



# Медицина / Здоровье / Жизнь

№6 (145) 2002

# АЙБОЛИТ

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

## Вредные привычки

### ОСТЕОХОНДРОЗ НАГРЯНЕТ, ЕСЛИ:

- \* постоянно хмурить брови;
- \* сжимать зубы в гневе и беспокойстве;
- \* работать за столом, который слишком высок для вас;
- \* сидеть в кресле, ссутулившись или расположив локти так, что плечи поднимаются неестественно высоко;
- \* смотреть на экран телевизора или другой объект под острым углом, то есть сбоку, или лежа в постели, прижав подбородок к груди;
- \* сводить плечи в холодную погоду. Лучше утеплить шею, и пусть плечи находятся в расслабленном положении.



## Рецепты народной медицины

### ПРИ ЖЕЛУДОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

1 часть листьев алоэ прокручивают через мясорубку и смешивают с 1 частью натурального меда. Листья предварительно выдерживают в холодильнике при температуре 2-4°C в течение 15-20 суток или в темной бумаге при температуре 6-8°C в течение 9-15 суток, затем моют и очищают от колючек. Смесь принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 0,5 ч до еды, заливая 1/2 стакана теплой кипяченой воды. Курс лечения - 3 недели, затем перерыв 10 дней.

### ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

Таким способом можно стабилизировать давление на год и более. Смешайте по 200 г соков лимона, моркови, свеклы, редьки. Добавьте сюда же 200 г незасахаренного пчелиного меда и 200 г водки. Перелейте в бутылку, плотно укупорьте, 2 недели настаивайте в темном месте. Принимайте по 30 г за 15-20 минут до еды 3 раза в день.

### ДЛЯ АППЕТИТА, ПРИ ГАСТРИТАХ

Для приготовления настоя 2 ст. л. золототысячника заливают 1 стаканом крутого кипятка, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане в течение 15 мин., 45 мин. охлаждают, затем процеживают, отжимают и доводят до 200 мл. Хранят в прохладном месте не более

2 суток. Принимают в теплом виде по 1/2-1/3 стакана 2-3 раза в день за 0,5 ч до еды.

### ПРИ ОБЩЕЙ СЛАБОСТИ

Восстановить силы можно таким средством. 1 стакан овса (или овсяной крупы) заливают 5 стаканами воды. Уваривают до половины первоначального объема, чтобы смесь приобрела консистенцию густого киселя.

Процеживают, вливают в отвар равное количество молока (около 2 стаканов) и вновь доводят до кипения. В полученную смесь добавляют 4 чайн. ложки меда и тщательно размешивают до тех пор, пока мед полностью не растворится.

Этот калорийный напиток употребляют в неостывшем или подогретом виде в течение дня в 2-3 приема. Он дает легкость телу, упругость мышцам, а также очищает бронхи после многих бронхитов, трахеобронхитов и длительного курения.

### ОТ ХРОНИЧЕСКОЙ АНГИНЫ

1 корнеплод столовой (красной) свеклы натрите на мелкой терке. На 1 ст. натертой массы добавьте 1 ст. ложку 9%-ного уксуса. Выдержите смесь закрытой в темном месте 4 часа. После этого отожмите через плотную ткань. Жмых выбросите, а соком полощите горло через каждые 2,5 часа. Свекла успешно излечивает хроническую и фолликулярную ангину.

**НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ:**  
25 марта (с 13 до 16 час.)  
29 марта (с 12 до 14 час.)  
3 апреля (с 8 до 10 час.)  
7 апреля (с 10 до 12 час.)



## Почечная недостаточность

Чаще всего болезнь прогрессирует скрыто, без видимых симптомов, и лишь на поздней стадии резкое повышение азотистых шлаков в крови сопровождается тошнотой, рвотой, запахом мочевины изо рта, нарушением функций кроветворной системы.

ного должен только врач-нефролог, имеющий специальную подготовку. В экстренных случаях к гемодиализу приходится прибегать, если у больного развились уремический перикардит, уремический плеврит, критическая гипергидратация (перегрузка жидкостью, угрожающая развитием отека легких), гиперкалиемия и метаболический ацидоз - повышение уровня калия и «закисление» крови, опасные развитием сердечно-сосудистых осложнений.



## ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

Таким способом можно стабилизировать давление на год и более. Смешайте по 200 г соков лимона, моркови, свеклы, редьки. Добавьте сюда же 200 г незасахаренного пчелиного меда и 200 г водки. Перелейте в бутылки, плотно укупорьте, 2 недели настаивайте в темном месте. Принимайте по 30 г за 15-20 минут до еды 3 раза в день.

## ДЛЯ АППЕТИТА, ПРИ ГАСТРИТАХ

Для приготовления настоя 2 ст. л. золототысячника заливают 1 стаканом крутого кипятка, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане в течение 15 мин., 45 мин. охлаждают, затем процеживают, отжимают и доводят до 200 мл. Хранят в прохладном месте не более

смесями добавляют 4 чайн. ложки меда и тщательно размешивают до тех пор, пока мед полностью не растворится.

Этот калорийный напиток употребляют в неостывшем или подогретом виде в течение дня в 2-3 приема. Он дает легкость телу, упругость мышцам, а также очищает бронхи после многих бронхитов, трахеобронхитов и длительного курения.

## ОТ ХРОНИЧЕСКОЙ АНГИНЫ

1 корнеплод столовой (красной) свеклы натрите на мелкой терке. На 1 ст. натертой массы добавьте 1 ст. ложку 9%-ного уксуса. Выдержите смесь закрытой в темном месте 4 часа. После этого отожмите через плотную ткань. Жмых выбросьте, а соком полощите горло через каждые 2,5 часа. Свекла успешно излечивает хроническую и фолликулярную ангину.

## Знаете ли вы, что...

● Суставы подвержены воспалению - ревматизму или артриту, и вызвать их могут стрептококки, попадающие в организм через дыхательные пути.

● Содержащиеся в оливковом масле мононенасыщенные кислоты защищают головной мозг от старения. Другие продукты питания подобного действия не оказывают.

● Людям со слабыми костями рекомендуется есть различные орехи - они богаты марганцем, укрепляющим костную ткань, и бором, задерживающим в ней полезный для костей кальций. Кстати, подобными свойствами обладает и фасоль.



## Если вы доверяете немецкому качеству «Геленк Нарунг»: суставы в порядке!

Мой сосед, страдавший заболеванием коленного сустава до такой степени, что практически не выходил на улицу, принимал немецкий препарат «Геленк Нарунг», который ему присылали родственники из Германии. Результаты были потрясающие! Через три недели у него совершенно исчезли боли, а после проведения курса он встал на ноги и смог свободно передвигаться. И вот уже два года он прекрасно себя чувствует. Пожалуйста, подскажите, продается ли «Геленк Нарунг» в аптеках нашего города?

София Сергеевна Томкина, пенсионерка

Спешим обрадовать: с сентября этого года препарата появился и у нас в городе. Кстати, в Германии «ГЕЛЕНК НАРУНГ» известен давно, и немцы считают его одним из препаратов первого выбора при артрозах, артритах, остеохондрозах, при лечении травм и переломов, болях в суставах и позвоночнике, да практически при всех заболеваниях, сопровождающихся изменениями в суставах. Дело в том, что это препарат на основе гидролизата коллагена, близкого к биологическому составу сухожилий, связок и

хрящей, и поэтому он позволяет в короткие сроки обеспечить восстановление хрящевой поверхности менисков, межпозвоночных дисков, укрепить суставно-связочный аппарат позвоночника и других крупных и мелких суставов. При этом снимается боль, отекает, пациенты впервые за многие годы страданий могут без боли передвигаться, спокойно спать, исчезают жуткие головные боли, вызванные защемлением межпозвоночных дисков шейного отдела позвоночника. Люди заново чувствуют себя здоровыми. Одно из самых главных достоинств - продолжительный положительный эффект. Улучшение наступает в 92% случаев. Одной упаковки достаточно для полного курса. Хотя и стоит «ГЕЛЕНК НАРУНГ» не очень дешево, но, учитывая долговременный эффект, его цена многократно оправдывается.

Применять «ГЕЛЕНК НАРУНГ» просто и удобно. Надо всего один раз в день развести столовую ложку препарата в холодной воде и выпить перед завтраком. «ГЕЛЕНК НАРУНГ» не имеет противопоказаний и побочных эффектов. Единственное, что при ревматоидном полиартрите требуется консультация врача.

Бесплатные медицинские консультации.

Справки по телефонам: (812) 514-04-15, 320-09-73,

ежедневно с 10 до 20 часов, кроме воскресенья.

Тел. в Санкт-Петербурге 003 круглосуточно.

Бесплатная доставка по Санкт-Петербургу.

С19

Лицензия № 0114373.

Подлежит обязательной сертификации.



# Почечная Недостаточность

Чаще всего болезнь прогрессирует скрыто, без видимых симптомов, и лишь на поздней стадии резкое повышение азотистых шлаков в крови сопровождается тошнотой, рвотой, запахом мочи изо рта, нарушением функций кроветворной, сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем.

ТЕ, КТО выкуривает до пачки сигарет в день, в 2 раза более подвержены риску почечной недостаточности, а для заядлых курильщиков этот риск еще выше.

Диагноз хроническая почечная недостаточность несколько десятилетий назад звучал как смертный приговор, не оставляющий больным никаких шансов выжить. На самом деле - как можно жить человеку, если его почки постепенно «отключаются», переставая очищать организм от вредных веществ, а потом и вовсе прекращают работать? У больного накапливаются токсины, которые планомерно, день за днем, час за часом разрушают его организм. При хронической почечной недостаточности угнетается в первую очередь выделительная система - вплоть до полного отсутствия мочеиспускания. Пациенты, страдающие дисфункцией почек, жалуются на повышенную утомляемость и общую слабость, на отеки тела и боль в суставах, у них желтеет кожа и склеры глаз, появляются кожные проблемы, неприятный запах изо рта. Это - только внешняя часть проявлений; при хронической почечной недостаточности идет интоксикация органов и систем, нарушаются обменные процессы. И процесс этот необратим... Понятно, что в таком состоянии человек долго не протянет - ему нужна срочная трансплантация почек. Или...

Хроническая почечная недостаточность - грозное осложнение различных заболеваний почек. Чаще всего к ней приводят хронический гломерулонефрит, интерстициальный нефрит, а также мочекаменная болезнь. И еще гипертония и сахарный диабет, то есть заболевания общего характера, а у маленьких детей - инфекции мочеполовой системы или аномалии ее развития.

Многие думают, что распознать почечную недостаточность легко. Но на самом деле это глубокое заблуждение. Чаще всего болезнь прогрессирует скрыто, без видимых симптомов, и лишь на поздней стадии резкое повышение азотистых шлаков в крови сопровождается тошнотой, рвотой, запахом мочи изо рта, нарушением функций кроветворной, сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем. Помимо этого развивается анемия (снижение уровня гемоглобина в крови), повышается артериальное давление, появляются изменения в общем анализе мочи и биохимическом анализе крови. Эта стадия хронической почечной недостаточности называется уремией. Резко уменьшается количество мочи - вместо 2-2,5 л до 1 л и менее. При этом, несмотря на прием мочегонных, у больного появляются отеки - как раз те самые, которые известны большинству.

Эти проявления уремии становятся показанием для проведения заместительной почечной терапии - гемодиализа. Но решать вопрос о начале лечения для каждого боль-

ного должен только врач-нефролог, имеющий специальную подготовку. В экстренных случаях к гемодиализу приходится прибегать, если у больного развились уремический перикардит, уремический плеврит, критическая гипергидратация (перегрузка жидкостью, угрожающая развитием отека легких), гиперкалиемия и метаболический ацидоз - повышение уровня калия и «закисление» крови, опасные развитием сердечно-сосудистых осложнений. Больным, взятым на диализ в таком критическом состоянии, требуется длительная реабилитация. При этом полного восстановления деятельности органов и систем не происходит - сказывается интоксикация. Поэтому крайне важно выявлять болезнь своевременно: это улучшит качество жизни пациентов на гемодиализе.

ЕСТЬ ли альтернатива? Есть. Имя ей - перитонеальный диализ. Этот метод очищения организма основан на выведении шлаков через брюшину: в полость живота с помощью специальных катетеров вводят стерильный раствор. Процедура эта проста, в домашних условиях ее может осуществлять даже сам больной. Неудобство лишь в том, что больной вынужден постоянно носить в себе лишнюю жидкость, а замену раствора ему приходится проводить 4-5 раз в сутки. Такой метод, по утверждению специалистов, годен для больных с хорошей остаточной функцией почек, подходит диабетикам и пожилым, неработающим людям, а также пациентам, живущим далеко от центров гемодиализа.

(Окончание на стр. 3)

## На каждый день

● При песке в почках прежде всего рекомендуется строгая диета, а на несколько дней - и голодание. В это время в течение дня нужно выпивать 10-12 стаканов горячей воды с соком одного лимона в каждом. К этому добавляют 3 стакана свежего сока моркови, красной свеклы, свежего огурца. Уже на следующий день могут появиться спазмы и боли вследствие отхождения камней и песка. Через неделю процедуру повторяют.

● При заболеваниях почек и мочевых путей не рекомендуется употреблять щавелевый и шпинатный соки, сок алоэ и хрена.

● При мочекаменной болезни в течение месяца даже крупные камни могут превратиться в песок. 1 ст. ложку собранных во время цветения надземных частей гороха вместе с плодами залейте 200 мл воды, доведите до кипения и варите 10 мин., настаивайте, процедите, охладите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.



## Ноу-хау по-русски

## Где доят... кроликов?

Дояру приходится несладко. Попробуйте одновременно дергать за восемь сосков!

В Подмосковье создается новая фармацевтическая фабрика. В биотехцентре Россельхозакадемии российские ученые делают первые шаги в клонировании животных. Огромное количество мух сидят в садке. Их тут около двух тысяч. Передвигаются они прыжками, словно блохи.

В другом же помещении - кролики, но не простые, а золотые, поскольку дают ценное молоко. По соседству - целое стадо теллят. Они появились на свет в виде эмбрионов и живут в маленьких круглых чашечках. Из эмбрионов через несколько месяцев вырастут коровы-рекордистки. В организм кроликов внедрили гены человека. Каждый день в определенный час человек доит этих лопоухих зверьков. Правда, они пока не привыкли к столь необычной процедуре, поэтому пищат и сопротивляются. Да и дояру приходится несладко. Попробуйте одновременно дергать за восемь сосков! К счастью, местные умельцы конструируют сейчас специальный донильный аппарат для кроликов.

Вместе с молоком животные выделяют особый белок. Он позволяет медикам успешно бороться с раком. Этот продукт - российское ноу-хау и не имеет аналогов в мире. Доза препарата на курс лечения очень низкая - 5-7 миллиграммов. Один зверек может обеспечить им десятки пациентов. Пока эта технология отработывается на кроликах. В будущем станут добывать лекарства от коз, баранов и коров.

Уникальные опыты проводят и на мухах. Некоторые из них приобретают ярко-зеленую окраску и светятся в темноте. В их организм введен ген медузы. Это всего лишь чистый эксперимент для проверки совместимости несовместимых организмов. Теперь по той же методике можно создавать муху с генами человека. Нервы у насекомых очень крупные, с ними легко работать. Они незаменимы во время сложных операций, например, по пришиванию людям конечностей: быстрее происходит заживление. С такими нервами быстро восстанавливаются все функции той или иной части тела.

Сегодня есть перспектива клонировать отдельные ткани и даже органы для пересадки человеку. И выращивать их будут в лабораторных инкубаторах. В связи с этим ученые проводят переговоры с рядом медицинских центров. В числе их и институт трансплантологии. Увы, на эту работу средств пока нет.



Рис. В. Богорада

## Знаете ли вы, что...

● Нет ничего лучше и полезнее, чем прогулка на велосипеде или верхом на лошади. Постоянная вибрация улучшает кровоснабжение органов малого таза, воздействует на функцию яичников и общий гормональный фон. В результате улучшается настроение, повышается жизненный тонус. Правда, извлечь пользу можно и из обычной пешей прогулки. Ведь ходьба - самый простой способ избавиться от усталости.

● Собака действует на здоровье человека лучше, чем лекарства. Это доказали эксперименты, которые проводились в США. Подопытным давали сложные арифметические задачи и следили за их пульсом, давлением и состоянием нервов. Самый большой стресс был отмечен, когда человек решал задачи один. Но когда человек оказывался с собакой, это нормализовывало все функции его организма.

● Астматикам надо бывать на море в весенние и осенние месяцы, когда чаще всего болезнь обостряется. Морской воздух в сочетании с диетой, содержащей ягоды черной смородины, яблоки, чеснок, лук, шалфей и имбирь в виде спиртовых настоек, улучшает состояние.



## Будь начеку

ными в гриппе» детьми произошло то же самое: в течение первого года жизни у них развивались дистрофия и тяжелые поражения центральной нервной системы. Спасти их врачам, увы, не удалось.

Результаты этого открытия сомнений не оставляли: дети стали жертвами... медленной гриппозной инфекции, непохожей на течение всем известного заболевания.

Теперь известен и механизм развития медленной гриппозной инфекции: легко преодолевая плацентарный барьер и проникая в организм эмбриона, относительно безобидный для взрослого вирус превращается в настоящего монстра, круша все и вся на своем пути.

К счастью, случаи внутриутробного заражения вирусом гриппа встречаются довольно редко. Но расслабляться будущим мамам не стоит. Ибо кто станет очередной жертвой злобного вируса, не-

## Для будущих мам

## + Катюшу убил вирус гриппа

Для беременной женщины и ее будущего ребенка вирус гриппа так же опасен, как и печально известный вирус краснухи, вызывающий тяжелейшие уродства плода. Он сохраняется в организме переболевших гриппом в течение трех (!) месяцев после заражения.

Оля очень долго ждала этого ребенка. А узнав, что скоро станет мамой, была на седьмом небе от счастья. Гриппу, который подхватила в середине срока в гостях, особого значения тогда не придавала, даже к врачу не обратилась: на течение беременности болезнь никак не повлияла. Да и дочка вроде бы здоровой родилась, без каких-либо отклонений.

Несчастья посыпались, когда Катюшке исполнилось два месяца: девочка начала сильно отставать от сверстников в весе и росте, запаздывало и ее умственное развитие. В то время, когда Катю-

рус краснухи, вызывающий тяжелейшие уродства плода.

К такому выводу исследователи пришли не сразу. Поначалу их мучил совсем другой вопрос: куда девается и где сохраняется вирус гриппа в период между эпидемиями? Экспериментировали на мышках. Результаты получились ошеломляющие: коварный вирус сохранялся в организме переболевших гриппом животных в течение трех (!) месяцев после их заражения.

Но самая главная находка ждала исследователей, когда у переболевших гриппом животных



Рис. В. Богорада

## ПОЧТИ ЭПИДЕМИЯ

Вологодчину захлестнула эпидемия самоубийств. За 11 месяцев прошлого года 653 жителя свели счеты с жизнью. Средства ухода в мир иной для вологодцев стали таблетки, искусная эссенция и петля, причем петлю предпочитают мужчины, а дамы - таблетки. Все большей популярностью пользуется искусная эссенция, хотя здесь на-

## Новости

РОССИЙСКИЕ химики исследовали количество канцерогенных веществ в дыме различных сигарет. Выяснилось, что оно зависит не от так называемой «легкости» табака, а от свойств фильтра. Вовсе не никотин и смолы наиболее опасны для организма. При горении табака и бумаги образуются полиароматические углеводороды, которые и являются канцерогенами. Только в сигаретах с угольным фильтром их содержание снижено в 10-15 раз по сравнению с остальными.

ГРУДНЫЕ дети, растущие в семьях, которые держат дома кошек или собак, потом реже страдают от аллергии и астмы. К этому выводу пришла группа американских ученых, наблюдавшая около 900 детей от рождения до 7-летнего возраста. Исследователи предполагают, что благодаря раннему контакту с аллергенами у малышей развивается устойчивость к ним.

НА ЗАПАДЕ содержание домашних животных в офисе приобретает все большую популярность. Некоторые руководители компаний разрешают брать с собой на работу собак и кошек, считая, что они помогают снизить уровень стресса и улучшают умственное и физическое состояние всех сотрудников.

АВСТРАЛИЙСКИЕ ученые обнаружили в железах лягушек вещества, которые легко проникают в клетки человека и наносят смертельный удар некоторым злокачественным опухолям. Уже удалось успешно справиться с клетками лейкемии.

НЕОБЫЧНУЮ футболку выпустили японцы. Благодаря химическому составу, которым пропитан материал, футболка, соприкасаясь с кожей, вырабатывает витамин С, укрепляющий защитные силы кожных покровов, помогает заживлению ран и ссадин. От такого белья кожа становится более гладкой и эластичной.

ПСИХОЛОГИ пришли к выводу, что у супругов, находящихся в длительных отношениях, стенки желудочков сердца утолщены, что свидетельствует о постоянных подъемах артериального давления во время ссор. У счастливых пар стенки желудочков тоньше. А длительные и частые ссоры могут вызвать острый приступ гипертонии и расстройство сердечной деятельности. Так что постарайтесь обойтись без конфликтов.





Для будущих мам



# Катюшу убил вирус гриппа

Для беременной женщины и ее будущего ребенка вирус гриппа так же опасен, как и печально известный вирус краснухи, вызывающий тяжелейшее уродства плода. Он сохраняется в организме переболевших гриппом в течение трех (!) месяцев после заражения.

Оля очень долго ждала этого ребенка. А узнав, что скоро станет мамой, была на седьмом небе от счастья. Гриппу, который подхватила в середине срока в гостях, особого значения тогда не придавала, даже к врачу не обратилась: на течение беременности болезнь никак не повлияла. Да и дочка вроде бы здоровой родилась, без каких-либо отклонений.

Несчастья посыпались, когда Катюшке исполнилось два месяца: девочка начала сильно отставать от сверстников в весе и росте, запаздывало и ее умственное развитие. В то время, когда Катюшины сверстники уже вовсю агукали и делали первые шаги, девочка едва могла держать голову. Врачи детской поликлиники лишь разводили руками: никаких грозных предпосылок для развития столь серьезной патологии вроде бы нет.

Об истинной причине обрушившихся на ее малышку бед Оля узнала спустя три месяца после того, как ее потеряла. Катюшу убил... вирус гриппа, которым она заразилась, еще будучи в материнской утробе.

Руководитель лаборатории микробиологии латентных инфекций НИИ эпидемиологии и микробиологии имени Н. Ф. Гамалеи РАМН, профессор Виктор Абрамович Зуев и его коллеги занимаются исследованиями гриппозной инфекции и убеждены: для беременной женщины и ее будущего ребенка вирус гриппа так же опасен, как и печально известный ви-

рус краснухи, вызывающий тяжелейшие уродства плода.

К такому выводу исследователи пришли не сразу. Поначалу их мучил совсем другой вопрос: куда девается и где сохраняется вирус гриппа в период между эпидемиями? Экспериментировали на мышах. Результаты получились ошеломляющие: коварный вирус сохранялся в организме переболевших гриппом животных в течение трех (!) месяцев после их заражения.

Но самая главная находка ждала исследователей, когда у переболевших гриппом мышей стало появляться потомство. Некоторые из родившихся у самок-вирусоносителей детенышей были буквально «нафаршированы» вирусом гриппа: его обнаружили в легких, почках, селезенке, печени и даже головном мозге несчастных мышат.

Поначалу инфицированное потомство внешне ничем не отличалось от своих здоровых сверстников. Но миновали три-четыре недели, и у некоторых животных сперва незначительно, а затем все заметнее начали появляться признаки отставания в росте и весе. К истощению вскоре присоединились симптомы нарушения координации движений. Трагическая развязка наступала между вторым и третьим месяцами жизни страдальцев: мышата погибали.

Через год после окончания лабораторных экспериментов нечто подобное исследователи наблюдали уже в одной из детских больниц. С некоторыми «рожден-

ными в гриппе» детьми происходило то же самое: в течение первого года жизни у них развивались дистрофия и тяжелые поражения центральной нервной системы. Спасти их врачам, увы, не удалось.

Результаты этого открытия сомнений не оставляли: дети стали жертвами... медленной гриппозной инфекции, непохожей на течение всем известного заболевания.

Теперь известен и механизм развития медленной гриппозной инфекции: легко преодолевая плацентарный барьер и проникая в организм эмбриона, относительно безобидный для взрослого вируса превращается в настоящего монстра, круша все и вся на своем пути.

К счастью, случаи внутриутробного заражения вирусом гриппа встречаются довольно редко. Но расслабляться будущим мамам не стоит. Ибо кто станет очередной жертвой злобного вируса, неизвестно до сих пор.

Дорогие женщины! Будьте бдительными! В разгар эпидемии постарайтесь избегать общественных мест. Никаких гостей, никаких магазинов! Гуляйте только в уединенных местах. Если заболел старший ребенок, отправьте его к бабушке. Опасайтесь переохлаждения, избегайте физических и эмоциональных перегрузок. Все это ослабит ваш и без того ослабленный на время беременности иммунитет. Судьба вашего будущего ребенка в ваших руках.

## Прикинь на себя

Нельзя вскакивать с постели сразу, проснувшись поутру и заслышав клич: «На зарядку становись!» Пробудившись, некоторое время надо лежать, не двигаясь. Твоя душа должна вернуться в свое тело. Потом нужно, не открывая глаз, постучать зубами 36 раз. Стучание зубами дает сигналы всем органам человека к постепенному пробуждению. Открыв глаза, нужно потихоньку потянуться, потом осторожно поставить одну ногу на пол, затем другую. Вслед за этим надо выпить стакан теплой воды - для дальнейшего усиления работы организма.

## Скоро в отпуск!

\* Накануне поездки надо хорошо отдохнуть, принять успокоительное или снотворное средство. При этом не употребляйте спиртные напитки, а также максимально ограничьте курение.

\* Во время поездки лучше располагаться лицом вперед по ходу движения. Если неприятно мелькание предметов за окном, то лучше закрыть глаза и занять удобную позу, откинув кресло максимально назад. Важно не перегреваться и не переохладиться во время поездки.

\* Чтобы отвлечься от неприятных ощущений, полезно заняться каким-либо увлекательным делом, послушать приятную музыку.

\* А уж после поездки желательно отдохнуть, лучше всего поспать.

## ПОЧТИ ЭПИДЕМИЯ

Вологодчину захлестнула эпидемия самоубийств. За 11 месяцев прошлого года 653 жителя свели счеты с жизнью. Средствами ухода в мир иной для вологодцев стали таблетки, укусная эссенция и петля, причем петлю предпочитают мужчины, а дамы - таблетки. Все большей популярностью пользуется укусная эссенция, хотя здесь слышаны о случае, когда спасенная женщина за полгода превратилась в тень. Потеряв более 20 килограммов веса, она живет на зондовом питании, страдает от жутких болей в пищеводе и тщетно пытается собрать огромную сумму на операцию в Москве.

## ОТКУСИЛ СОСЕДУ НОС

Четыре года условно с трехлетним испытательным сроком дал суд Рязанского района 25-летнему скотнику Алексею, проживающему в поселке Искра. По пьянке он поссорился с соседом из-за земельного участка. Словесная перепалка вылилась в потасовку. Скотник уселся на поверженного врага сверху и даже предупредил о своих дальнейших действиях. «Сейчас откушу тебе нос», - заявил Алексей, после чего вцепился зубами в лицо односельчанина. Соперник потерял сознание прямо на месте происшествия и теперь проходит длительный курс лечения.

## ПРИГУБИЛА РЮМКУ... ЧЕГО?

В районном центре Карасук Новосибирской области умерла старейшая жительница Сибири Евдокия Пашутина. В свои 103 года бабушка отличалась отменным здоровьем. Еще в детстве ей знахарка наворожила три века жизни при условии, что та будет скромна в еде и сдержанна в выпивке. Долгожительница свято соблюдала это правило, но недавно во время семейного застолья она пригубила рюмку водки из импортной бутылки и скончалась от отравления суррогатом.

## Кошмарники

## Мы едем, едем, едем

ОБЩИМ ее проявлением можно считать головокружение, головную боль, чувство утомления, общий дискомфорт, бледность, потерю аппетита. Если поездка продолжительная, то может возникнуть рвота, снижение кровяного давления, ухудшение общего самочувствия.

Болезнь движения условно классифицируется так:

\* при нервной форме появляются головокружение, тяжесть в голове, головная боль, слабость, сонливость;

\* желудочно-кишечная форма проявляется искажениями вкусовых ощущений. Пища на вкус становится «бумажной», вода - «резиновой», во рту может появляться мыльный привкус. Снижается аппетит, появляется тошнота и рвота. Может возникнуть брезг-

## ЧТОБ НЕ УКАЧАЛО...

Многие, кому приходилось перемещаться на воздушном, морском, автомобильном или ином транспорте, хотя бы раз испытывали во время поездки симптомы транспортного укачивания - болезнь движения.

ливость к запахам пригорелой пищи, табачного дыма, рвотных масс, выхлопных газов;

\* при сердечно-сосудистой форме укачивания в начальной его стадии наблюдается учащенное сердцебиение, повышается артериальное давление, нарушается сердечный ритм. Позже пульс становится более редким, дыхание поверхностным, артериальное давление падает;

\* наиболее часто встречается смешанная форма, при которой симптомы болезни могут возни-

кать в самых разнообразных сочетаниях, напоминая то одну, то другую формы укачивания.

Воспользуйтесь нашими советами, которые помогут снизить вероятность развития транспортного укачивания или уменьшить его тяжесть.

\* Переедание и поездки натошак не пойдут на пользу, поэтому пищу лучше принимать за 1,5-2 часа до поездки. Пища должна быть легкой, калорийной. Избегайте цельного молока, а также сильногазированных напитков.

для  
УСКОРЕ  
СОЗРЕВ  
НАРЫВО  
ГНОЙН  
ПРИКЛА  
КАШИЦ  
СЫРОГО

● При  
ся и, вых  
● Реру  
заболева  
кови и к  
● Свеж  
200-250  
сосудов



№6 2002 г.

## Руки зябнут...

У некоторых людей пребывание на холодном ветру вызывает ознобление рук и ног - припухлости, появляются синюшность, пятна и отеки, особенно пальцев. Кожа в тепле зудит.

1/2-1 минуту в теплую, затем сразу же в холодную воду. Процедуру повторите 6-7 раз. После процедуры руки протрите камфорным спиртом.

Можно использовать настой листьев крапивы (1 ст. ложка сырья на 1 л воды). Продолжительность ванночки - 10-15 минут. Затем руки вытрите досуха и смажьте питательным кремом для рук.

Вечером перед сном полезны теплые ванночки, улучшающие кровообращение. Руки погрузите в тазик с водой по локоть и держите 10-12 минут. Чтобы вода не остывала, таз накройте полотенцем. Затем руки тщательно вытрите и смажьте кремом.

При склонности к озноблению ног нельзя носить тесную обувь. В холодные дни обязательно носите плотные теплые колготки, чулки, теплую обувь.

Так же, как и при озноблении рук, помогают обтирания ознобленных ног сначала камфорным спиртом или одеколоном, затем детским кремом. По утрам ноги полезно протирать льдом.

К ознобленным местам прикладывайте печеный репчатый лук. Или нужно разрезать пополам сырой картофель, заморозить его. Затем снять коричневый налет, который появится, положить его на ткань и прикладывать к ознобленным местам несколько

дней подряд. Налет должен быть каждый день новый.

**Ванны при озноблении и синюшности ног.** Начальная температура воды должна быть 34°C. Продолжительность процедуры - 2-8 минут. Каждые два дня температуру нужно немножко понижать, пока она не достигнет 18°C. Позже можно перейти к ежедневным обливаниям ног водопроводной водой.

Тем, у кого постоянно холодные ноги, полезно держать их 2 минуты в теплой, затем 5 секунд в холодной воде. Повторяйте такую процедуру 2-3 раза и заканчивайте ополаскиванием холодной водой. Такие ванны стимулируют кровообращение, укрепляют сосудистую систему, повышают сопротивляемость организма и оказывают благотворное действие не только при озноблениях, но и одновременно являются лечебным средством против потливости.

После ванн ноги надо смазать кремом. Полезен также массаж со щетками.

## НЕТ СИЛ ПОСЛЕ ГРИППА

Не оставляйте ослабленный болезнью организм на растерзанье не менее противной хвори - астеническому синдрому.

Учащенное сердцебиение, слабость, сонливость, повышенная утомляемость, звон в ушах и темные круги под глазами - все это называется астеническим синдромом.

\* После гриппа в крови, как правило, недостает цинка, меди и прочих важных элементов, поэтому идите в аптеку и покупайте комплексный препарат, содержащий витамины и микроэлементы (например, отечественный «Компливит»).

\* Если при лечении гриппа применялись антибиотики, есть все шансы, что ваша кишечная флора находится не в лучшей форме. Поэтому нужна кисломолочная диета («Бифидок», «Биолайф»). А по утрам - натощак зерновой хлеб.

\* Иммуנית можно поднять с помощью препаратов из дрожжей с различными добавками.

\* Усиленно налегайте на петрушку, укроп, кинзу и прочую зелень, благодаря которой уровень гемоглобина в крови придет в норму.

\* Не забывайте, что здорового сна и свежего воздуха не бывает слишком много.

\* И еще один рецепт. Психологи считают, что астенический синдром можно прогнать... пением! А потому проснитесь - и пойте!

ОДНИМ ИЗ ЛУЧШИХ СРЕДСТВ ОТ ГРИБКА НА НОГАХ ЯВЛЯЕТСЯ ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ ПО УТРЕННЕЙ РОСЕ В ТЕЧЕНИЕ 10-14 ДНЕЙ.

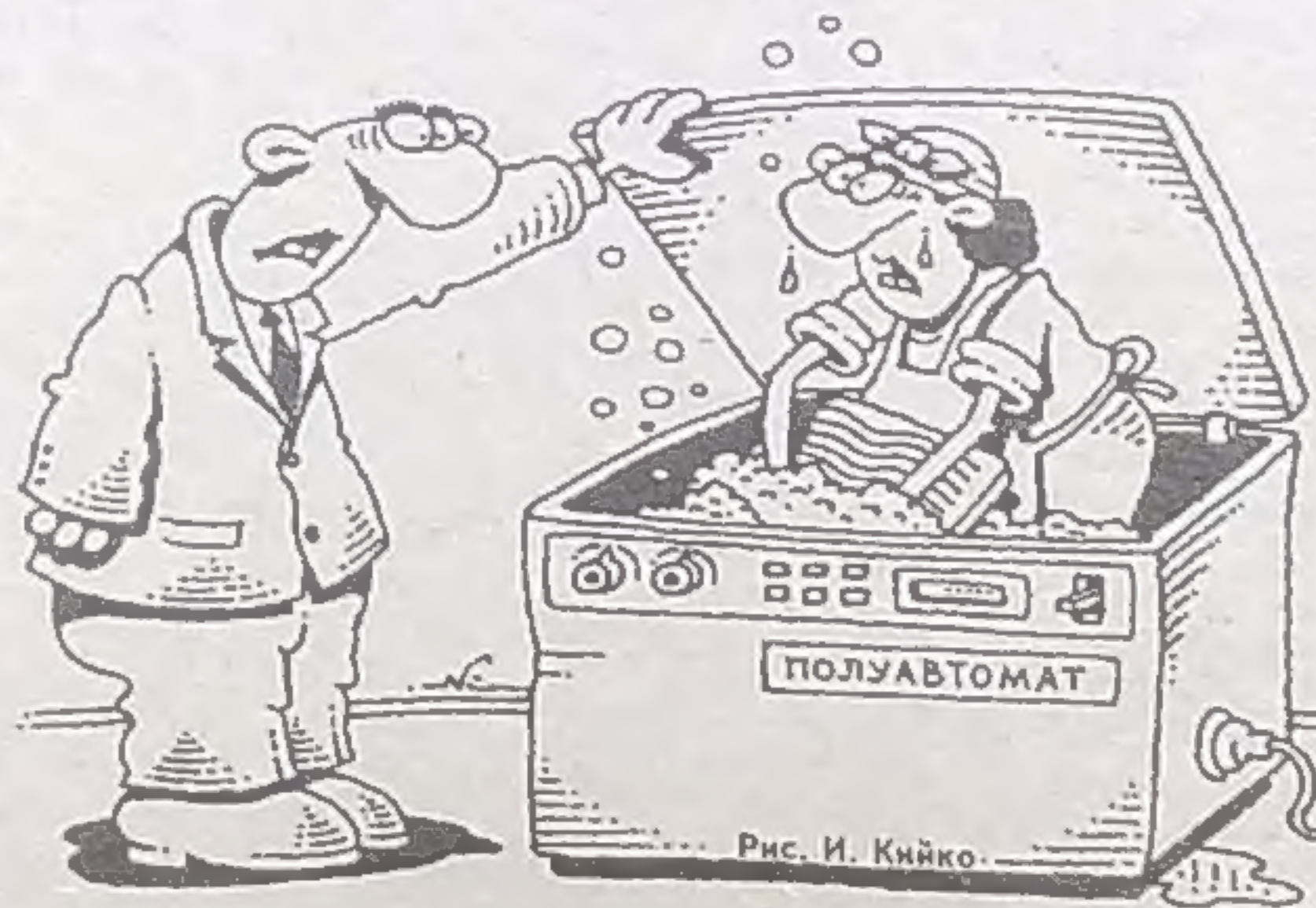


Рис. И. Кийко.

### На приеме у ЛОРа

#### ПРОМЫВАЕМ НОС

Помогите избавиться от хронического насморка.

В. Маркова, Нальчик

С этим справится йод, но если болезнь не является следствием особенности работы сосудов. Растворите 6-7 капель в 2 чайн. ложках кипяченой воды и закапывайте 2 раза в день (утром и вечером). Попробуйте вдыхать пары йода прямо из флакона по несколько раз в течение дня поочередно обеими ноздрями. Разведите морскую соль в пропорции 1 чайн. ложка на 1,25 стакана теплой воды для взрослого и 2,5 - для ребенка. Этим раствором промывайте нос, вливая жидкость тонкой струйкой в одну ноздрю так, чтобы выливалось из другой.

#### ПРОПИТАЙ ТАМПОНЧИК МЕДОМ

Вот уже третий год не могу избавиться от гайморита. Лекарства не помогают, а любого оперативного вмешательства просто боюсь. Может, существуют еще какие-нибудь средства?

Н. Шумейко, Саратов

\* Застарелый гайморит можно вылечить вполне доступным и даже приятным способом. Возьмите листья алоэ (растение должно быть не моложе 3-5 лет), выдавите полученный сок (350 г) с медом (600 г) и бутылкой крас-

При этих заболеваниях полезно принимать мед и внутрь по 100-150 г в день чайными ложками, максимально долго держа его под языком.

#### КОМПРЕСС ПРИ ОТИТЕ

У меня часто весной болят уши. Посоветуйте какое-нибудь народное средство для лечения.

Алла Г., Светлоград

Самостоятельно лечить отит не следует, лучше всего обратиться к врачу. Он выпишет специальные капли и общеукрепляющие средства. При слабом воспалении хорошо помогают согревающие компрессы. Разведите водку пополам с водой, смочите раствором небольшую марлечку, положите вокруг уха, закройте компрессной бумагой чуть большего размера, сверху прикройте большим куском ваты. Для фиксации наденьте теплый шерстяной платок или шарф.

#### В УХЕ ЧТО-ТО ХЛЮПАЕТ

Второй месяц беспокоит ухо, как будто там что-то распирает. Внутри как бы хлюпает вода. Потрясешь ухо, сделаешь 2-3 нажима пальцем поверх уха - и все проходит. А через пару минут все начинается снова. Лечила каланхоэ, парила, но облегчение было недолгим.



## Почечная недостаточность

(Окончание. Начало на стр. 1)

**ТРАНСПЛАНТАЦИЯ** почки, конечно, лучший выход для больного, но не хватает донорских органов, очень дорогая операция, к тому же в России нет медикаментов против отторжения, которые больному необходимо принимать пожизненно. Кроме того, не всем больным такая трансплантация показана.

Конечно, гемодиализ - серьезная и длительная процедура. Про-

\* строго контролировать количество выпитой и выделяемой жидкости. При уменьшении количества мочи до 1 л, а также при появлении отеков необходимо срочно поставить в известность лечащего врача;

\* постоянно следить за артериальным давлением, в случае повышения принимать лекарственные препараты. Предпочтительнее - каптоприл, эналаприл, рамиприл, моноприл;

\* получать достаточное количество калорий за счет потребления жиров и углеводов;

\* умеренно ограничить потребление белков, но при этом обязательно потреблять их в сутки не менее 0,8 г на 1 кг массы тела;

\* обязательно наблюдаться у терапевта в поликлинике по месту жительства, регулярно контролировать данные анализов крови и мочи - не реже 1 раза в 3 месяца, а при повышении в крови креатина более чем на 0,3 миллимоль/литр обязательно наблюдаться у нефролога либо в региональном диализном центре.

Помните! Резко ухудшить состояние больного с переходной стадией хронической почечной



...которые  
...и че-  
...тель-  
...чествен-  
...удалось  
...клетка-  
...утболку  
...ы. Благо-  
...ставу, ко-  
...иал, фут-  
...с кожей,  
...ин С, ук-  
...ые силы  
...помогает  
...садин. От  
...становится  
...астичной.  
...шли к вы-  
...супругов, на-  
...раженных от  
...желудочков  
...что свидетел-  
...ых подъямах  
...ления во вре-  
...ых пар стен-  
...ныше. А дли-  
...соры могут  
...ступ гиперто-  
...сердечной  
...что постарай-  
...конфликтов.  
...измерения  
...еловеческой  
...офессор из  
...беляков. Он  
...словных еди-  
...но, что аура  
...ина занима-  
...18000 услов-  
...ющихся лич-  
...Даже после  
...площадь че-  
...уменьшается  
...становится  
...ций и более  
...ваний.

утру и заслы-  
...которое вре-  
...нуться в двое  
...и 36 раз. Сту-  
...постепенному  
...нуться, потом  
...ую. Вслед за  
...его усиления

отпуск!

ки надо хоро-  
...нять успокаи-  
...ное средство.  
...ебляйте спирт-  
...же максималь-  
...ение.

ски лучше рас-  
...перед по коду  
...приятно мель-  
...за окном, то  
...аза и занять  
...кинув кресло  
...и. Важно не пе-  
...переохлаждать-  
...ки.

ся от неприят-  
...лезно заняться  
...тельным делом,  
...но музыку.  
...оездки жела-  
...лучше всего

несколько раз в течение дня по-  
очередно обеими ноздрями. Раз-  
ведите морскую соль в про-  
порции 1 чайн. ложка на 1,25 ста-  
кана теплой воды для взросло-  
го и 2,5 - для ребенка. Этим ра-  
створом промывайте нос, вливая  
жидкость тонкой струйкой в  
одну ноздрю так, чтобы вылива-  
лось из другой.

## ПРОПИТАЙ ТАМПОНЧИК МЕДОМ

Вот уже третий год не  
могу избавиться от гаймо-  
рита. Лекарства не помога-  
ют, а любого оперативного  
вмешательства просто бо-  
юсь. Может, существуют  
еще какие-нибудь средства?  
Н. Шумейко, Саратов

\* Застарелый гайморит мож-  
но вылечить вполне доступным  
и даже приятным способом.  
Выжмите листья алоэ (растение  
должно быть не моложе 3-5 лет),  
смешайте полученный сок (350 г)  
с медом (600 г) и бутылкой крас-  
ного крепленого виноградного  
вина. Полученный состав наста-  
ивайте в темном месте в течение  
5 дней. Принимайте первые пять  
дней по 1 чайн. ложке, в даль-  
нейшем - по 1 ст. ложке за час  
до еды 3 раза в сутки.

\* При гайморите, синусите и  
фурункулезе используют пчели-  
ный мед или его 50%-ный ра-  
створ в дистиллированной воде.  
Больного кладут спиной на кро-  
ватку или кушетку. Свежим ра-  
створом пропитывают ватные  
или марлевые тампончики, вво-  
дят их в ноздри с помощью пин-  
цета так, чтобы они плотно за-  
полняли носовые ходы, и держат  
так около часа. При хорошей пе-  
реносимости этой процедуры  
тампончики можно пропитывать  
чистым теплым медом. Такие  
процедуры делают утром и ве-  
чером, перед сном. Срок лече-  
ния - около 10 дней.

Алла Г., Светлоград  
Самостоятельно лечить отит не  
следует, лучше всего обратит-  
ся к врачу. Он выпишет специаль-  
ные капли и общеукрепляющие  
средства. При слабом воспали-  
нии хорошо помогают согрева-  
ющие компрессы. Разведите  
водку пополам с водой, смочите  
раствором небольшую марле-  
чку, положите вокруг уха, закрой-  
те компрессной бумагой чуть  
большого размера, сверху при-  
кройте большим куском ваты.  
Для фиксации наденьте теплый  
шерстяной платок или шарф.

## В УХЕ ЧТО-ТО ХЛЮПАЕТ

Второй месяц беспокоит  
ухом, как будто там что-то  
распирает. Внутри как бы  
хлопает вода. Потрясешь  
ухом, сделаешь 2-3 нажима  
пальцем поверх уха - и все  
проходит. А через пару ми-  
нут все начинается снова.  
Лечила калантос, парила, но  
облегчение было недолгим.

Л. С. Янчарина,  
Каменск-Шахтинский,  
Ростовская обл.

У вас в ухе серная пробка.  
Если не можете удалить ее са-  
мостоятельно, обратитесь к  
ЛОРу.

## ОТ АДЕНОИДОВ В НОСОГЛОТКЕ

Подскажите, как можно  
избавиться от аденоидов в  
носоглотке?

М. Васильева, Свердловск

В домашних условиях при ле-  
чении аденоидов хорошо проми-  
вать нос и горло разведенной  
морской солью (1 чайн. ложка на  
стакан воды) и пить рыбий жир.  
Можно также использовать све-  
жевыжатый сок свеклы, смешан-  
ный с медом (на 2 части сока  
возьмите 1 часть меда). Закапы-  
вайте эту смесь по 5-6 капель в  
каждую ноздрю 4-5 раз в день.

для  
УСКОРЕНИЯ  
СОЗРЕВАНИЯ  
НАРЫВОВ И  
ГНОЙНИКОВ  
ПРИКЛАДЫВАЮТ  
КАШИЦУ ИЗ  
СЫРОГО ЛУКА.



## Полезно знать

- При геморрое глотайте кусочки чеснока. Чеснок не переваривает-  
ся и, выходя с калом, обжигает больную кишку, помогая заживлению.
- Регулярное употребление в пищу сырой моркови снижает риск  
заболевания раком в 2 раза. Особенно полезен салат из сырой мор-  
кови и капусты. Это - «ерш» для кишечника.
- Свекла очищает лимфатическую систему. Если съедать через день  
200-250 г салата из отварной свеклы в течение года, внутренние стенки  
сосудов станут гладкими и эластичными.



Рис. И. Кинко

# + Почечная недостаточность

(Окончание. Начало на стр. 1)

ТРАНСПЛАНТАЦИЯ почки,  
конечно, лучший выход для  
больного, но не хватает донор-  
ских органов, очень дорогая опе-  
рация, к тому же в России нет ме-  
дикаментов против отторжения,  
которые больному необходимо  
принимать пожизненно. Кроме  
того, не всем больным такая  
трансплантация показана.

Конечно, гемодиализ - серьез-  
ная и длительная процедура. Про-  
должительность - в среднем 4 ча-  
са. Обычно его проводят в усло-  
виях стационара.

В России крупные специализи-  
рованные центры появились в  
Санкт-Петербурге, Екатеринбу-  
рге, Саратове, Ульяновске. Но в це-  
лом по стране обеспеченность ди-  
ализом остается неудовлетвори-  
тельной.

Вот несколько важных момен-  
тов, которые необходимо знать,  
а также четко выполнять всем  
больным хронической почечной  
недостаточностью:

\* строго контролировать количе-  
ство выпитой и выделяемой жидко-  
сти. При уменьшении количества  
мочи до 1 л, а также при появлении  
отеков необходимо срочно поста-  
вить в известность лечащего врача;

\* постоянно следить за артери-  
альным давлением, в случае по-  
вышения принимать лекарствен-  
ные препараты. Предпочтитель-  
нее - каптоприл, эналаприл, рами-  
прил, моноприл;

\* ограничить потребление соли  
и воды;

\* ограничить наличие калия и  
фосфора, исключив из рациона  
все виды консервов, сухофрукты,  
жареные овощи, уменьшив по-  
требление молочных продуктов и  
фруктов (кроме яблок и груш);

ПРИ ПОЧЕЧНО-КАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ  
ПРИМЕНЯЮТСЯ ГОРЯЧИЕ КОМПРЕССЫ ИЗ КРЕПКОГО  
ОТВАРА ОВСЯНОЙ СОЛОМЫ НА ОБЛАСТЬ ПОЧЕК.  
ЭТО СРЕДСТВО ОБЛЕГЧАЕТ ПРОХОЖДЕНИЕ КАМНЕЙ.

Вы просили рассказать

Будь начеку

# ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ

Лечить надо в первую очередь те заболевания, которые способ-  
ствуют развитию эмфиземы - бронхиальную астму и бронхит.

Под эмфиземой легких понима-  
ют вздутие легких избыточным  
содержанием в них воздуха. Хро-  
ническая общая эмфизема - одно  
из самых распространенных за-  
болеваний пожилого возраста.  
Мужчины заболевают в 2-3 раза  
чаще женщин в связи с большей  
распространенностью у них брон-  
хита, с работой во вредных усло-  
виях, в связи с курением.

Основной причиной возникнове-  
ния эмфиземы легких являются  
бронхиты. Все факторы, способ-  
ствующие развитию хронических  
бронхитов, имеют значение и для  
эмфиземы. Она может явиться  
результатом и таких заболеваний  
легких, как туберкулез, пневмо-  
склероз, гнойные процессы, ново-  
образования, плевриты и т. д.  
Имеют значение деформации по-  
звоночника и грудной клетки, а  
также профессия (стеклодувы, му-  
зыканты больше подвержены это-  
му заболеванию). Основными жа-  
лобами больных эмфиземой явля-  
ются кашель и одышка.

Кашель часто бывает с выделе-  
нием слизисто-гнойной мокроты  
вследствие наличия хроническо-

го бронхита или бронхоэктазов  
(патологического расширения  
бронхов). Иногда кашель может  
быть сухим.

Одышка вначале бывает при фи-  
зической нагрузке и не всегда за-  
мечается больным. В дальнейшем  
она усиливается, начинает беспос-  
тоянно и в покое, становится по-  
стоянной. При эмфиземе легких,  
как правило, затруднен выдох.  
Участвующие в акте дыхания  
вспомогательные мышцы напряже-  
ны и болезненны. Шея укороче-  
на, нередко можно видеть взду-  
тие шейных вен на выдохе, появ-  
ляется синюшность.

Грудная клетка расширена, осо-  
бенно в нижней части, имеет боч-  
кообразный вид. Часто отмечает-  
ся кифоз (искривление кпереди)  
грудного отдела позвоночника.  
Во время дыхания видны атже-  
ния межреберных мышц, грудная  
клетка ограничена в подвижности.

Профилактика эмфиземы преж-  
де всего связана со своевремен-  
ным лечением хронических забо-  
леваний системы дыхания, и в  
первую очередь хронического  
бронхита. Больным эмфиземой  
противопоказана тяжелая физи-  
ческая работа, так как организм  
уже не в состоянии присоеди-  
ниться к постоянной нехватке  
кислорода. Увеличение физичес-  
кой нагрузки ведет к усилению  
легочной недостаточности и уси-  
ливает легочную гипертензию.

Лечить надо в первую очередь  
те заболевания, которые способ-  
ствуют развитию эмфиземы -  
бронхиальную астму и бронхит.

В лечении эмфиземы легких  
решающее значение имеют лечеб-  
ная физкультура и борьба с ги-  
подинамией. Постепенное закали-  
вание, вплоть до моржевания, фи-  
зические упражнения и ходьба  
могут облегчить течение болезни.  
Из трав применяют травы и сбо-  
ры, рекомендуемые при хрони-  
ческом бронхите.

Если вас мучит страшный кашель, в бутылке пива размешайте 1 ст.  
ложку сахара, подогрейте и выпейте стакан перед сном. Вкус против-  
ный, но кашель быстро проходит.

В ТЕЧЕНИЕ  
10-14 ДНЕЙ.

\* И еще один рецепт... пением!  
ги считают, что астенический син-  
дром можно прогнать... пением!  
А потому проснитесь - и пойте!

\* получить достаточное количе-  
ство калорий за счет потребле-  
ния жиров и углеводов;  
\* умеренно ограничить потреб-  
ление белков, но при этом обяза-  
тельно потреблять их в сутки не  
менее 0,8 г на 1 кг массы тела;

\* обязательно наблюдаться у  
терапевта в поликлинике по мес-  
ту жительства, регулярно контро-  
лировать данные анализов крови  
и мочи - не реже 1 раза в 3 меся-  
ца, а при повышении в крови кре-  
атина более чем на 0,3 милли-  
моля/литр обязательно наблю-  
даться у нефролога либо в реги-  
ональном диализном центре.

Помните! Резко ухудшить состо-  
яние больного с переходной ста-  
дией хронической почечной недо-  
статочности могут острый инфаркт  
миокарда, любое острое заболе-  
вание (в том числе грипп, пневмо-  
ния, хирургические операции и  
т. д.), а также прием нефротоксич-  
ных медикаментов (антибиотик  
гентамицин, анальгетики - аналь-  
гин, индометацин и фенацитин), а  
также - обычный нервный стресс.

М. Трофимов



## Тест-диагностика

## Траммулечка к обеду

Этот тест поможет определить степень вашего пристрастия к спиртному. Ответьте на каждый вопрос «да» или «нет».

1. В последнее время ваши руки стали дрожать чаще, чем раньше?
2. Наблюдаются ли у вас, особенно по утрам, позывы к рвоте?
3. Происходят ли у вас дрожь в руках и позывы к рвоте после того, как вы «примете»?
4. Страдаете ли вы в последнее время повышенной нервозностью?
5. Когда вы начинаете пить больше обычного, не уменьшаются ли потребности в пище?
6. Мучает ли вас бессонница, если вы не «заложите за воротник»?
7. Чувствуете ли вы себя без алкоголя напряженным и беспокойным?
8. Возникает ли у вас после первого же стаканчика потребность в непрерывном продолжении?
9. Отмечаются ли у вас провалы в памяти «после вчерашнего»?
10. В последнее время вы стали выносить меньшие дозы, чем прежде?
11. Вы пытались изменить систему употребления алкоголя и не пить, например, перед ужином, но у вас ничего не получилось?
12. Способствует ли ваша профессия употреблению алкоголя?
13. Делают ли вам замечания на работе из-за «неправильно-

го», на взгляд начальства, обхождения со спиртным?

14. Становитесь ли вы бестолковее, когда выпьете (по мнению окружающих)?

15. «Употребляете» ли вы охотно и регулярно в одиночку?

16. Много ли пьют в кругу ваших друзей и знакомых?

17. Чувствуете ли вы себя увереннее после «граммулечки»?

18. Имеется ли у вас дома или на рабочем месте потайной запас спиртных напитков?

19. Пьете ли вы для того, чтобы снять стресс и забыться от хлопот и тревог?

20. Попадали ли вы или ваша семья хотя бы раз в сложное финансовое положение из-за вашей симпатии к «зеленому змию»?

21. Были ли у вас неприятности, связанные с употреблением алкоголя за рулем?

## Интерпретация ответов

За каждый утвердительный ответ вы получаете одно очко, за утвердительные ответы на вопросы 3, 7, 8 и 13 - по три очка.

Если набрано более 6 очков, то вы однозначно уже попали в зависимость от алкоголя. В этом случае вам пора срочно «завязывать» - сначала попытаться самому, а если не удастся, то лечиться с помощью врачей. Иначе будете «совсем белым и совсем горячим».



ПРИ РОЖИСТОМ  
ВОСПАЛЕНИИ  
СВЕЖИЙ  
ЛИСТ ЛОПУХА  
СМАЗЫВАЮТ  
СМЕТАНОЙ И  
ПРИКЛАДЫВАЮТ  
К ПОРАЖЕННЫМ  
УЧАСТКАМ.

## Знаете ли вы, что...

● Сегодня даже у молодых, пьющих в меру, наблюдается так называемое слабоумие, характерное для очень старых людей. Их мозг разрушается, а мыслительная активность ослабевает.

● Иногда для мозга достаточно 20-30 г чистого алкоголя, чтобы нарушилась его высшая функция и заработали более «примитивные» подкорковые участки.

● По данным французских исследователей, двух-трех рюмок вина, выпиваемых натошак, достаточно, чтобы вызвать необратимое разрушение мозговых клеток. Правда, в этом человек убеждается лет через 20-30.

● Систематическое злоупотребление алкоголем резко ухудшает самоконтроль. Человек теряет благородство, остаются лишь примитивные навыки, шаблонные слова и пошлые шутки, со временем они становятся все грубее и циничнее. Опошляются не только мысли - развивается бестактность, грубость в отношении к детям, женщинам, окружающим. С изменением нравственности исчезает стыд.

СО ВРЕМЕНЕМ ПЬЯНИЦА МОЖЕТ ВЫПОЛНЯТЬ  
ТОЛЬКО ГРУБУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТУ,  
ПОСКОЛЬКУ ПОГИБАЕТ СПОСОБНОСТЬ МЫСЛИТЬ.



Будь начеку

## Авторитетное мнение



## Грыжа

Хирургическая операция на сегодня - единственный метод лечения грыжи. Терапия в лечении грыж не используется.

В раннем детском возрасте образование грыжи обусловлено анатомическими особенностями. Причина появления грыжи в зрелом возрасте - интенсивная физическая работа, связанная с одномоментным физическим усилием.

Именно при врожденных паховых грыжах часто возможны осложнения. Ибо в этом случае техника операции требует определенной квалификации и отличается от техники при оперировании обычной паховой грыжи. Это относится, прежде всего, к врожденным паховым грыжам, часто сочетающимся с крипторхизмом (когда одно из яичек не опустилось в мошонку).

Остаются врачами незамеченными. И эта погрешность выявляется только у взрослого человека, когда он обращается к доктору по поводу бесплодия. При обращении пациента к врачу выясняется: в детстве пациент перенес операцию по поводу удаления врожденной паховой грыжи, во время которой были повреждены либо сосуды, либо семявыносящий проток... Или и то и другое.

Еще в роддоме родители должны обратить внимание на то, что мошонка их ребенка пустая с одной стороны. Кстати, крипторхизм может быть и двусторонним. Этот недуг опасен тем, что неопустив-

сом возрастает, что приводит к развитию перитонита.

Хирургическая операция на сегодня - единственный метод лечения грыжи. Терапия в лечении грыж не используется. В случае, когда операция невозможна по жизненным показаниям, врачи рекомендуют носить бандаж, который предотвращает выпадение внутренних органов из брюшной полости. Во многих клиниках сейчас проводят бескровное лапароскопическое грыжесечение. Этот метод более простой и безопасный.

Обычно грыжи проявляются у детей в самом раннем возрасте: наибольший процент у детей от рождения до года. Это говорит о том, что все грыжи связаны с повышением внутрибрюшного давления, а у новорожденных детей передняя брюшная стенка слабая. А как известно, малыши особенно беспокойны: плачут, кричат, капризничают.

Рецепты  
из конвертов

## От цистита

Лечение поможет через 3 дня. Надо собрать уже высушенные метелочки сирени (они пригодятся в любое время года), помыть, положить в эмалированную кастрюлю, кипятить в течение 5-8 минут под закрытой крышкой, настаивать 2 часа и пить по несколько раз в день без соблюдения дозировки. Даже острый цистит пройдет очень быстро.

А. Ф. Диденко,  
Ессентукская, 117,  
Зеленокумск,

Ставропольский край, 357915

## Мед от пьянства

Человек пьет, когда в организме не хватает калия.

Вечером надо съесть 6 чайн. ложек меда, через 20 мин. - 6 чайн. ложек меда, через 20 мин. - 6 чайн. ложек меда. Всего 18 чайн. ложек. Через 2 часа вечером повторите (18 чайн. ложек меда) и лягте спать.

Утром опять примите по 6 чайн. ложек меда 3 раза через 20 мин., и сразу надо плотно поесть. После еды съешьте еще 4 чайн. ложки меда. Вот и все лечение. После этого пить не захочется. Наш родственник вылечился этим методом.

О. И., Киров

Чтобы не было  
флюса

При зубной боли и чтобы не было флюса возьмите на 1 л кипятка 2-3 рожка с колючей акации (их надо промыть и измельчить), заварите, кипятите 7-10 минут и теплым отваром полощите рот каждые 20 минут. Зуб перестанет болеть. У этого отвара очень красивый цвет. Еще его можно пить при сильном кашле по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Этот отвар я испробовала на своих детях, да и сама пила.

А. Т. Бороздина,  
Ростов-на-Дону

## От паралича ног

Найдите на кладбище непокрашенный крест. Завяжите на нем новое полотенце на три узла и на каждый узел говорите: «Кланяюсь тебе, крест. Как мимо тебя, крест, по кладбищу люди ходят, так и мои ноги».



## Авторитетное мнение

Грыжа — это заболевание, при котором происходит выпадение органов брюшной полости человека через переднебрюшную стенку естественным или искусственным (после операции, травмы) путем. Хирурги классифицируют грыжу в зависимости от того, откуда она вышла: паховая, бедренная, пупочная, поясничная, промежуточная и т. д. По частоте на первом месте находятся паховые грыжи, которые чаще всего встречаются у мужчин и составляют более 90%. Бедренные и пупочные грыжи чаще наблюдаются у женщин, что обусловлено анатомическими особенностями.

В каждой грыже есть грыжевые ворота — отверстие, через которое выходит грыжевой канал, грыжевой мешок и непосредственно грыжевое содержимое. Практически любой орган брюшной полости может быть грыжевым содержимым, но чаще всего в этой роли выступает тонкая кишка.

Паховая грыжа встречается особенно часто. Все паховые грыжи делятся на две большие группы: врожденные и приобретенные. Главными являются факторы, связанные с повышением внутрибрюшного давления и ослаблением брюшной стенки. В



# Грыжа

Хирургическая операция на сегодня — единственный метод лечения грыжи. Терапия в лечении грыж не используется.

В раннем детском возрасте образование грыжи обусловлено анатомическими особенностями. Причина появления грыжи в зрелом возрасте — интенсивная физическая работа, связанная с одномоментным физическим усилием.

Именно при врожденных паховых грыжах часто возможны осложнения. Ибо в этом случае техника операции требует определенной квалификации и отличается от техники при оперировании обычной паховой грыжи. Это относится, прежде всего, к врожденным паховым грыжам, часто сочетающимся с крипторхизмом (когда одно из яичек не опустилось в мошонку, оставшись где-то в паховом канале) у детей раннего возраста. В этих случаях необходимо использовать приемы микрохирургической техники, чтобы избежать повреждения семявыносящего протока и сосудов яичка. Причем, к великому сожалению, повреждения семявыносящего протока во время операции

остаются врачами незамеченными. И эта погрешность выявляется только у взрослого человека, когда он обращается к доктору по поводу бесплодия. При обращении пациента к врачу выясняется: в детстве пациент перенес операцию по поводу удаления врожденной паховой грыжи, во время которой были повреждены либо сосуды, либо семявыносящий проток... Или и то и другое.

Еще в роддоме родители должны обратить внимание на то, что мошонка их ребенка пуста с одной стороны. Кстати, крипторхизм может быть и двусторонним. Этот недуг опасен тем, что неопустившееся яичко намного чаще подвергается злокачественным перерождениям. Если оно находится в брюшной полости или паховом канале, оно перегревается, травмируется, нарушается кровоснабжение, что в конечном итоге может привести к раку, бесплодию, импотенции. Поэтому родителям надо не терять драгоценного времени! При раннем оперативном вмешательстве не позже 3-5 лет в 90% случаев возможна полная реабилитация гормональной и детородной функций.

Самое опасное — ущемление грыжи. Происходит это примерно так: в силу каких-то обстоятельств грыжа вышла наружу, в области грыжевых ворот наступил спазм и произошло ущемление. Исход зависит от сроков операции после того, как произошло ущемление. В сроки более 6 часов после ущемления опасность омертвления кишки с каждым ча-

пока при виде меда ты не будешь испытывать тошноту или рвоту. Когда появятся эти симптомы, лечение можно считать законченным».

За год я съела пять 3-литровых баллонов меда. Сыпи у меня не было, но при виде меда меня тошнило, а запах сводил с ума. Я уже была не в состоянии даже слизнуть его с кончика ножа. Но к тому времени боли утихли, а потом и вовсе прошли.

Для всех мое выздоровление было чудом. Конечно, этой бабушки уже давно нет в живых, и я даже не знаю, как ее зовут. Но до конца жизни буду вспоминать ее добром. Пусть ей на том свете будет рай.

Те, кто страдает головными болями! Ешьте мед. Он дорогой, что и говорить, но здоровье и полноценная жизнь дороже. На бесполезные лекарства уйдет больше денег. Пока съедите один баллон, накопите денег на другой.

Пять баллонов — не норма. Кому-то может потребоваться больше, а кому-то — меньше, но обязательное условие: появление аллергических реакций.

А диабет от меда не бывает, это известно давно, так что не бойтесь. Конечно, сахар в крови немного поднимается, но потом быстро нормализуется.

Мед лучше брать из разнотравья.

М. Б., Нальчик, КБР

## Голова болит?

Я болела более 20 лет. Страдания были неопишными, не видела божьего света. Я боялась света, глаза были чем-нибудь постоянно завязаны, чтобы не видеть его.

Приступы головной боли почти всегда заканчивались судорогой. Меня выворачивало наизнанку. Бывало, переставала говорить, не могла ходить, теряла в весе. И так почти ежедневно.

Ни медикаментозное, ни гомеопатическое лечение не помогло. Не помогло и лечение в Москве.

На выздоровление не было никакой надежды, и избавление от этого кошмара видела только в смерти.

А помогла мне бабушка-травница. Однажды я по очередному совету искала какую-то траву. Посмотрев на мое истрадавшее, равнодушное ко всему лицо, безжизненные глаза, синеву под ними, она сказала: «Это тебе ничего не даст. Нет лучшего лекарства от головных болей, чем мед. Начинать его есть немедленно. Ешь как угодно и сколько угодно — с чаем, водой, просто так, со сливочным маслом. Ешь в течение года, пока на теле не появится сыпь или

При зубной боли и чтобы не было флюса возьмите на 1 л кипятка 2-3 рожка с колючей акации (их надо промыть и измельчить), заварите, кипятите 7-10 минут и теплым отваром полощите рот каждые 20 минут. Зуб перестанет болеть. У этого отвара очень красивый цвет. Еще его можно пить при сильном кашле по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Этот отвар я испробовала на своих детях, да и сама пила.

А. Т. Бороздина, Ростов-на-Дону

## От паралича ног

Найдите на кладбище непокрашенный крест. Завяжите на нем новое полотенце на три узла и на каждый узел говорите: «Кланяюсь тебе, крест. Как мимо тебя, крест, по кладбищу люди ходят, так и мои ноги будут ходить. Аминь».

При этих словах не отвлекайтесь и не вертите головой. При слове «кланяюсь» поклонитесь. Повторите эту процедуру 3 раза. Обычно паралич проходит, человек начинает ходить, как и прежде, до болезни.

В. В. Долгопятенко, пер. Петрова, 3-9, Новочеркасск-14, Ростовская обл., 346414

## Опушение желудка

Измельчите скорлупу белых яиц (15 штук). Затем натрите вместе с кожурой 20 лимонов, добавьте пол-литра водки. Поставьте лекарство на холод, закутав в черную тряпку, и пускай настаивается неделю. Пейте по 30 г в день.

В. В. Долгопятенко, пер. Петрова, 3-9, Новочеркасск-14, Ростовская обл., 346414

## Сам себе доктор

Прием корня айра в течение 3-6 месяцев полностью избавляет от хронических ангин. Небольшой кусочек айра полезно сосать 15-20 минут, затем разжевать и не спеша съесть. И так в течение нескольких дней за 30-60 минут до еды. Этим рецептом надо пользоваться во время инфекционных эпидемий гриппа, при простудных заболеваниях и особенно людям, часто болеющим ангиной.

**Настой из айра.** 1-2 чайн. ложки сухого измельченного корня айра залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте, укутав, 2-3 часа, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при гриппе, синусите, кашле, грудных болях, насморке, простудных заболеваниях, головных болях, вызванных воспалением придаточных пазух.

## Скорая помощь от природы

# ИЗ КОРНЯ АИРА

**Отвар.** 15 г сухих корневищ айра залейте 3 стаканами воды, варите в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, укутайте и дайте настояться 1-2 часа, процедите. Принимайте слегка подслащенным по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

**Настойка.** 20 г сухих корневищ айра залейте 100 мл спирта или 200 мл водки, настаивайте 8 дней, периодически встряхивая содержимое. Принимайте по 20-40 капель 3 раза в день до еды, запивая водой.

Настой, отвар корневищ айра — одно из лучших наружных средств для лечения заложенности и полипов носа (их применяют для промывания слизистой носа, закапы-

вают в нос). Настоем, отваром полощут горло несколько раз в день при ангине, ларингите.

Вводимый через нос в малых дозах порошок корневищ айра довольно быстро излечивает насморк.

Щепотку порошка жженого корневища айра полезно принимать с чайной ложкой меда. Обладая антиспазматическим действием, это средство поможет избежать тяжелых приступов кашля при коклюше. Для маленьких детей доза должна быть меньше.





### Полезно знать

● Если по ночам сильно сводит ноги, сходите в ближайший лес, отыщите осину и срубите толстую ветку. Сделайте из нее небольшое полено и положите в постель в ноги. Пусть оно лежит там постоянно. Вскоре вы забудете про свою боль.

● Если меняется погода и становится трудно дышать, измельчите 5 головок чеснока и 5 лимонов с кожурой, удалив косточки. Все тщательно перемешайте с 0,5 кг меда и настаивайте неделю, периодически перемешивая содержимое. Храните приготовленную смесь в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 2 часа до еды. Курс лечения - 2 месяца. При необходимости повторите его через 2 недели.

● Если изжога нестерпима, не принимайте соду. При взаимодействии соды с желудочным соком образуется много углекислого газа, который растягивает желудок и может даже усилить изжогу. Лучше не откладывать визит к врачу. Изжога может привести к заболеванию пищевода, а также свидетельствовать о проблемах с желудком.

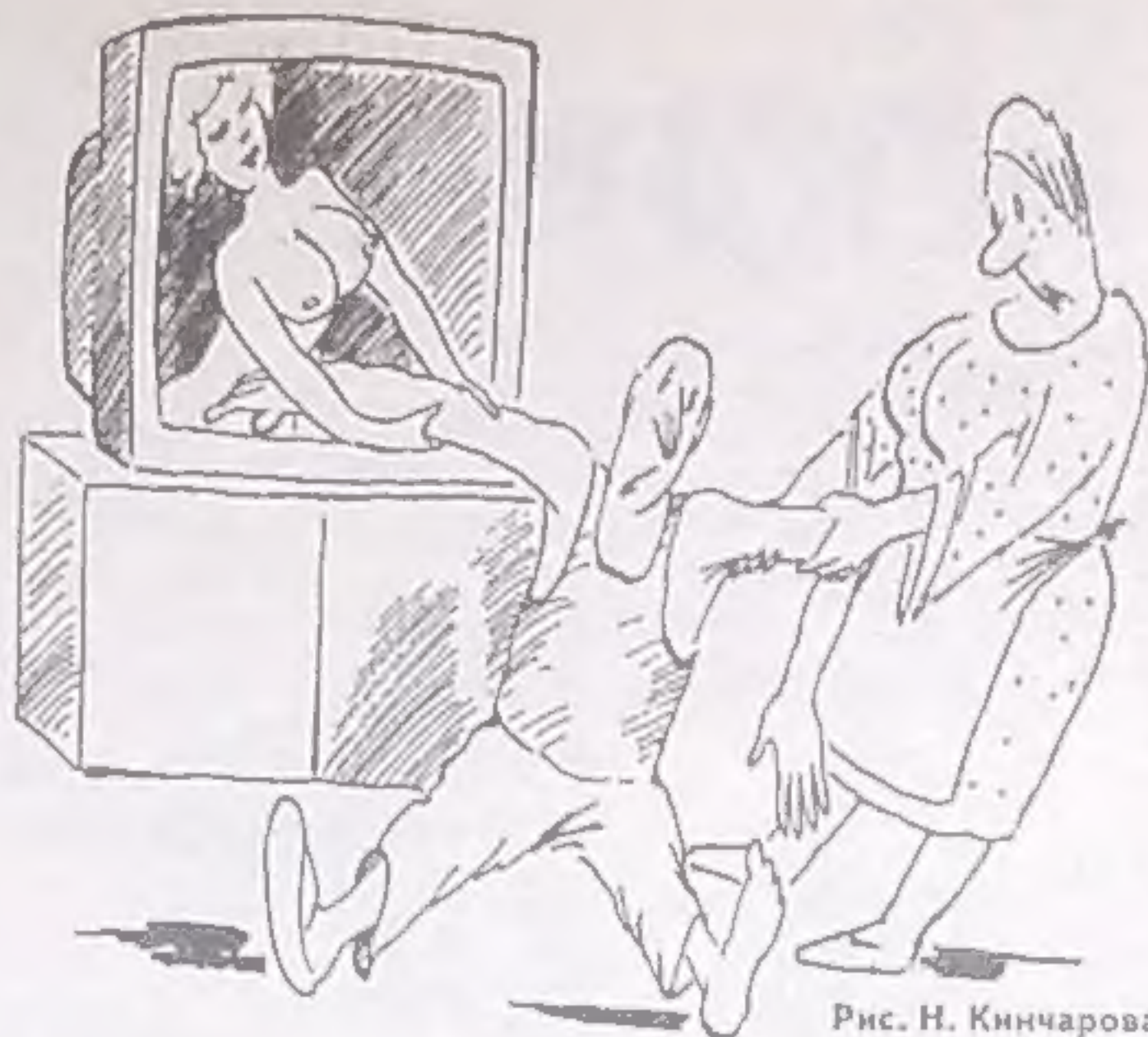


Рис. Н. Кинчарова

## Тихая ишемия

ЕСЛИ человека ничто не тревожит - нет одышки, учащенного сердцебиения, повышенного артериального давления, он и не беспокоится о своем здоровье. А тем временем атеросклероз, возможно, уже делает свою разрушительную работу. Атеросклеротические бляшки постепенно сужают просвет сосудов, а вы вроде бы еще вполне здоровы. Такой симптом, как боль, чаще появляется лишь тогда, когда просвет одной из коронарных артерий уменьшается более чем наполовину. В этом и заключено коварство болезни.

Но будущий тяжелый недуг можно предупредить. Для этого надо держать на контроле три основных показателя состояния здоровья.

Во-первых, это электрокардиограмма (ЭКГ). Ишемическая болезнь сердца (ИБС) распознается на ранних стадиях с помощью ЭКГ. И не простой, а с нагрузкой.

Если после 30 лет дважды в год будете заходить к терапевту или кардиологу и не забудете попросить сделать ЭКГ с нагрузкой, то есть покрутите педали велоэргометра, сколько потребует врач, это будет своевременной мерой.

Но лучше, конечно, позаботиться о здоровье заранее. Если уж вы пошли на прием, обязательно сделайте анализ крови на холестерин. Лучше его также делать два раза в год. А если вам за 30 и ваш вес превышает норму, хорошо бы делать анализ крови трижды в год.

Если после 30 лет дважды в год будете заходить к терапевту или кардиологу и не забудете попросить сделать ЭКГ с нагрузкой, то есть покрутите педали велоэргометра, сколько потребует врач, это будет своевременной мерой.

Третье - регулярное измерение артериального давления. Какое же давление надо считать нормальным? В 30 лет оно должно составлять 130/80 мм рт. ст. Это, конечно, условно. В 40 лет лучше бы остановиться на давлении 140/80 мм рт. ст.

Вообще, ишемия бывает не только тихая. Есть другие ее формы. Например, стенокардия, которая сопровождается привычными болями в области сердца, за грудиной, под лопаткой, возникающими при физическом и эмоциональном напряжении. Особая форма ишемии - инфаркт.

Конечно, лучше принять упреждающие меры ранней профилактики. Многие дают, например, гиполипидемическую диету. Для начала откажитесь от бананов, мороженого, пирожных, шоколада, сметаны, сыра, наваристых бульонов, колбасок.

Кстати, принципиально важен не сам отказ от жиров и белков, а правильное их сочетание. То есть тут дело даже не в процентах того и другого, а в том, чтобы вы по возможности старались сохранять белковое питание, а жиров при этом употребляли как можно меньше. Причем белки должны быть преимущественно растительными. К тому же питаться надо чаще (4-5 раз в день), но небольшими порциями. Практика

показывает, что атеросклероз при этом может пойти вспять, когда атеросклеротические бляшки еще не стали известковыми.

Итак, не делайте главную ошибку - не снижайте долю белков. Попробуйте почаще делать вот такой, например, салат. Растолките в ступке пять грецких орехов и небольшую дольку чеснока, заправьте одной чайной ложкой растительного нерафинированного масла. Можно использовать его как вкуснейшую пасту для бутерброда, если натереть туда немного сыра. Или приготовить несколько неожиданный густой напиток из лука. Приготовьте сок репчатого лука (1 чайную ложку), добавьте туда столько же меда - на один прием перед едой этого достаточно. Единственное правило: сок лука должен быть всегда свежим.

Хорошо, если каждый будет знать овощи, фрукты и ягоды, наиболее способствующие снижению холестерина. Лук - среди них. Есть и другие: чеснок, свекла, арбуз, дыня, баклажаны, красная смородина. А на ночь заваривайте в термосе сушеные ягоды шиповника.



### Проверено на себе

## Как мы с подругой победили артроз



Летом мы живем на даче в поселке Белооярское, что в 30 км от Барнаула. Наша дача находится друг от друга на расстоянии 200 м. Алла Ивановна за все лето смогла прийти ко мне в гости всего 3 раза, так как у нее распухли колени, и она совсем не могла ходить, еле передвигалась по своему участку. И вот с октября 2000 года мы взяли за лечение ее артроза.

Я ей купила ведро неочищенного овса. Она брала пригоршню, промывала его, заливала 2,5 л воды и ставила на огонь. Как только закипит, убавляла огонь и парила на медленном огне 40 минут. Потом остужала, процеживала и выпивала эту жидкость в течение дня. Жидкость действует как мочегонное средство, немного снижает давление и выводит из организма соли.

Одновременно мы подогревали нерафинированное подсолнечное масло и теплым втирали в колени утром и вечером. После чего подруга надевала на колени отрезанные рукава от старой шерстяной кофты и ходила весь день. А утром, перед тем как встать с постели, Алла Ивановна, хотя и с трудом, лежала на спине, делала упражнения «велосипед» и «ножницы».

Так она лечилась в течение месяца. Потом, не прекращая пить отвар овса, приступили ко второму этапу лечения. Заранее была заготовлена настойка на 40%-ной водке из кожуры от 7 бананов, которую настаивали в темном теплом месте 12 дней. Этой настойкой натирала колени в течение месяца. Одновременно на каждое колено, по 20 минут, Алла Ивановна делала магнитотерапию, т. е. обычным магнитом от старого радиоприемника водила по коленям и под ними, утром и вечером. Я строго ее контролировала. И вот в один прекрасный день случилось чудо: у нее с колена спала опухоль. Ведь магнит разбивает соли, а овес выводит их из организма. А греть ей колени ничем нельзя, так как сразу же повышается давление.

К нам в гости приехала знакомая фельдшер (она знала о болезни Аллы Ивановны). Когда она увидела, какими стали колени моей подруги, то изумилась.

И вот еще какую «экзекуцию» я применяла к подруге: заставляла ее опускаться на колени так, чтобы ягодицы были на пятках. Но полностью этого достичь пока не получается, но сдвиги есть.

Теперь моя Аллочка ходит нормально, и на мой вопрос, как ее колени, с гордостью отвечает: «Хорошо, не болят». Для профилактики она раз в день все-таки лечится магнитом.

Вот так за 3 месяца артроз и отступил. Если наши рецепты кому-то принесут пользу, будем очень рады.

А. М. Тропина, Барнаул

### Знаете ли вы, что...

● Люди, работающие много и не удовлетворенные результатами и оценкой своего труда, болеют инфарктом вдвое чаще. Под влиянием стресса сужаются сосуды. А если на них имеются склеротические бляшки, то повышается вероятность инфаркта.

● Часто можно видеть, как какая-нибудь добрая душа подкармливает птиц хлебом. А между тем городской голубь - основной переносчик гистоплазмоза, инфекционной болезни легких. Вызывает птичью лихорадку грибок. Чтобы подхватить ее, достаточно просто вдохнуть споры грибка. Водится он, как правило, в сырых прохладных помещениях. Признаки птичьей лихорадки появляются спустя 5-18 дней после заражения. В некоторых случаях гистоплазмоз протекает тяжело, почти как туберкулез.

● Лучше всего с утомлением, возникающим у операторов ЭВМ при длительной работе за компьютером, борется холодный чай с лимоном. Количество ошибок снижается вдвое, когда через каждые 2-3 часа работы пить этот напиток.

### Прикинь на себя

### Вы просили рассказать

Плохие сосуды - это:

КАК УКРЕПИТЬ



лезнь сердца (ИБС) распознается на ранних стадиях с помощью ЭКГ. И не простой, а с нагрузкой.

Если после 30 лет дважды в год будете заходить к терапевту или кардиологу и не забудете попросить сделать ЭКГ с нагрузкой, то есть покрутите педали велоэргометра, сколько потребует врач, это будет своевременной мерой.

Но лучше, конечно, позаботиться о здоровье заранее. Если уж вы пошли на прием, обязательно сделайте анализ крови на холестерин. Лучше его также делать два раза в год. А если вам за 30 и ваш вес превышает норму, хорошо бы делать анализ крови трижды в год.

## Вы просили рассказать

**Плохие сосуды - это:**

- \* частые головокружения;
- \* потемнение в глазах при резкой смене положения тела;
- \* плохая переносимость жары;
- \* укачивание;
- \* холодные руки и ноги;
- \* ломота в суставах;
- \* метеочувствительность;
- \* слабость утром и днем;
- \* обмороки;
- \* учащенное сердцебиение, «стук» в висках;
- \* нестабильное давление;
- \* повышение температуры тела до 37,2-37,3°C и ее резкие скачки в течение суток.

То, что на бытовом языке называется «плохими» или «слабыми» сосудами, медициной диагностируется как нейроциркуляторная дистония. Это нарушение кровообращения, вызванное сбоями в нервной регуляции сосудистого тонуса. И по большому счету сосуды в этой истории оказываются без вины виноватыми: им дают неверные приказы - они и подчиняются.

Причины сосудистой дистонии разнообразны. Иногда она передается по наследству, но все же чаще возникает после сильного стресса, длительного нервного напряжения, тяжелой болезни. Нередко ее провоцируют долгая череда неприятностей и даже скучная работа. И никакие таблетки здесь не помогут. Единственный способ избавиться от дистонии - настроить свою жизнь на здоровую волну и постараться «перевоспитать» весь организм.

### Лечебный спорт

Как показали исследования ученых, всего неделя регулярных физических нагрузок в спортивном зале улучшает самочувствие страдающих сосудистыми заболеваниями на 20%. Специалисты уверены, что без этого трудно рассчитывать на положительный результат. Правда, рекомендуют соблюдать два важных условия:

- \* заниматься не реже 4 раз в неделю, а лучше - хотя бы по 15 минут, но каждый день;

...и принимать упреждающие меры ранней профилактики. Многие дают, например, гиполипидемическую диету. Для начала откажитесь от бананов, мороженого, пирожных, шоколада, сметаны, сыра, наваристых бульонов, копченостей.

Кстати, принципиально важен не сам отказ от жиров и белков, а правильное их сочетание. То есть тут дело даже не в процентах того и другого, а в том, чтобы вы по возможности старались сохранять белковое питание, а жиров при этом употребляли как можно меньше. Причем белки должны быть преимущественно растительными. К тому же питаться надо чаще (4-5 раз в день), но небольшими порциями. Практика

питок из лука. Приготовьте сок репчатого лука (1 чайную ложку), добавьте туда столько же меда - на один прием перед едой этого достаточно. Единственное правило: сок лука должен быть всегда свежим.

Хорошо, если каждый будет знать овощи, фрукты и ягоды, наиболее способствующие снижению холестерина.

Лук - среди них. Есть и другие: чеснок, свекла, арбуз, дыня, баклажаны, красная смородина. А на ночь заваривайте в термосе сушеные ягоды шиповника.



# КАК УКРЕПИТЬ СОСУДЫ

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОСТОЯННО БЕСПОКОЯТ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, СЛАБОСТЬ, НЕРВЗНОСТЬ?**

- \* не переутомляться, потому что чрезмерные нагрузки способны вызвать «срыв» вашей сосудистой системы.

Кстати, бег трусцой - отличная «растряска» для капилляров, а плавание - «закалка» сосудов. Но на первоначальном этапе избегайте упражнений, связанных с резкой сменой положения тела.

### Водные процедуры

Контрастный душ - одно из лучших «воспитательных» средств для сосудов. Лучше его принимать утром: сосуды получают правильный настрой на целый день, а вы - заряд хорошего настроения. Однако не повредит такой душ и вечером, за 3-4 часа до сна. Он снимет усталость после трудового дня и избавит от стресса.

Если вы не в силах заниматься таким закаливанием, то делайте хотя бы контрастные ножные ванны. В один таз налейте горячую воду, в другой - холодную, чтобы она доходила до щиколоток. Держите ноги в каждом из тазов попеременно не дольше 1-2 минут. Эту процедуру, как и контрастный душ, заканчивают холодной водой.

Регулярное посещение бани (2-4 раза в месяц) может наставить на путь истинный даже расшалившиеся сосуды. Это одновременно и «массаж», и «гимнастика», и «очистительная система» для всей сосудистой системы. Отдайте предпочтение русской бане, хотя подойдет и сауна. И обязательно каждый раз, выходя из парной, окатывайте себя ледяной водой.

### Диета

Всегда ешьте маленькими порциями. Желудок, заполненный большим количеством еды, забирает из общего кровообращения солидную часть крови. И если у вас проблемы с сосудами, то перекармливание может вызвать слабость, головокружение, шум в ушах и даже обморок. Что касается кофе, то пейте его в меру, а кока-колу лучше вообще исключить. Хотя эти напитки и повышают тонус сосудов, их употребление в больших количествах приводит к серьезному расшатыванию сосудистой системы.

Для поддержания нужного объема циркулирующей крови пейте не менее 1,5 - 2 л воды в день. И ешьте побольше фруктов и овощей. Только осторожнее с бананами - они понижают давление. Не отказывайте себе в соли - в небольших количествах она необходима организму. А неожиданное желание съесть что-нибудь солененькое - не что иное, как сигнал SOS ваших сосудов.

### Все в ваших руках

Этот массаж является частью тибетской методики. Он способствует восстановлению нарушенного равновесия в работе сосудистой системы. Выполняют его сидя или стоя.

1. Поднимите руки до уровня груди ладонями к себе и сплетите пальцы. Затем медленно, с напряжением, тяните их в разные стороны, пока пальцы не разъединятся. Повторите 5-10 раз.

2. Сцепите мизинцы, потяните кисти рук, пока «звено» не разомкнется. Прodelайте то же самое со всеми пальцами по очереди.

**Знаете ли вы, что...**

- Люди, работающие много и не удовлетворенные результатами и оценкой своего труда, болеют инфарктом вдвое чаще. Под влиянием стресса сужаются сосуды. А если на них имеются склеротические бляшки, то повышается вероятность инфаркта.
- Часто можно видеть, как какая-нибудь добрая душа подкармливает птиц хлебом. А между тем городской голубь - основной переносчик гистоплазмоза, инфекционной болезни легких. Вызывает птичью лихорадку грибок. Чтобы подхватить ее, достаточно просто вдохнуть споры грибка. Водится он, как правило, в сырых прохладных помещениях. Признаки птичьей лихорадки появляются спустя 5-18 дней после заражения. В некоторых случаях гистоплазмоз протекает тяжело, почти как туберкулез.
- Лучше всего с утомлением, возникающим у операторов ЭВМ при длительной работе за компьютером, борется холодный чай с лимоном. Количество ошибок снижается вдвое, когда через каждые 2-3 часа работы пить этот напиток.

## Прикинь на себя

3. Зажмите между средним и указательным пальцами левой руки мизинец правой, потом выдерните его оттуда. Выполните упражнение с остальными пальцами сначала одной, потом другой руки.

4. Сомкните ладони и хорошенько разотрите их.

### В ногах правда есть

Положите около вашей кровати массажный коврик и каждый раз, прежде чем встать с постели, массируйте подошвы. Такую терапию можно проводить в течение дня, когда вы неважно себя чувствуете.

### И больше удовольствия

Чаще всего от «плохих» сосудов страдают люди, живущие скучно и однообразно. Разорвите цепочку «дом - работа - магазин - дом - работа» и вставьте в нее новые звенья. Ходите в кино и в гости, заведите новых друзей, прыгайте с парашютом или вышивайте крестиком, пойте в хоре или сделайте, наконец, ремонт в квартире.

Многие из нас умеют много и хорошо работать. Между тем однообразные нагрузки, вызывающие усталость всех систем организма, могут свести на нет ваши благие намерения. Хотите хорошо себя чувствовать? Тогда научитесь отдыхать.

Спите не менее 8-9 часов в сутки. Трудно требовать хорошего самочувствия от сосудов, если вы регулярно не высыпаетесь. Урезая ночной отдых, вы тем самым срываете «наладочные» работы собственного организма.

Смотрите на жизнь широко открытыми глазами и радуйтесь каждому новому дню. 80% всех страдающих нейроциркуляторной дистонией - скептики, пессимисты и нытики. Недаром некоторые ученые всерьез предлагают считать это сосудистое заболевание одной из форм невроза. Постоянные страхи, сомнения, недовольство собой и окружающими очень вредны для здоровья. Исключите их, и вы забудете про сосуды.

# ПОВЫШЕНО ДАВЛЕНИЕ?

**Семь способов нормализовать артериальное давление.**

1 Не злоупотребляйте солью. Чайной ложки в день вполне достаточно. При снижении потребления соли в течение 1-2 месяцев систолическое и диастолическое давление снижается соответственно на 4,9 и 2,6 мм рт. ст.

2 В вашем рационе должно быть достаточно продуктов, богатых калием. Это горох, фасоль, картофель в мундире, изюм, урюк (более 0,5 г на 100 г), бананы (до 0,4 г на 100 г). 2-3 г калия в день снижают АД почти так же эффективно, как легкие лекарственные препараты.

3 Избавьтесь от избыточного веса. Потеря 5 кг приведет к снижению систолического АД на 5,4 мм рт. ст., а диастолического - на 2,4 мм рт. ст.

4 Бодрая ходьба в течение 30-60 минут 3-5 раз в неделю снижает АД на 5-10 мм рт. ст.

5 Не злоупотребляйте алкоголем. Отказавшись от рюмки, вы уберетесь от подъема АД на 4,8-5 мм рт. ст.

6 Бросьте сигарету! Люди, сохраняющие курить, риск развития ишемической болезни сердца даже после того, как АД нормализовалось.

7 Для профилактики атеросклеротических изменений в сосудах принимайте в день около 5 г рыбьего жира (в капсулах), если, конечно, вы не едите 3 раза в неделю жирную рыбу. Он уменьшает вязкость крови.



**ЗАБОЛЕВАНИЯ** ног и возрастные изменения формы стопы (у пожилых людей часто выдается боковая косточка, ширина стопы увеличивается на 10 мм, после 50 лет развивается плоскостопие, «шпоры») возникают как следствие малоподвижного образа жизни. Это же приводит к развитию разного рода нервно-сосудистых расстройств, которые становятся причиной облитерирующего энтерита, который нередко сопровождается воспалением венозных стенок и закупоркой вен тромбами. Поэтому ноги, в основном икроножные мышцы и стопы, требуют внимательного и заботливого ухода.

Приводим некоторые упражнения и приемы самомассажа ног, которые помогут вам предотвратить эти беды.

#### Упражнения

1. Сгибайте и разгибайте пальцы ног.
2. Круговые движения стопами слева направо и наоборот (сидя, ноги на весу).
3. Ходьба босиком на боковом и наружном краях стопы.
4. Перекачивание стоп с наружной стороны на внутреннюю (ноги на ширине плеч, стопы параллельны).
5. Сгибание и выпрямление ноги (сидя на стуле).

## Для тех, кому за... ЧТО-ТО С НОГАМИ

НОГИ, В ОСНОВНОМ ИКРОНОЖНЫЕ МЫШЦЫ И СТОПЫ, ТРЕБУЮТ ВНИМАТЕЛЬНОГО И ЗАБОТЛИВОГО УХОДА.

6. Круговые движения ногами, вращая их в коленных суставах (ноги на весу).

7. Круговые движения коленями, слегка приседая и выпрямляясь (стоя, держась за спинку стула).

8. Широкие маховые движения ногами вперед-назад (стоя, держась за спинку стула).

9. Круговые движения ногами, описывая окружность, попеременно то одной, то другой ногой (стоя, держась за спинку стула).

#### Самомассаж

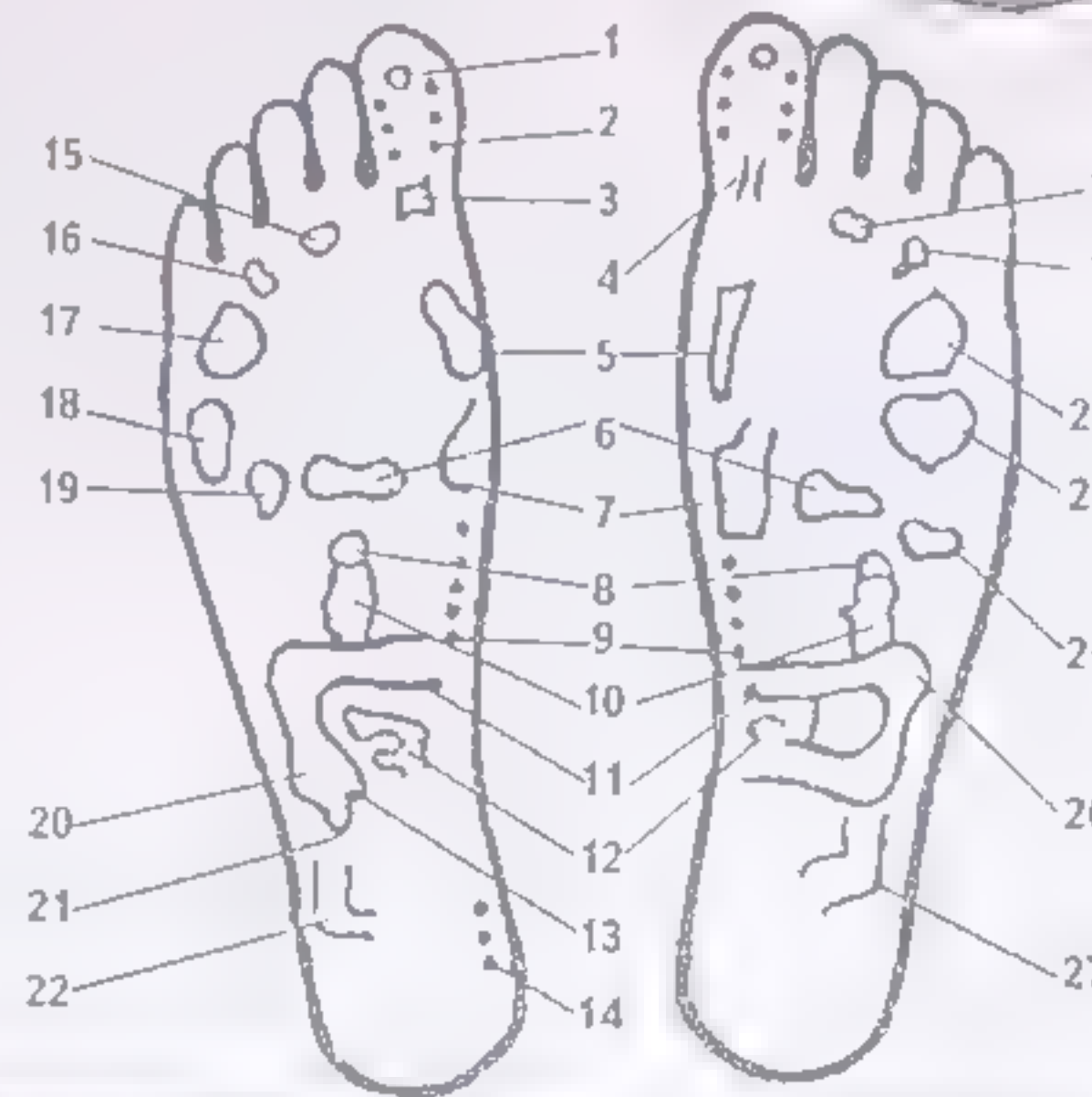
1. Сидя на стуле, положив правую стопу на левое колено, поглаживайте ее пальцами обеих рук, затем ладонью от пальцев ног к голеностопному суставу. Посильнее разминайте мышцы свода стопы пальцами рук или кулаком.

2. Сидя на полу, согнув ногу в колене, поглаживайте пальцами обеих рук икроножную мышцу, затем, обхватив ее ладонью и большим пальцем одной руки,

сделайте энергичное выжимание кистью другой от голеностопного до коленного сустава.

3. Сидя на стуле поглаживайте бедро от коленей до тазобедрен-

#### Нажми на точку



- 1 - связана с гипотизмом, 2 - с лобными пазухами, 3 - с шей, 4 - с горлом, 5 - со щитовидной железой, 6 - с поджелудочной железой, 7 - с желудком, 8 - с надпочечниками, 9 - со спинными позвонками, 10 - с почками, 11 - с поперечной ободочной кишкой, 12 - с тонкими кишками, 13 - со слепой кишкой, 14 - с поясницей, 15 - с глазами, 16 - с ушами, 17 - с правым легким, 18 - с печенью, 19 - с желчным пузырем, 20 - с восходящей кишкой, 21 - с аппендиксом, 22 - с правым коленом, 23 - с левым легким, 24 - с сердцем, 25 - с селезенкой, 26 - с толстой нисходящей кишкой, 27 - с левым коленом.

#### Чистим чисто

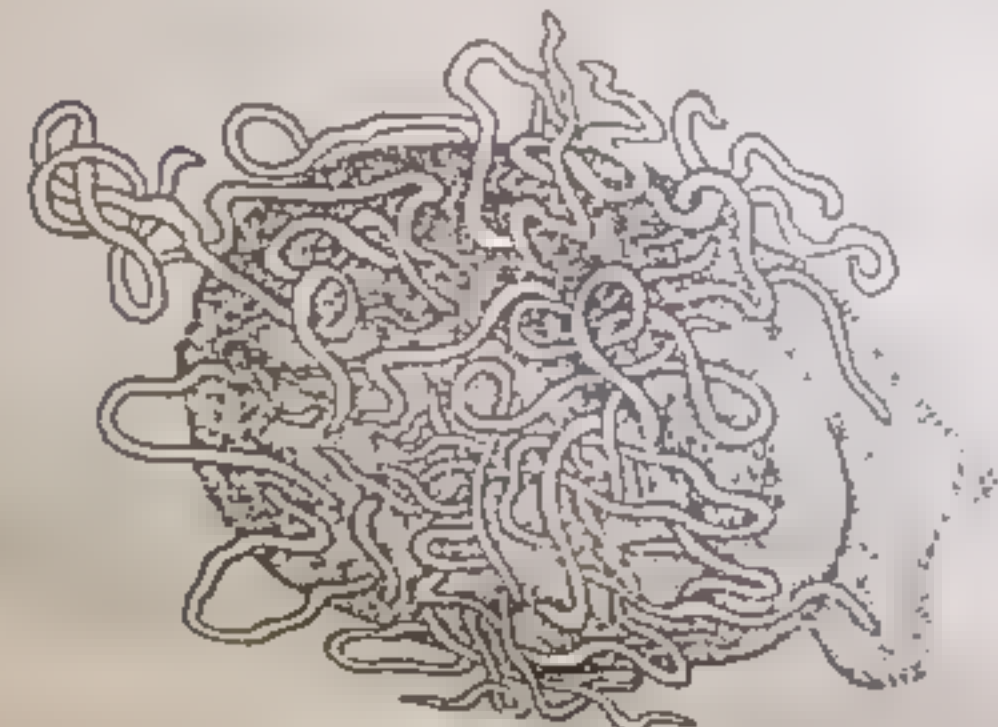


Рис. 1. Вскрытая опухоль с клубком глистов.

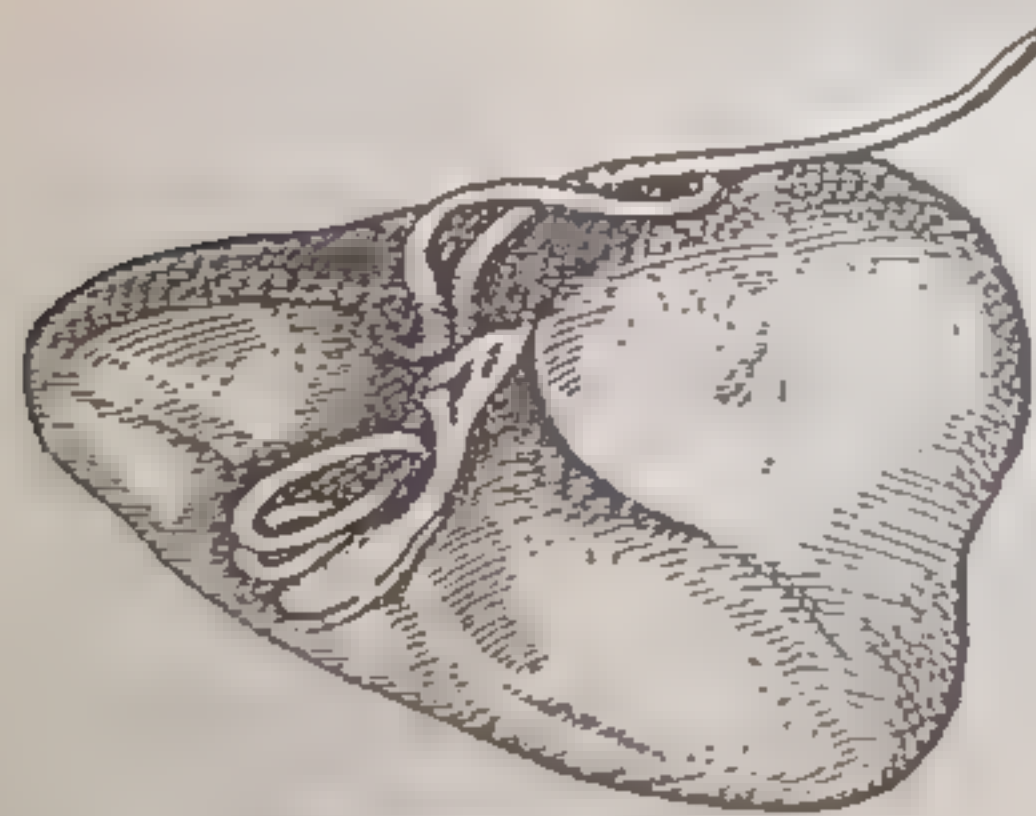


Рис. 2. Излюбленным местом паразитов являются печень и желчный пузырь. На рисунке показан паразит в желчном пузыре.

## Паразиты есть у всех

#### Важная тема

Вирусы, микробы, глисты есть у всех, но болеют от них далеко не все люди, а лишь те, кто образом жизни, привычками, питанием ослабил защитные силы организма и накопил излишек нечистот. И тогда паразиты начинают бурно развиваться и вызывать массу самых разнообразных заболеваний.

Если внимательно рассмотреть причинно-следственную цепочку возникновения сердечно-сосудистых, онкологических болезней и инсультов, то они окажутся лишь конечным звеном накопления в организме грязи, привлекающей для паразитов, угнетающих иммунитет. Паразиты тихонько заселяют организм. Они развиваются в крови и сосудах, вызывая сердечно-сосудистые заболевания. А расселяясь в том или ином органе, отравленном шлаками, образуют в нем опухоль.

Исследования крови людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями показали, что в их организме живут трихомонады, грибки и другие микроразнообразия. И они не только поедают красные кровяные тельца, но внедряются в стенки сосудов, разрушая их и образуя тромбы. Так возникают инфаркты, инсульты и другие сердечно-сосудистые заболевания.

Попадая в соединительную ткань микроразнообразия,

Как можно заразиться паразитами?

Младенцы заражаются паразитами при рождении. Поражаются все слизистые организма: глаза, рот, нос, промежность. Страдают и кожа. Очень часто заражение становится общим уже в 5-8-месячном возрасте, вызывая истощение поджелудочной железы, что нередко приводит к «неожиданному» диабету, опухолям и другим заболеваниям.

Много паразитов в готовых свиных продуктах (бекон, ветчина, сосиски, колбасы, свиные отбивные и т. д.). Очень часто заражены ими говядина, курятина, баранина и особенно рыба. Отсюда и паразитические инфекции. Например, свиным глистом человек заражается, потребляя зараженную недожаренную свинину, копченую ветчину или колбасу. Личинки вторгаются в мышечные ткани, сердце или мозг.

Существует еще один путь заражения - от домашних животных. В организме большинства животных живет несколько видов паразитов, и их яйца часто попадают в окружающую среду через испражнения животного. От испражнений они переходят в шерсть животного, и человек может заразиться, когда он гладит, обнимает или целует своего любимца. Это особенно опасно для маленьких детей, которые любят животных, а также для беременных женщин или тех, чья иммунная система ослаблена.

Грязный толстый кишечник - идеальная среда для размножения самых разных паразитов. Некоторые специалисты утверждают, что паразиты являются главной причиной тучности людей, поскольку они лишают организм необходимых питательных веществ, оставляя ему только пустые калории. Организм начинает требовать все больше пищи, поскольку ему не хватает витаминов и минералов.

#### Прикинь на себя

#### Советы психолога

## МЫСЛИ, КАК ПЫЛЬ, ОСЕДАЮТ НА СТЕНАХ

Все, что есть в доме - мебель, вещи, картины, цветы, одежда, - пропитывается нашими тревогами или радостями. Взгляд, вздох, слезы, смех - все это не пропадает бесследно, а наполняет квартиру, составляя свои незримые следы.

**Сосуд печалей.** Заведите какой-нибудь сосуд, например кувшин, и мысленно складывайте в него дурное настроение, печали, неудачи. Через некоторое время, когда покажется, что сосуд уже полон, выбросьте его и заведите новый.

**Летопись счастья.** Талисманом может стать любой предмет, например камешек. Когда происходит что-то хорошее, вы испытываете радость, подъем, чувствуете себя прекрасно, влюбляетесь, не забывайте «записывать» эту информацию на талисман. Возьмите его в руки при неудачах, дурном расположении духа, прикоснитесь к нему, и он вызовет в вашей памяти добрые воспоминания, успокоит. Ведь вы сами «привязали» к нему все лучшее.

**Укрощение бури.** Каждый из нас чего-то боится: болезни, смерти, денежных или других потерь. Этот страх, оседая на стенах жилища, приумножает ваши неудачи. Мысли о несчастьях, их ожидание неизбежно влекут за собой невзгоды. Они идут лавинообразно вслед за потоком мыслей. Выход из этого круга есть. Думайте о хорошем. Лучше не общаться ни с кем, чем доверять свое горе кому попало. Говорить о своих планах, надеждах на успех можно только с теми, кто понимает вас и желает вам добра.

Нельзя позволять себе гневаться или предаваться унынию перед сном. Делая это, вы как бы программируете себя на ночь. Эта программа не даст вам отдохнуть. Плохое настроение нужно нейтрализовать любыми средствами: интересной книгой, хорошим вином, любимым занятием. Нельзя также делать что-либо наспех: завтракать, одеваться, думать о делах, проблемах. С питьем, едой эти мысли попадают в ваш организм.

Старайтесь приобретать вещи в связи с приятными со-



Рис. 1. Вскрытая опухоль с клубком глистов.

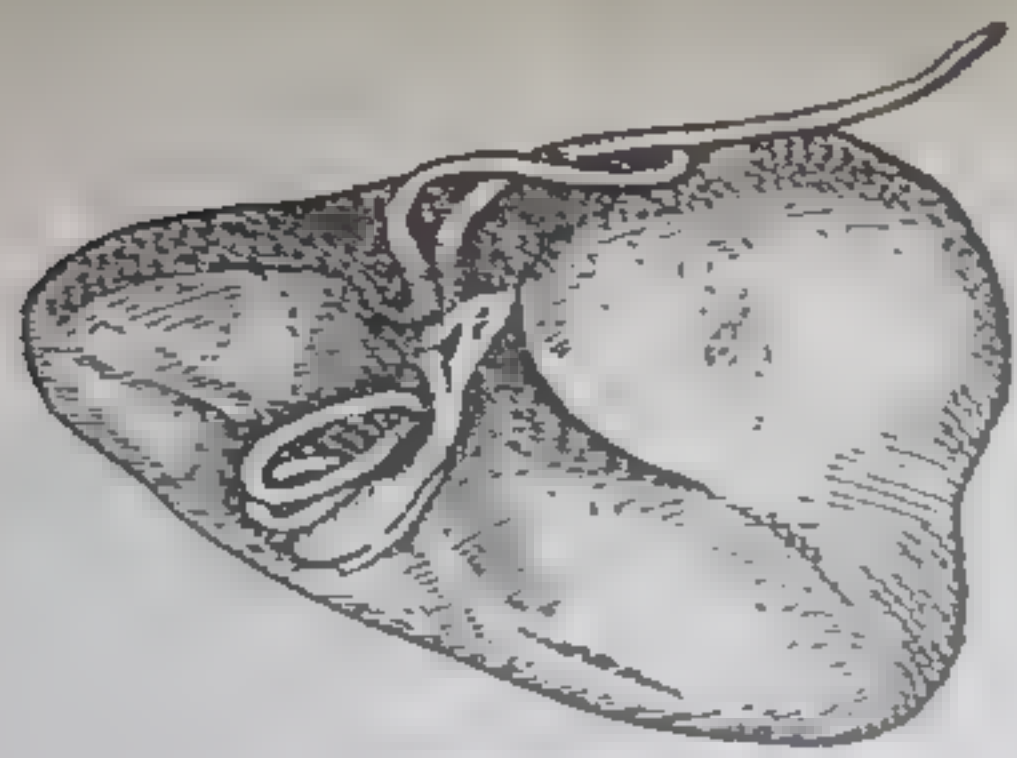


Рис. 2. Излюбленным местом паразитов являются печень и желчный пузырь. На рисунке показан аскаридоз желчного пузыря.



Рис. 3. Когда человек лечится от паразитов, чистит свой организм, то из него выходят вот такие «завитушки», «улитки», «сосновые иголки» - это тоже паразиты, именно они показаны на рисунке.

## МАЗЬ ИЗ БЕРЕЗОВЫХ ПОЧЕК

Готовится она следующим образом: 800 г свежего сливочного масла надо положить в глиняный горшок вместе с березовыми почками слоями - слой масла, слой почек (толщина каждого слоя должна быть 1-2 см). Слои укладывать поочередно до тех пор, пока горшок не будет полным. Закрывать горшок крышкой, замазать тестом отверстие и поставить в печь или духовку на 24 часа. Через 24 часа горшок вытащить, выжать масло из почек и положить в него 3-5 г камфоры, истолченной в порошок. Мазь держать в прохладном месте, плотно закрытой. Натирать больные суставы один раз в день вечером. Мазь можно использовать при артрите и полиартритах, при подагре и радикулите.

**От ревматизма**

ем ослабил защитные силы организма и накопил изобилие нечистот. И тогда паразиты начинают бурно развиваться и вызывать массу самых разнообразных заболеваний.

Если внимательно рассмотреть причинно-следственную цепочку возникновения сердечно-сосудистых, онкологических болезней и инсультов, то они окажутся лишь конечным звеном накопления в организме грязи, привлекающей для паразитов, угнетающих иммунитет. Паразиты тихонько заселяют организм. Они развиваются в крови и сосудах, вызывая сердечно-сосудистые заболевания. А расселяясь в том или ином органе, отравленном шлаками, образуют в нем опухоль.

Исследования крови людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями показали, что в их организме живут трихомонады, грибки и другие микроорганизмы. И они не только поедают красные кровяные тельца, но внедряются в стенки сосудов, разрывая их и образуя тромбы. Так возникают инфаркты, инсульты и другие сердечно-сосудистые заболевания.

Попадая в соединительную ткань, микроорганизмы вызывают всевозможные болезни суставов - артрит и т. д.

Микропаразиты вызывают врожденные и наследственные заболевания. Например, вагинальные трихомонады могут жить в околоплодных водах беременной женщины. Плод человека плавает в них. Трихомонады могут попасть в организм плода через рот, прямую кишку, легкие, глаза, кожу. Заражение ими происходит уже в утробе матери либо во время родов. По этой причине новорожденные нередко страдают пороком сердца, сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком.

Как можно заразиться паразитами?

Младенцы заражаются паразитами при рождении. Поражаются все слизистые организма: глаза, рот, нос, промежность. Страдает и кожа. Очень часто заражение становится общим уже в 5-8-месячном возрасте, вызывая истощение поджелудочной железы, что нередко приводит к «неожиданному» диабету, опухолям и другим заболеваниям.

Много паразитов в готовых свиных продуктах (бекон, ветчина, сосиски, колбасы, свиные отбивные и т. д.). Очень часто заражены ими говядина, курица, баранина и особенно рыба. Отсюда и паразитические инфекции. Например, свиным глистом человек заражается, потребляя зараженную недожаренную свинину, колбасу ветчину или колбасу. Личинки вторгаются в мышечные ткани, сердце или мозг.

В организме большинства животных живет несколько видов паразитов, и их яйца часто попадают в окружающую среду через испражнения животного. От испражнений они переходят в шерсть животного, и человек может заразиться, когда он гладит, обнимает или целует своего любимца. Это особенно опасно для маленьких детей, которые любят животных, а также для беременных женщин или тех, чья иммунная система ослаблена.

Грязный толстый кишечник - идеальная среда для размножения самых разных паразитов. Некоторые специалисты утверждают, что паразиты являются главной причиной тучности людей, поскольку они лишают организм необходимых питательных веществ, оставляя ему только пустые калории. Организм начинает требовать все больше пищи, поскольку ему не хватает витаминов и минералов.

## Прикинь на себя

Определить зараженность паразитами можно так:

● По внешнему виду человека: разные угри, прыщи, себорея, грубость кожных покровов, веснушки, разные пятна, ранние морщины на лице, ранняя плешивость, папилломы, трещины на пятках, отслоение и ломка ногтей - значит, заражен желудочно-кишечный тракт. Это могут быть простые или кошачьи лямблии, трихомонады или другие простейшие, а скорее их букет.

Проявляется инфекция также частыми ОРЗ, ангинами, хроническими тонзиллитами, воспалением придаточных пазух, синуситом, полипами, а также храпом во сне.

● У женщин: бели, воспаление яичников, болезненные месячные, кровотечение, упадок сил, нарушения сроков менструального цикла (сдвиги), затем последовательно развиваются фиброма, миома, фиброзно-кистозная мастопатия, воспаление надпочечников, мочевого пузыря и почек.

● У мужчин: простатит, импотенция и далее аденома, цистит, песок и камни в почках, в мочевом пузыре.



БЕЗЖАЛОСТНО  
ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ  
ОТ НЕКРАСИВОЙ МЕБЕЛИ,  
НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ,  
ОСОБЕННО ВЕЩЕЙ,  
СВЯЗАННЫХ С ГРУСТНЫМИ  
ВОСПОМИНАНИЯМИ  
И НЕУДАЧАМИ.

## Советы американских врачей

Чтобы глотать  
меньше воздуха:

- \* избегайте газированных напитков;
- \* ешьте медленно и хорошо прожевывайте пищу;
- \* всегда ешьте с закрытым ртом;
- \* воздержитесь от жевательной резинки;
- \* не пейте из банок или бутылки и через соломинку;
- \* откажитесь от продуктов питания с высоким содержанием воздуха, таких, как пиво, мороженое, суфле, омлеты и взбитые сливки.

Отрыжка часто бывает вызвана заглатыванием воздуха. У любого из нас в желудочно-кишечном тракте все время находится определенное количество воздуха и других газов. В среднем это составляет чуть меньше 1 чайной ложки. Однако в организм в течение суток постоянно поступают воздух и другие газы. Некоторое количество попадает через рот, а часть образуется в нем самом. В общем, это количество доходит

# ОТРЫЖКА

ОТРЫЖКА ЧАСТО БЫВАЕТ ВЫЗВАНА ЗАГЛАТЫВАНИЕМ ВОЗДУХА.

почти до 10 чашек газа за 24 часа - примерно на 9 чашек больше, чем нужно. Организм все время ищет пути, как избавиться от этого, один из них - отрыжка.

Газированные воды и пиво наверняка вызовут проблемы, но и в вашей слюне есть маленькие пузырьки воздуха, которые попадают в желудок с каждым глотком.

Те из нас, кто глотает воздух вместе с пищей, напрашиваются на неприятность, но большинство из нас может научиться, постоянно практикуясь, контролировать количество поглощаемого воздуха и предоставить врачу лечить что-нибудь более серьезное.

**Помните о воздухе**

Некоторые люди создают себе проблему, просто заглатывая слишком много слюны. В этом

случае надо научиться контролировать глотательные рефлексы. Лучше всего просто следить за тем, сколько воздуха вы проглатываете. Попросите друзей или родственников, чтобы они сказали вам, если заметят, что вы часто глотаете. Возможно, сами вы этого не замечаете.

Как только вы узнаете о своей привычке слишком часто глотать, то автоматически будете с ней бороться.

**Распрощайтесь с продуктами, вызывающими образование газов**

Все мы едим слишком много и слишком быстро, а потом отрыгиваем. Но это не относится к тем, кто отрыгивает день за днем. Это - хроническая отрыжка.

Таким людям, может быть, стоит сократить потребление продуктов, которые образуют газы в верхних отделах пищеварительного тракта - жиров и растительных масел, сметаны.

Чтобы помочь решению проблемы, специалисты по пищеварению иногда рекомендуют средства с симетиконом, например миланта, маалокс, ди-гель. Их можно купить без рецепта. Симетикон разбивает в желудке большие пузырьки на более мелкие и может уменьшить отрыжку. Но, конечно, не сократит количество газа в организме.

**Боритесь с нервной отрыжкой**

Врачи иногда прописывают карандаш тем, кто глотает воздух и начинает «распухать» в трудных ситуациях.

Сожмите зубами карандаш, или пробку, или палец - тогда ваш рот будет открыт, а глотать будет трудно.





## На приеме у окулиста

● При боли и рези в глазах делайте примочки из настоя травы чабреца. Залейте 2 ст. ложки травы 200 мл кипятка и настаивайте ночь. Утром грейте настой на водяной бане 12 мин., процедите. Аккуратно промывайте им глаза и прикладывайте смоченные в нем тампоны как можно чаще. Через несколько дней воспаление пройдет окончательно, а неприятные ощущения исчезнут.

● При воспалении глаз и конъюнктивите 10 г сухих измельченных листьев малины залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и процедите. Используйте для компрессов при воспалении глаз и конъюнктивите.

● Для соблюдения гигиены глаз и улучшения зрения по утрам рекомендуется умываться только холодной водой или же протирать лицо и окологлазничную область кусочком льда. После этого на влажную кожу давящими движениями следует нанести смягчающий крем.



# + Устают глаза

**ПОВЫШЕННАЯ** чувствительность к свету встречается в любом возрасте. Нередко она бывает у женщин с тонкой белой кожей и светлыми глазами, даже если у них абсолютно здоровые глаза. Это всего лишь индивидуальная непереносимость. Глаз пытается защитить себя не только от света, но и от ветра или переохлаждения на морозе усиленным выделением слез.

Чаще всего светобоязнь является одним из первых признаков накапливающейся зрительной усталости. Это обычно связано с напряженной, длительной работой.

Кроме того, часто носят неправильно подобранные очки, когда межцентровое расстояние при их изготовлении не соблюдается. Нередко носят и готовые очки, купленные в спешке. Напоминаем, на бегу вами занимается продавец, а не специалист.

Как правило, вслед за усталостью появляются более основательные проблемы с глазами. И не надейтесь, что отдохнете, и все пройдет. Так не бывает, ведь речь идет об истощении резервов глаза из-за длительного перенапряжения определенной зрительной мышцы. Начинаются ее постоянные спазмы, которые не проходят даже когда вы спите. А это уже некое патологическое состояние.

У человека постоянно устают глаза, как правило, он начинает брать очки. Но обычно очки не нравятся, не подходят, портят зрение. Дома образуются морщины. Так вот, подбор очков и лечение глаз беспло-

**СВЕТОБОЯЗНЬ** является одним из первых признаков **НАКАПЛИВАЮЩЕЙСЯ** зрительной усталости.

10-15 минут, начиная с 3-5 минут. Желательно проводить не менее двух занятий в день.

**1. Упражнение «часы».** Представьте, что вы стоите близко к большому настенным часам, центр которых расположен прямо перед вашими глазами. Сначала взгляд устремлен в центральную точку. Затем, не шевеля головой, бросьте взгляд на любую из цифр на циферблате, а следом - на противоположную цифру. И так «пройдите» весь циферблат. На каждой цифре делайте задержку взгляда на одну-две секунды. Желательно «пройти» по часам слева направо и в обратном направлении.

**2. Массаж (выполняется сидя).** Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, затем откройте на 3-5 секунд. Повторите 7-8 раз.

Закройте глаза и массируйте их круговыми движениями пальцев в течение 1-2 минут.

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, затем через 1-2 секунды отпустите. Повторите не менее 5 раз.

**3. Соляризация.** Это упражнение особенно необходимо зимой, когда мало солнечных дней и проблемы зрительной усталости нарастают.

В летний период его продолжительность не менее 5 минут, в зимний - не менее 15 минут.

Соляризацию всегда проводят только с закрытыми глазами! После нее желательно промыть глаза чистой холодной водой.

Итак, встаньте лицом к яркому солнечному свету. Теперь из-

**КАКИЕ** меры надо принимать, чтобы не доводить глаза до зрительной усталости? Не перенапрягайтесь, особенно если у вас работа с текстом или мелкими предметами. При подборе очков не бойтесь величины силы стекол. Это единственный случай, когда нужно подобрать только те диоптрии, которые «просят» ваши глаза для работы вблизи.

При усиленных нагрузках на глаза вы нуждаетесь и в усиленном поступлении к ним питательных веществ. Рациональная диета должна быть предметом внимания всех, чье зрение стало ухудшаться.

Например, преждевременное старение и слабость глаз обуславливается недостатком калия. Взрослому человеку в сутки требуется 2-3 г калия. Его много в мясе, рыбе, молоке, злаках, петрушке и особенно в картофеле, черносливе, кураге, изюме.

Когда в диете недостаток витамина А, зрение также ухудшается. Но его избыток может, наоборот, пойти во вред. Кстати, витамин А пополняется с помощью сливочного масла, печени, яичного желтка, облепихи, абрикосов, рябины.

В общем, нужен разумный и хорошо сбалансированный состав продуктов. И тогда организм обеспечит глаза всеми веществами, которые нужны для восстановления и для поддержания зрительной работоспособности.

К. Б. Першин

## Рецепты из конвертов

### Смесь для лечения почек

Есть эффективное средство лечения почек по методу целительницы М. Габулак. Надо смешать (по 50 г каждой травы) спорыш, душицу, мелissу, шалфей, зверобой. Я еще добавляла верблюжью колючку (сильное мочегонное средство). 2 ст. ложки смеси залейте 700 г кипятка и варите 5-6 минут. Принимайте по 1/3 стакана, можно между едой.

Через 3 дня у меня пошла моча коричнево-красного цвета, но без крови, потом появились хлопья коричнево-красного цвета. Так должно быть, значит, лечение пошло на пользу. М. Ф. Худошапова, Астрахань

### От радикулита

Веник полыни залейте кипятком, запарьте, затем вылейте настой в ванну с горячей водой (температура воды должна быть такой, чтобы можно было терпеть) и полежите в ней 10-15 минут. После ванны выпейте 50-100 г водки и сразу ложитесь в постель. Пропотеете (белье придется менять), и все пройдет.

З. Воробьева, Марий Эл

### От изжоги

100 г чернобыльника выпейте натощак, а через 10 минут выпейте полстакана отвара ромашки. Если вы не поленитесь и проведете курс лечения 12 дней, не прерываясь, то наградой вам будет полное излечение от изжоги.

В. В. Долгопятенко, Новочеркасск

### Василек на рану

Дело было так. Порезала я как-то палец, рана стала гноиться. Пошла в поликлинику, где прописали ихтиоловую мазь, но эффект от ее применения был нулевым.

Разговорила я потом на рынке с бабулей, рассказала ей эту историю, а та предложила мне букетик сухих васильков. «Возьми половину», - советует, - завари пол-литром кипятка, прокипяти немного. Затем смачивай в отваре тряпочку и прикладывай к больному пальцу. Все очень быстро заживет».

Хотите - верьте, хотите - нет, но рана очень быстро зажила. Вечером прибинтовала к пальцу «васильковую» тряпочку, а утром он был уже почти здоров.

в семье возникали подобные проблемы, я решала их очень быстро благодаря васильку, который, оказалось, обладает очень сильным антисептическим действием.

С. Савельева, Ростовская обл.

### Сухие губы

При очень сухой коже губ попробуйте использовать такую мазь: смешайте яичный желток, 1 чайн. ложку борной кислоты, 2 ст. ложки глицерина.

Появление трещин в углах губ - заеды - зависит от общего состояния организма. Но это также может быть вызвано и стрептококком или дрожжеподобными грибами. Тогда заболевание заразно и может передаваться через посуду. Часто заеды возникают при витаминной недостаточности (в особенности при нехватке витаминов группы В). Пересмотрите свой рацион. В больших количествах этот витамин содержится в молоке, твороге, сыре, яйцах, мясе, дрожжах, горохе, фасоли.

А. Е. Довбнев, Волгоград

### От зоба

Оторвите от тыквы 10-12 больших хвостиков, высушите, чтобы их масса была 100 г, разотрите в порошок и разделите на 100 частей - это будет по 1 грамму, и каждый день утром принимайте натощак по 1 г порошка, запивая. Так надо лечиться 3 месяца 10 дней.

О. И., Киров

### Повысьте свой иммунитет

Сбор: родиола розовая (корень) - 2 части, заманиха (корень) - 2 части, шиповник (плоды) - 4 части, крапива (трава) - 3 части, боярышник (плоды) - 3 части, зверобой (трава) - 2 части. 1 ст. ложку смеси измельчите, залейте стаканом кипятка, настаивайте в течение 30 мин., процедите. Пейте теплым 3 раза в день по 1/3 стакана за 20 минут до еды.

З. Воробьева, Марий Эл

### От геморроя

Возьмите кору крушины (1 часть), семя льна (1 часть), перец водяной (2 части). Тщательно перемешайте смесь. 1 ст. ложку сбора залейте 200 мл кипятка, варите 10 минут.



напряженной, длительной работой.

Кроме того, часто носят неправильно подобранные очки, когда межцентровое расстояние при их изготовлении не соблюдается. Нередко носят и готовые очки, купленные в спешке. Напоминаем, на бегу вами занимается продавец, а не специалист.

Как правило, вслед за усталостью появляются более основательные проблемы с глазами. И не надейтесь, что отдохнете, и все пройдет. Так не бывает, ведь речь идет об истощении резервов глаза из-за длительного перенапряжения определенной зрительной мышцы. Начинаются ее постоянные спазмы, которые не проходят даже когда вы спите. А это уже стойкое патологическое состояние.

Если у человека постоянно устают глаза, как правило, он начинает подбирать очки. Но обычно все они не нравятся, не подходят, не помогают... Дома образуются складочки. Так вот, подбор очков на уставших глазах бесполезен!

**РАБОТАЮЩИЕ** мышцы глаз интенсивно поглощают кислород. Значит, для восстановления утомленных мышц до нормы нужно обеспечить его поступление. Рекомендуем комплекс упражнений, при выполнении которых надо глубоко дышать.

Основное правило - заниматься понемногу, но чаще. Эти упражнения должны стать привычкой. Чем больше будете уделять времени глазам, тем быстрее ощутите эффект домашнего лечения. Постепенно доведите время однократной тренировки до

на противоположную цифру. И так «пройдите» весь циферблат. На каждой цифре делайте задержку взгляда на одну-две секунды. Желательно «пройти» по часам слева направо и в обратном направлении.

**2. Массаж (выполняется сидя).** Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, затем откройте на 3-5 секунд. Повторите 7-8 раз.

Закройте глаза и массируйте их круговыми движениями пальцев в течение 1-2 минут.

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, затем через 1-2 секунды отпустите. Повторите не менее 5 раз.

**3. Соляризация.** Это упражнение особенно необходимо зимой, когда мало солнечных дней и проблемы зрительной усталости нарастают.

В летний период его продолжительность не менее 5 минут, в зимний - не менее 15 минут.

Соляризацию всегда проводят только с закрытыми глазами! После нее желательно промыть глаза чистой холодной водой.

Итак, встаньте лицом к яркому солнечному свету. Теперь начинайте свободно, без напряжения поворачивать голову и корпус то вправо, то влево. Это будет получаться легче, если отрывать пятки от земли.

Так можно снять зрительную усталость, но при этом вы должны: во-первых, никогда не надевать очки для чтения; во-вторых, два раза в год проходить курс консервативного лечения у хорошего специалиста; в-третьих, систематически продолжать делать упражнения для тренировки мышц и для улучшения кровообращения в глазах.

При усиленных нагрузках на глаза вы нуждаетесь и в усиленном поступлении к ним питательных веществ. Рациональная диета должна быть предметом внимания всех, чье зрение стало ухудшаться.

Например, преждевременное старение и слабость глаз обуславливается недостатком калия. Взрослому человеку в сутки требуется 2-3 г калия. Его много в мясе, рыбе, молоке, злаках, петрушке и особенно в картофеле, черносливе, кураге, изюме.

Когда в диете недостаток витамина А, зрение также ухудшается. Но его избыток может, наоборот, пойти во вред. Кстати, витамин А пополняется с помощью сливочного масла, печени, яичного желтка, облепихи, абрикосов, рябины.

В общем, нужен разумный и хорошо сбалансированный состав продуктов. И тогда организм обеспечит глаза всеми веществами, которые нужны для восстановления и для поддержания зрительной работоспособности.

К. Б. Першин,  
офтальмолог

Если вы не поленились и провели курс лечения 12 дней, не прерываясь, то наградой вам будет полное излечение от изжоги.  
В. В. Долгопятенко,  
Новочеркасск

**Василек на рану**  
Дело было так. Порезала, как-то палец, рана стала гноиться. Пошла в поликлинику, где прописали ихтиоловую мазь, но эффект от ее применения был нулевым.

Разговорила с потом на рынке с бабулей, рассказала ей эту историю, а та предложила мне букетик сухих васильков. «Возьми половину, - советует, - завари пол-литром кипятка, прокипяти немного. Затем смачивай в отваре тряпочку и прикладывай к больному пальцу. Все очень быстро заживет».

Хотите - верьте, хотите - нет, но рана очень быстро зажила. Вечером прибинтовала к пальцу «васильковую» тряпочку, а утром он был уже почти сухой. Повторила процедуру еще раз, и все. После этого случая, если

запавшая. Так надо лечить сыпь 10 дней.

О. И., Киров

**Повысьте свой иммунитет**  
Сбор: родиола розовая (корень) - 2 части, заманиха (корень) - 2 части, шиповник (плоды) - 4 части, крапива (трава) - 3 части, боярышник (плоды) - 3 части, зверобой (трава) - 2 части. 1 ст. ложку смеси измельчить, залить стаканом кипятка, настаивать в течение 30 мин., процедить. Пейте теплым 3 раза в день по 1/3 стакана за 20 минут до еды.

З. Воробьева, Марий Эл

**От геморроя**  
Возьмите кору крушины (1 часть), семя льна (1 часть) и перец водяной (2 части). Тщательно перемешайте смесь. 1 ст. ложку сбора заварите 1 стаканом кипятка. Пейте по 0,5 стакана за 20 минут до еды 3 раза в день.  
С. Савина, Сыктывкар

Прикинь на себя — Кое-что об умении жить

## Прошу не беспокоить

У КАЖДОГО ИЗ НАС ДОЛЖНА БЫТЬ СВОЯ СОБСТВЕННАЯ ТЕРРИТОРИЯ: ДВОР, КВАРТИРА, ЛЮБИМЫЙ СТУЛ У ОКНА ЗА КУХОННЫМ СТОЛОМ.

Для того чтобы все члены вашей семьи ощущали простор и уют, надо улучшить энергетику дома, обустроить его так, чтобы ваше личное пространство как можно реже пересекалось с личной территорией ваших родных.

Можно завести в доме новые правила и спокойно объяснить своим домашним, что с завтрашнего дня у каждого будет, например, своя чашка, что туалетный столик рядом с зеркалом предназначен только для вашей косметики, а вовсе не для газет и игрушек.

Кроме того, хорошо, если бы у каждого в квартире было место, условно недоступное для других. У ребенка тайная коробка, у вас запирающийся ящик в секретере, у мужа большая папка со всякой всячиной.

Пусть у каждого в доме будут вещи, которые на семейном совете было решено считать святой и неприкосновенной для других собственностью. Ничто так не сплачивает семью, как частная собственность на личные вещи, - полагают психологи.

Организовать такую неприкосновенную территорию можно разными способами.

**Волшебный цвет.** Заведите себе зеленый коврик, зеленое кресло и поставьте любимый комнатный цветок где-то рядом. Если вы уютно устроились в своем зеленом кресле, значит, для домашних это особый сигнал: «Прошу не беспокоить!»

**Пятно света.** Зажженная лампа или торшер рядом с местом отдыха тоже стоит на защите вашего спокойствия.

**Царство звуков.** Если муж, придя с работы, на всю громкость включает телевизор, он пытается дать понять всем, что сейчас не очень-то расположен к общению. Но лучше все-таки в таком случае смотреть телевизор или слушать музыку с наушниками. Есть смысл приобрести их для каждого члена семьи.

**Удобная мебель.** Ширмы, шкафы, занавеси, словом, любые перегородки, которые хотя бы с одной стороны защищают ваше личное пространство, - замечательные изобретения цивилизации. Люди себя будут чувствовать более комфортно, когда помещение с помощью ширм, стеллажей или полок разбито на несколько зон: спальную, гостиную и рабочую. К тому же вы можете легко дотянуться до всего, что вам необходимо.

**Любимые вещи.** Хорошо, чтобы все милые сердцу мелочи - фотографии, различные коллекции, косметика - были сосредоточены в одном месте. Этот уголок и станет для вас самым комфортным в квартире.

**Подарок в доме.** Один из законных способов «вторжения» в личное пространство другого - это подарить ему подарок.

Принять дар, - значит, допустить чужую вещь в свое личное пространство. А это уже немало.

Наверняка и у вас в квартире много всяких милых сувениров, полученных в подарок. Некоторые из них замечательно прижились в доме, а другие раздражают глаз. И вроде вещь хорошая, и выбросить жалко, а вот душа не лежит. Лучше поскорее убрать ее с видного места.

Если чувствуете какой-то дискомфорт, когда смотрите на часы с кукушкой, подаренные тетей, значит, энергия, излучаемая этой вещью, не пойдет вам на пользу. Причем этот вовсе не значит, что тетя дарила вам эти часы не от души. Просто произошла какая-то несостыковка в тонком мире невидимых энергий.

Единственная закономерность состоит в том, что так называемые дискомфортные подарки мы, как правило, получаем от достаточно властных людей. Тех, у кого личное пространство больше, чем у нас, и которые, принося в наш дом вещь, подсознательно стремятся расширить свою личную территорию, ужимая тем самым нашу.

ЕСЛИ ВЫ ФИЗИЧЕСКИ ОЩУЩАЕТЕ, ЧТО С ПОЯВЛЕНИЕМ ПОДАРОК В КВАРТИРЕ ВОКРУГ СТАЛО «ТЕПЛЕЕ», ПОСТАВЬТЕ ЕГО НА САМОЕ ВИДНОЕ МЕСТО. ЭТА ВЕЩЬ СТАНЕТ ОДНОЙ ИЗ ЦЕНТРОВ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГЕТИКИ В ВАШЕЙ КВАРТИРЕ.

## РАСТЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЗРЕНИЕ

Растения	Способ приготовления и употребления
Черника	Ягода в любом виде
Картофель, капуста, морковь, помидоры, огородная репа	В любом виде, включая свежий сок
Крапива	Молодые побеги и листья в салатах (обдать кипятком)
Одуванчик	Молодые побеги. В салатах (обдать кипятком)
Медуница лекарственная	В салатах, супах. Настой травы - 10 г сухого сырья на 1 стакан кипятка, запаривать 20 минут. По 1 ст. л. 3 раза в день
Щавель, рябина, клюква, голубика, калина, морозика	В любом виде
Первоцвет	Свежая трава в салатах, супах, окрошке
Лук	Разных видов. В любом виде
Шиповник	Плоды (свежие, сухие, молотые) в любом виде. Чай. 1 ст. л. сухих измельченных плодов на 2 стакана. 1 ст. л. кипятят 10 минут, настаивают 2-3 часа. По 1 ст. л. 3-4 раза в день
Черная смородина	Плоды свежие и сухие в любом виде. Листья. 3-5 г сухих листьев на 1 стакан кипятка, запаривают 10-20 минут, процеживают, по 1 ст. л. 3 раза в день
Облепиха	Плоды в любом виде
Мед	Внутрь до 100 г в сутки. Медовая вода (1 ст. л. меда на 1 стакан теплой воды) на ночь
Китайский лимонник	Свежие плоды в любом виде, не более 2-5 ягод или 0,5 г сухих плодов 2 раза в первой половине дня. Настойка лимонника (аптечный препарат) по 20-30 капель 2 раза в первой половине дня



## Полезно знать

● Стало модным превращать детскую кровать в своеобразное гнездышко с занавесочками и закрывающимися крышками, уюта и похоже на кроватку сказочного принца или принцессы. Однако для здоровья ребенка такие гнездышки не слишком хороши. Через все эти рюшечки затруднен доступ свежего воздуха, что чревато многими неприятностями.

● «Да посиди хоть немного спокойной!» - порой говорим мы ребенку с досадой. Но досадовать не стоит и не стоит ограничивать ребенка в движениях. Движения - причем активные! - необходимы детскому организму как воздух, для того чтобы правильно развиваться.

● Ковырять в носу нехорошо, но... полезно. Слизистая носа, как утверждают американские и английские физиологи, богата всевозможными рецепторами. Например, чтобы побыстрее избавиться от гриппа или другой простуды, стоит просто засунуть пальчик в нос и потереть его. После этого организм сразу станет активнее бороться с болезнью. Но во всем нужно знать меру: не стоит, наверное, ковырять в носу целыми днями...

## Родительские секреты

## Молока в груди прибавит тмина

Я кормлю грудью своего ребенка уже пятый месяц. Молока у меня не хватает. Чтобы его было больше, размалываю чайную ложку тмина, добавляю его в стакан сметаны, размешиваю и ем сметану по одной столовой ложке 3 раза в день.

Можно также заваривать 1 чайн. ложку тмина в стакане кипятка или горячего молока. Потом настаивайте 10 минут и выпивайте в течение дня 3-4 стакана. Тмин можно добавлять в любую пищу в качестве приправы. Одной ложки в день достаточно.

И. Корнеева,  
Московская обл.

## Вместо шампуня - желток

Обе мои дочки любят плавать и заниматься аэробикой. Поэтому волосы приходится мыть каждый день. Но несмотря на то, что девочки пользуются хорошим шампунем, волосы у них стали сухими и ломкими. Помогло бабушкино средство: взбитый яичный желток, которым мы заменили шампунь. Сейчас волосы моих маленьких пловчих снова стали шелковыми.

М. Зайцева, Ростовская обл.

## Лук - здоровья друг

Дочь моя, когда ей было всего 11 месяцев, показала пальчиком на чеснок и попросила: «Чечечок!». Мы с бабушкой не решились дать чеснок, а дали кусочек лука. Надюша пожевала - ничего. Так потихоньку резаный дольками лук вошел в ее рацион. И в детсад мы ходили с лу-

ковицей (разрезанной на 4 дольки и уложенной в баночку) к обеду.

Дочка частенько напоминала мне: «Мама! Дай лук! Хочу лук!», а я только радовалась и говорила: «Молодец, Надюша! Не стесняйся, напоминай!».

В отличие от меня, от моего сопливого детства, дочка практически не простывает. За прошлый 5 класс учительница отметила: «Не пропущено ни дня!».

Дочь купается только в тепловато-прохладной воде, и ей это нравится. И еще. Никогда насильно не заставляла есть: «Хочешь - ешь, не хочешь - не ешь» - вот мой принцип. Голодная ходить не будет. Удивительно, что наивкуснейшие куриные котлеты иной раз оставляет на тарелке, а печенье просто не замечает.

В. Гусева, Киров

## Положи скорлупку в ступку

Когда у ребенка покрываются коркой щечки и попа, и еще все это чешется до крови, нужно сварить яйцо (варить 15 мин.), желатинно белое и домашнее. Очистите его от тонкой внутренней пленочки и выкиньте ее. Скорлупу измельчите пестиком в фарфоровой чашке до состояния пыли и давайте малышу на кончике чайной ложки, погасив лимонным соком, можно во время еды. Курс лечения хотя бы 1 месяц. И до излечения. Моим детям, например, не помогали никакие мази, а это средство помогло.

Рецепт безопасный, его нам подсказала педиатр. А взрослым можно использовать против экземы, только увеличить дозировку.

Т. М. Виноградова, Саратов



Рис. В. Шилова

## Почему малыши плохо спят

Детская дрема начинается с фазы поверхностного сна. Если вы попытаетесь в этот момент переложить ребенка, он немедленно проснется. Эта фаза длится около 20 минут.

Дети плохо спят просто потому, что они дети. Сон у них особенный. У любого человека за ночь происходит чередование фаз сна: каждые несколько часов глубокий сон сменяется поверхностным. Если взрослый хочет спать, ему достаточно прилечь, и он тут же уснет. А вот если ребенок хочет спать, он капризничает, потому что детская дрема начинается с фазы поверхностного сна. Если вы попытаетесь в этот момент переложить ребенка, он немедленно проснется. Эта фаза длится около 20 минут.

Циклы сна у детей короче, чем у взрослых, и ребенка, находящегося в фазе поверхностного сна, разбудить ничего не стоит. Поэтому дети и просыпаются ночью столь часто.

Некоторые дети практически с рождения спят по 9-10 часов подряд. А некоторые папы и мамы вынуждены не спать по ночам и год, и дольше. Самое непостижимое, что после бессонной ночи, когда взрослые чувствуют себя измотанными, малыш свеж, весел, полон сил. Когда он умудрился выспаться? Как ни странно, во время прерывистого сна. В это время дети отдыхают не хуже, чем если бы проспали ночь напролет. Когда малыш осваивает новые навыки - начинает сидеть, ползать или вставать, - он постоянно практикуется в этом, в том числе и ночью, в период поверхностного сна. Прерывистый сон у детей может быть связан с нарушением рабо-

ты нервной системы. Однако плохой сон - не болезнь. Раз ночью вы нужны ребенку не меньше, чем днем, положите малыша с собой. Бабушки скажут, что эдак вы испортите ребенка, но если вам спится рядом с малышом - спите себе на здоровье.

Можно избежать нервотрепки при укладывании ребенка спать, соблюдая такие нехитрые правила:

- \* укладывайте ребенка в одно и то же время;
- \* кормите его, пока не заснет;
- \* укачивайте и баюкайте, пойте колыбельные;
- \* дети засыпают под монотонные звуки, можно купить кассету с пением птиц или рокотом прибора;
- \* новорожденные чувствуют себя уютнее, если их запеленать;
- \* попробуйте разные позы: положите ребенка на животик, на спинку, на бочок;
- \* поставьте детскую кроватку рядом со своей и, когда малыш начнет ворочаться, сразу же положите на него руку;
- \* иногда дети быстрее засыпают с папой: от мамы слишком вкусно пахнет молоком;
- \* рядом с кроваткой можно повесить матерчатый мешочек с успокаивающими травами - душицей, например;
- \* критически оцените режим дня. Многие родители перед сном купают ребенка. Если после купания ребенок возбужден, придется перенести водные процедуры на другое время;
- \* больше гуляйте.

## ПРИ ИХТИОЗЕ

Возьмите 300 мл уксусной эссенции, по столовой ложке горошка из листьев смородины, цветков календулы и травы фиалки трехцветной («браткова»), в таком же объеме сока чистотела и из листьев ореха грецкого, 5 капель ферезола, 2 столовые ложки муки из крупной фасоли, 100 г семян подорожника большого, настаивайте 2 недели в темном месте. Добавьте 50 мл дистиллированной воды, процедите. Мягким птичьим перышком осторожно смазывайте пораженные места. После этого через полчаса наложите тряпицы, обильно смоченные птичьим жиром, и заверните в виде жировых компрессов на ночь. Внутрь 3 раза в день давайте по 100 мл морковного сока, периодически чередуя его с соком картофеля, свежей капусты, свеклы красной.

## ОТ УГРЕЙ

Если на лице появились комедоны - черные точки, возьмите детский шампунь, добавьте чуть-чуть соды и осторожно, круговыми движениями, с помощью влажной ватки протрите лицо.

Еще вариант: возьмите корочку ржаного хлеба, смочите ее в теплой воде и потом протрите ею лицо. Такие чистки можно делать только в том случае, если нет никаких воспалительных элементов на лице. Если есть гнойнички, то чистку делать нельзя.

Если кожа склонна к угревой сыпи, смочите в молоке или простокваше ватку, протрите лицо, оставьте на 10-15 минут; кислая среда убивает все стафилококки. Чтобы простокваша не стекла, можно добавить творог.

## ПРИСЫПКА ОТ РАЗДРАЖЕНИЯ

Многие мамы используют присыпку или масло для того, чтобы у малыша не было кожных болезней. Однако если ребенок достаточно времени проводит голеньким (несколько часов в день), то можно обойтись и без них. Необходима же присыпка лишь тогда, когда у ребенка в кожных складках появляется мокнувшее раздражение. Однако, используя присыпку, ее необходимо почаще смывать. В противном случае, смешиваясь с потом, она может создать среду, благоприятную для размножения бактерий.

Если у ребенка понос

+ Пищевые гравидусы



и пищу в качестве приправы. Одной ложки в день достаточно.

И. Корнеева,  
Московская обл.

### Вместо шампуня - желток

Обе мои дочки любят плавать и заниматься аэробикой. Поэтому волосы приходится мыть каждый день. Но несмотря на дорогие шампуни, волосы у них стали сухими и ломкими. Изобрела бабушкино средство. Измельчила яичный желток, которым мы заменили шампунь. Сейчас волосы моих маленьких пловчих снова стали шелковыми.

М. Зайцева, Ростовская обл.

### Лук - здоровья друг

Дочь моя, когда ей было всего 11 месяцев, показала пальчиком на чеснок и попросила: «Чечечки!». Мы с бабушкой не решились дать чеснок, а дали кусочек лука. Надюша пожевала - ничего. Так потихоньку резаный дольками лук вошел в ее рацион. И в детсад мы ходили с лу-

вот мой принцип. Голод - это не будет. Удивительно, что наивкуснейшие куриные котлеты иной раз оставляет на тарелке, а печенье просто не замечает.

В. Гусева, Киров

### Положи скорлупку в ступку

Когда у ребенка покрываются коркой щечки и попка, и еще все это чешется до крови, нужно сварить яйцо (варить 15 мин.), желатинное белое и домашнее. Очищенную скорлупку от тонкой внутренней пленочки и измельчить в ступке. Скорлуповую чашку до состояния пыли и давайте малышу на кончике чайной ложки, погасив лимонным соком, можно во время еды. Курс лечения хотя бы 1 месяц. И до излечения. Моим детям, например, не помогли никакие мази, а это средство помогло.

Рецепт безопасный, его нам подсказала педиатр. А взрослым можно использовать против экземы, только увеличить дозировку.

Т. М. Виноградова, Саратов

ночью что детского дрема потому что фазы поверхностного сна. Если вы попробуете в этот момент переложить ребенка, он немедленно проснется. Эта фаза длится около 20 минут.

Циклы сна у детей короче, чем у взрослых, и ребенка, находящегося в фазе поверхностного сна, разбудить ничего не стоит. Поэтому дети и просыпаются ночью столь часто.

Некоторые дети практически с рождения спят по 9-10 часов подряд. А некоторые папы и мамы вынуждены не спать по ночам и год, и дольше. Самое непостижимое, что после бессонной ночи, когда взрослые чувствуют себя полон сил. Когда он устал, весел, выспаться? Как ни странно, во время прерывистого сна. В это время дети отдыхают не хуже, чем если бы проспали ночь напролет. Когда малыш осваивает новые навыки - начинает сидеть, ползать или вставать, - он постоянно практикуется в этом, в том числе и ночью, в период поверхностного сна.

Прерывистый сон у детей может быть связан с нарушением рабо-

- \* укладывайте ребенка в то же время;
- \* кормите его, пока не заснет;
- \* укачивайте и баюкайте, пойте колыбельные;
- \* дети засыпают под монотонные звуки, можно купить кассету с пением птиц или рокотом прибора;
- \* новорожденные чувствуют себя уютнее, если их запеленать;
- \* попробуйте разные позы: положите ребенка на животик, на спинку, на бочок;
- \* поставьте детскую кроватку рядом со своей и, когда малыш начнет ворочаться, сразу же положите на него руку;
- \* иногда дети быстрее засыпают с папой: от мамы слишком вкусно пахнет молоком;
- \* рядом с кроваткой можно повесить матерчатый мешочек с успокаивающими травами - душицей, например;
- \* критически оцените режим дня. Многие родители перед сном купают ребенка. Если после купания ребенок возбужден, придется перенести водные процедуры на другое время;
- \* больше гуляйте.

Если кожа склонна к угрей, сыпи, смочите в молоке или простокваше ватку, протрите лицо, оставьте на 10-15 минут; кислая среда убивает все стафилококки. Чтобы простокваша не стекла, можно добавить творог.

### ПРИСЫПКА ОТ РАЗДРАЖЕНИЯ

Многие мамы используют присыпку или масло для того, чтобы у малыша не было кожных болезней. Однако если ребенок достаточно времени проводит голеньким (несколько часов в день), то можно обойтись и без них. Необходима же присыпка лишь тогда, когда у ребенка в кожных складках появляется мокнувшее раздражение. Однако, используя присыпку, ее необходимо почаще смывать. В противном случае, смешиваясь с потом, она может создать среду, благоприятную для размножения бактерий.

### Если у ребенка понос

- Растворите в воде 0,5 чайн. ложки сухого крахмала, размешайте, но не варите, и пусть ребенок проглотит. Понос разу пройдет.
- Молочная сыворотка - одно из наиболее эффективных домашних средств при поносе. Она помогает восстановить здоровую микрофлору кишечника. Для излечения полезно 3-4 раза в день пить сыворотку со щепоткой поваренной соли. Хорош и такой рецепт: чайную ложку обжаренного и измельченного в порошок риса смешивают со стаканом сыворотки и дают ребенку по столовой ложке каждые 30 минут.
- Сварите морковь, очистите, помните. Добавьте немного кипяченой воды. Это уникальное средство сразу прекратит понос.
- Листья мяты - безопасное, мягкое вяжущее средство, хорошее для лечения поноса, тошноты, изжоги. Чайную ложку сухих измельченных листьев мяты заливают стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают. Пить небольшими глотками в течение дня.



## СПРЯЧЬТЕ ОРЕШКИ В НАДЕЖНОЕ МЕСТО

Опасно для жизни, если в дыхательные пути попадают, например, орешки арахиса, фисташки, плодовые косточки или какие-нибудь мини-игрушки, луговицы, камушки.

Ужас для родителей: малыш проглотил какой-нибудь маленький предмет или подавился чем-то во время еды. Чаще всего кашель выталкивает проглоченное назад. Тем не менее немало случаев, когда дети погибают от удушья, оказавшись в такой ситуации. Опасно для жизни, если в дыхательные пути попадают, например, орешки арахиса, фисташки, плодовые косточки или какие-нибудь мини-игрушки, луговицы, камушки, монетки или же что-нибудь деформируемое, типа воздушного шарика, пластилина, шнурка. Поэтому:

\* до трех лет давайте ребенку только такие игрушки, которые

по размеру больше мяча для настольного тенниса;

\* осторожнее в дешевыми набивными игрушками в виде зверьков. Нередко у них спустя короткое время отрываются глаза;

\* следите, чтобы ребенок не баловался во время еды. Если он подавился, положите его на свое колено так, чтоб верхняя часть тела свисала вниз, и быстро, энергично похлопайте между лопатками. При сильном удушье вызовите врача.



## + Лишние градусы

Ученые установили, что в некоторых случаях повышенная температура - не болезнь, а особенность работы системы терморегуляции, которая дает команду снизить отдачу тепла. При этом состоянии температура никогда не поднимается выше 38°, но зато и не опускается до нормальных 36,6°.

Детей с подобным недомоганием часто долго и безуспешно лечат от инфекционных заболеваний и воспалений, которых на самом деле нет. Родители терпят в догадках: температура есть, а ребенок, как ни в чем не бывало, играет и резвится. Но иногда ребенок все-таки выглядит утомленным, жалуется на периодические головные боли. Кроме слабости, появляется склонность к неврозам, нарушается выработка гормонов коры надпочечников, а это вызывает снижение иммунитета, и ребенок легче и чаще простужается.

Еще одна опасность заключается в том, что детям назначают кучу лекарств «от температуры». Но при этом состоянии ни жаропонижающие, ни антибиотики неэффективны (ведь это не жар, а изменения терморегуляции).

Врач может поставить правильный диагноз, если температура в пределах 37-38° постоянно держится в течение хотя бы двух недель. В этом случае доктор должен тщательно обследовать ребенка. Если анализы, которые врач берет у ребенка, показывают, что отклонений нет, значит, все дело лишь в терморегуляции.

ДЕТЕЙ С ПОДОБНЫМ НЕДОМОГАНИЕМ ЧАСТО ДОЛГО И БЕЗУСПЕШНО ЛЕЧАТ ОТ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ВОСПАЛЕНИЙ, КОТОРЫХ НА САМОМ ДЕЛЕ НЕТ.

И, наконец, в последнем случае у ребенка должна быть совершенно нормальная частота пульса. Чтобы доктор мог лучше разобраться, родителям ребенка нужно завести специальный журнал, в который ежедневно в течение двух недель записывается температура ребенка - утренняя, дневная и вечерняя. Он измерять ее не следует, если ребенок только что поел, вернулся с прогулки, принимал участие в подвижных играх или бурно веселые.

Начинать лечение нужно с создания щадящих условий для детской щитовидки. На сон должно приходиться не менее 9 часов, на прогулки на свежем воздухе - 2-4 часа. Обеспечьте ребенку побольше физической нагрузки. Для этого выбирайте бег трусцой, плавание, туристические походы, лыжи. Это тренирует систему терморегуляции, помогает ликвидировать термоневроз. А вот от игровых видов спорта на время нужно отказаться.

Старайтесь, чтобы ребенок не выпадал из детского коллектива. Для нормализации работы нервной системы нужно побольше положительных эмоций - к такому, кстати, относится и радость общения со сверстниками.

Ни в коем случае не кутайте ребенка. Покупайте одежду из природных материалов - никакой

синтетики, она способствует нарушению тепло- и влагообмена.

Еще хорошо помогает закаливание. Ведь его смысл - тренировка системы терморегуляции организма. Закаливание ребенка в этом случае нужно начинать осторожно. Из закаливающих процедур выберите ножные ванны, обтирания, а потом и обливания прохладной водой.

Начинать нужно с ножных ванн. Оптимальная температура воды - 18°. Первые два дня следите, чтобы ребенок держал ноги в воде 3 минуты, следующие два дня - 4 минуты, и затем прибавляйте через каждые две процедуры по минуте, пока не дойдете до 15-16 минут.

Когда длительность ножной ванны достигнет максимальных 15 минут, совместите эту процедуру с обтираниями. В первый день температура воды должна быть 25°. А затем постепенно снижайте ее каждые 3 дня на один градус - и так до 21°. Затем можно приступить к обливанию прохладной водой. Начинать нужно с температуры 25° и затем снижать температуру на градус каждые два дня, пока ваш ребенок не сможет спокойно стоять под душем с температурой воды 16°.

Очень важно не простудить ребенка во время закаливания. Для этого сразу же после окончания процедуры вытрите его большим махровым полотенцем. Если же ребенок во время закаливания все-таки простудится, процедуры следует прекратить. И возобновить их только через 2 недели после полного выздоровления, начав все сначала.

ОПАСНОСТЬ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ДЕТЯМ НАЗНАЧАЮТ КУЧУ ЛЕКАРСТВ «ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ». НО ПРИ ЭТОМ СОСТОЯНИИ НИ ЖАРОПонижающие, ни антибиотик неэффективны (ВЕДЬ ЭТО НЕ ЖАР, А ИЗМЕНЕНИЯ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ).



С 16 ДО 20 ЛЕТ -  
ПЕРИОД ПОВЫШЕННОЙ  
СПОСОБНОСТИ К ЗАЧАТИЮ.  
В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ ДЕВОЧКИ  
ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОСОБЕННО  
ОСТОРОЖНЫМИ

Боль при совокуплении (диспареуния) не может быть нормальной, даже если вы испытываете ее годами. Это тревожный сигнал. Необходимо обратиться к врачу. Диспареуния на разных стадиях полового акта может иметь много причин, в том числе и кисты яичников. Следует исключить гинекологические нарушения: воспаления в тазовой области, внематочную беременность, смещение мочеиспускательного канала. Внутриматочные контрацептивы также иногда бывают источником боли. Если не найдены



# ГОНОРЕЕ

Первыми стараются остановить гонококк иммунные клетки, которые заглатывают их, но переварить, то есть убить, не в состоянии. Поэтому инфекция легко прогрессирует. Самое страшное то, что гонококки создают прекрасную почву для размножения сопутствующих инфекций, особенно трихомонад, хламидий, микоплазм, уреаплазм и гарднерелл. Гонококк часто прячется внутри трихомонады, а значит, остается

Из воспалительного очага в кровь поступает большое количество токсинов, поэтому больные жалуются на недомогание, повышенную температуру. Неприятные ощущения в мочеиспускательном канале с выделениями и неприятным запахом кому хочется испортить жизнь.

Больным, которые прошли курс лечения, нужно постоянно обследоваться у уролога и гинеколога, даже если отсутствуют какие-либо жалобы.

● От фибромиомы возьмите 2 горсти свежей или сушеной ботвы моркови на 1 л кипятка, настаивайте 30-40 минут. Пейте без меры, пока не остановится кровотечение.

● Странная закономерность: вступающий в брак возраст (по большому счету) не затасишь. Женятся либо намного раньше - по большой любви или по глупости, либо позже - когда жизнь уже состоялась и не хочется коротать старость в одиночестве.

Около года назад у меня  
удалили кисту яичника. Те-  
перь я испытываю сильную  
боль во время полового  
акта. Нормально ли это?  
А. Абрамова, Самара

Обсудите свои проблемы с гинекологом. У некоторых женщин состояние улучшается от приема гормонов, у других - от контрацептивов, стабилизирующих гормональный уровень. Многие врачи для уменьшения боли назначают аспирин или анальгетики чаще, чем гормоны. Ваше питание должно быть сбалансированным, с малым содержанием соли.





УЖЕ ИСХУДАЛА -  
БЕЗ ТОЛКУ

Я всегда гордилась собственной фигурой. Но после рождения ребенка неожиданно сзади на спине, у самой шеи, у меня появилось очень большое жировое отложение. Муж мою шею в шутку называет холкой.

Была у врача, он посоветовал мне заниматься на тренажерах. Но это не помогло. Сиджу на диете, уже исхудала - без толку. А самое ужасное то, что когда ношу свитер с тесным горлом, у меня начинает болеть голова. Думаю, это из-за жира на шее. Что же делать?

М. Миронова, Омск

То, что появилось на шее, называется липомой Биша, или липофибромой. Липома возникает на этом месте по разным причинам: после родов (из-за гормональных изменений в организме); в период климакса - довольно часто, потому образование иногда называется климактерическим горбиком; из-за строения фигуры. Питание на появление или исчезновение липофибромы никак не влияет - она может появиться у стройных женщин, потому не стоит изнурять себя диетами. А вот головные боли, скорее всего, мучают неспроста: липоме Биша часто сопутствует остеохондроз, отсюда и боли. Так что женщине лучше обратиться к хирургу - и от ее проблемы не останется следа.

Операция по удалению липомы Биша (эту операцию называют липосакцией) - одна из простейших. Она длится всего полчаса под общим или местным наркозом. Хирург прокалывает скальпелем маленькую дырочку там, где находится липома, вставляет туда железную трубочку, через которую вытягивает излишки жира. Операция закончена, можно идти домой! У такого вмешательства, как правило, не бывает осложнений, да и противопоказаний нет.

После операции пациенткам рекомендуется 3-4 дня проводить в постели, подложив под шею жесткий валик. Через пару недель назначают массаж, чтобы скорее пропали послеоперационные синяки или припухлости. Месяц придется поспать на спине, зато эффект потрясающий.

## ОСТОРОЖНО: ОТРАВА

За несколько лет мы перепробовали много видов отравы для колорадских жуков, гусениц, тли, вредителей, а также для уничтожения сорняков. Но безопасны ли они? Вдруг мы их же начнем выжигать подобно жукам и сорнякам?

З. Курбанова, Уфа

## Холка на шее

рост молочных желез начинается с 12-13 лет и заканчивается в 18. Неужели все так и останется?

А. А. Павленко, Ставрополь

Вам нужен не просто гинеколог или эндокринолог, а гинеколог-эндокринолог. Такой специалист есть только в Краевом диагностическом центре. Запишитесь на прием к Ирине Алексеевне Строгановой. Уверены, что и обследование девочка прошла не достаточно полное.

ГРЫЗУ ВЫЛЕЧАТ  
В «ЛУЧЕ»

Мне всего 22 года, но я уже заработал межпозвоночную грыжу поясничного отдела. Боли усиливаются несмотря на мое усердное лечение.

Может, подскажете, как избежать инвалидности и обойтись без хирургической операции?

Р. Абдулмуталибов

От редакции. В Кисловодске в санатории «Луч» есть специализированное отделение, которым руководит профессор Лиев. В нем есть все, что нужно и для дополнительного обследования, и для лечения. Правда, все это стоит немалых денег. Вы должны быть к этому готовы. К сожалению, номера его телефона нет. Свяжитесь с профессором через 07 (со справкой).

ПЕЙТЕ КОЗЬЕ  
МОЛОКО!

К вам обращается группа пожилых женщин, страдающих многими заболеваниями, в том числе и склерозом, и после инсульта головного мозга.

Мы каждое лето, утром и вечером, пьем по 0,5 л парного козьего молока. Но можно ли его пить именно пожилым людям, страдающим склерозом?

Т. А. Ерошенко, Саратов

Можно и нужно. В нем мало холестерина, оно легко усваивается. Но не смешивайте козье молоко с другой пищей.

## ЧИСТИЛЬЩИК - ОВЕС

Я бросила курить, мне бы хотелось укрепить и очистить организм после такой серьезной перемены.

Е. Афанасьева, Мурманск

Целебные свойства овса известны издавна. Отвар из него нормализует обмен веществ, укрепляет нервную систему и сердечно-сосудистую.

фекции попадает в почку. Поэтому лечить цистит надо сразу и потом обязательно удостовериться в полном, окончательном излечении у врача-уролога.

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ  
ГРЕЛКИ

Дала течь грелка, стала пропускать воду между горлышком и пробкой. Можно ли что-нибудь сделать?

Н. Сазонова,  
Волгоградская обл.

Наденьте на пробку грелки резиновое колечко от соски, предназначенной для бутылки с детским питанием, - и вы надежно устранили течь.

КАК ПРОВЕРИТЬ  
МУМИЕ?

Я купила мумие, но сомневаюсь в его подлинности. Как определить, не фальшивка ли это?

В. Комар, Московская обл.

Возьмите кусочек мумие меньше спичечной головки - 0,1 г и растворите его в капле воды - в 5 мл. Потом добавьте туда капельку любой разведенной щелочи. Если ваше мумие настоящее, раствор посветлеет, не изменив цвета. Вместо щелочи можете использовать капельку любой кислоты. Входя в реакцию с кислотой, раствор мумие должен дать бурый осадок.

НЕ ОПАСНА ЛИ  
РОДИНКА?

Как самостоятельно по внешнему виду родинки определить, опасна она или нет. Ведь бывает, что родинка перерастает в меланому или другую онкологическую форму.

В. Рыжова, Коломна

Посмотрите, не увеличивается ли она в размерах. Не начинают ли выпадать из нее волоски (если, конечно, они были на ней). Не изменился ли ее цвет. При перерождении она может потемнеть, если была светлой, и посветлеть, если была темной. Проверьте, нет ли на ней уплотнения и размыивания краев, не появился ли вокруг нее красных венчик. Еще один из неприятных симптомов - нарушение или полное стирание кожного рисунка на родинке. Она становится совершенно гладкой. А может шелушиться и чесаться. Заметив хоть некоторые из перечисленных симптомов, поспешите к врачу-онкологу.

## Холка на шее

## ЛЕЧЕБНАЯ ТЫКВА

Не могу стирать, мыть посуду, убираться - у меня экзема. Чувствую себя беспомощной.

Л. Кораблева, Пятигорск

Попробуйте прикладывать к воспаленным участкам кожи мякоть свежей тыквы. Считается, что она помогает не только при экземе, но и при дерматите, сыпи и прочих кожных заболеваниях.

О СКЛАДКАХ ЗНАЕТ  
РЕНТГЕНОЛОГ

У моего ребенка (ему 5 месяцев) неравномерно расположены складки на ножках. На одной ноге - две складки, а на другой - одна.

Раньше я на это не обращала внимания. Но недавно услышала от людей, что такое бывает, когда у ребенка неправильно сросшиеся кости тазобедренного сустава, и без лечения он не сможет ходить. Я очень переживаю. Врачи говорят, что в таком возрасте ребенок уже должен шагать, а он только стоит. Значит, что-то не так? Или каждый ребенок развивается индивидуально? Помогите разобраться.

В. М. М., Курской р-н,  
Ставропольский край

Если вы нигде не можете найти ответа, обратитесь в Краевой диагностический центр. Телефон в Ставрополе 35-55-30, или во вторую ставропольскую городскую детскую поликлинику к рентгенологу Ирине Борисовне Павловой.

СЛОЖНЫЙ ВОПРОС -  
ПАРАДОНТОЗ

Более шести лет у меня парадонтоз. Зубы шатаются (15 зубов нет вообще), десны почти исчезли, челюстная кость разрушена на 70%. А мне чуть больше 40 лет. Стоматолог наблюдает меня все это время, назначает разные уколы, мази, гели. Но, как мне сказали, болезнь эта не лечится. Я прошу каждый год путевку в какой-нибудь санаторий, где есть специальная вода для полости рта, массажи для десен. Одним словом, где есть возможность хоть как-то приостановить процесс, но начальник медслужбы нашей части говорит, что таких санаториев нет. Так ли это?

М. И. Пирог, ст. Егорлыкская,  
Ростовская обл.

ОЖОГ ИЗЛЕЧИТ  
ПОЛЫНЬ

Как ускорить процесс заживления раны при легком бытовом ожоге?

Е. Самойленко, Саратов

Еще наши бабушки использовали мазь из полыни горькой. Она обладает болеутоляющим и быстродействующим свойством. 10 г экстракта полыни смешайте со 100 г свиного жира. Наносите мазь аккуратными круговыми движениями 2-3 раза в день.

## КАК ЛЕЧИТЬ ПОДАГРУ?

У меня подагра. Я знаю, насколько тяжелое это заболевание. Нет ли какого-нибудь обезболивающего средства?

Е. Варламова, Саратов

При подагре хорошо снимают боль компрессы из равных частей йода, касторового масла и нашатырного спирта. Компрессы делают ежедневно. К тому же при этом заболевании рекомендуется соблюдать молочнокислую диету: есть йогурты, ряженку, кефир и другие молочные продукты. И каждый день выпивайте не менее 1 л минеральной воды.

КТО ЗАРАЖАЕТ  
ТОКСОПЛАЗМОЗОМ?

Какой процент риска заболеть токсоплазмозом при тесном контакте с домашней кошкой, собакой и можно ли вообще заболеть от этих животных?

В. Соловьева, Москва

Основным хозяином токсоплазмоза являются кошки, а не собаки. Если кошка живет дома и не выходит на улицу и если вы ее не кормите сырым мясом, то она не опасна для окружающих.

Какой риск инфицирования - сложный вопрос, так как токсоплазмоз чаще протекает в стертой форме, с минимальными симптомами или вообще без симптомов.

КОРЕНЬ ГЛЕДИЧИИ  
ПОДАГРУ ВЫЛЕЧИТ

Что такое корень гледичии? Я купила его на рынке у травника, который мне сказал, что этот корень помогает при полиартрите и пить его надо по 1 ст. ложке 3 раза в день. Верно ли это?

А. Ф. Диденко, Зеленокумск,  
Ставропольский край

Это обыкновенная колючая белая акация. Ее применяют от всех ревматических заболеваний, в том числе и от вашего.

ГЕМОРРОЙ  
ОТ «ПРОМОКАШКИ»



спустит остохондроз, от боли. Так что женщины лучше обратиться к хирургу - и от ее проблемы не останется следа.

Операция по удалению липомы Биша (эту операцию называют липосакцией) - одна из простейших. Она длится всего полчаса под общим или местным наркозом. Хирург прокалывает скальпелем маленькую дырочку там, где находится липома, вставляет туда же специальную трубочку, через которую высасывает липиды. Операция закончена, можно идти домой! У такого вмешательства, как правило, не бывает осложнений, да и противопоказаний нет.

После операции пациенткам рекомендуется 3-4 дня проводить в постели, подложив под шею жесткий валик. Через пару недель назначают массаж, чтобы скорее пропали послеоперационные синяки или припухлости. Месяц придется поспать на спине, зато эффект потрясающий.

## ОСТОРОЖНО: ОТРАВА

За несколько лет мы перепробовали много видов отравы для колорадских жуков, гусениц, тли, вредителей, а также для уничтожения сорняков. Но безопасны ли они? Вдруг мы тоже начнем вымирать подобно жукам и сорнякам?

**З. Курбанова, Уфа**  
Заболеть от ядохимикатов можно, и очень тяжело. Отдельно взятая отравка для насекомых и растений может и не повредить здоровью людей. Но разные инсектициды и гербициды накапливаются в почве и между ними происходят химические реакции. В результате могут получиться... боевые отравляющие вещества, подобные тем, что американцы применяли во Вьетнаме для уничтожения растительности и партизан. Такие случаи уже зафиксированы в России.

Несколько лет назад в Свердловской области начались массовые заболевания - атрофия нижних конечностей. Специалисты выяснили, что в результате бесконтрольного применения ядохимикатов и удобрений в почве образовались специфические вещества, которые вызывают атрофию мышц.

## УКСУС - НЕ ПОМЕХА

Несколько раз начинала лечиться яблочным уксусом, но бросала, ведь уксус - это кислая среда. Не может ли уксус повлиять на кислотность желудка или разъесть стенки желудка?

**В. М. Брова, Георгиевский р-н**  
Нет. Это слишком слабая концентрация, чтобы оказать хоть какое-то влияние на желудок. Желудочная кислота сама по себе способна растворить лезвие бритвы.

## НЕ РАСТЕТ ГРУДЬ

Дочке 18 лет, но у нее вообще не растет грудь, хотя менструация идет регулярно, с 13 лет. Делали различные упражнения, но ничего не помогло. Обращались к гинекологу, эндокринологу, сдавали анализы. Сказали, что все в норме. Вес тоже нормальный. Нас это очень беспокоит, особенно переживает дочь, ведь

для лечения. Правда, все это стоит немалых денег. Вы должны быть к этому готовы. К сожалению, номера его телефона нет. Свяжитесь с профессором через 07 (со справкой).

## ПЕЙТЕ КОЗЬЕ МОЛОКО!

К вам обращается группа пожилых женщин, страдающих многими заболеваниями, в том числе и склерозом, и после инсульта головного мозга.

Мы каждое лето, утром и вечером, пьем по 0,5 л парного козьего молока. Но можно ли его пить именно пожилым людям, страдающим склерозом?

**Т. А. Ерошенко, Саратов**  
Можно и нужно. В нем мало холестерина, оно легко усваивается. Но не смешивайте козье молоко с другой пищей.

## ЧИСТИЛЬЩИК - ОВЕС

Я бросила курить, мне бы хотелось укрепить и очистить организм после такой серьезной перемены.

**Е. Афанасьева, Мурманск**  
Целебные свойства овса известны издавна. Отвар из него нормализует обмен веществ, укрепляет нервную систему и сердце, улучшает состав крови. Он полезен при истощении и слабости, а также тем, кто бросил курить, и чей организм перестраивается после многих лет курения. Неочищенный и непотравленный овес размалывают в кофемолке, насыпают в термос и заливают кипятком из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Настаивают в течение 12 часов, процеживают и принимают по 200-500 мл в течение дня.

## СВЕКЛА КАМНИ ДРОБИТ

Мне нельзя делать операцию, так как я не переношу наркоз. Но у меня обнаружили камни в печени. Не подскажете ли народное средство против печеночных камней?

**Ирина С., Светлогорск**  
Возьмите несколько штук свеклы, очистите, вымойте и сварите. Варите долго, на медленном огне до тех пор, пока вода не загустеет, как сироп. Этот сироп пейте несколько раз в день маленькими глоточками. За один раз выпивайте 3/4 стакана. Но имейте в виду, что все народные средства действуют не сразу. Наберитесь терпения и принимайте свекольный сироп регулярно хотя бы в течение месяца. Потом сделайте перерыв и проверьтесь в поликлинике. Если все нормально, то можете продолжать лечение в профилактических целях.

## НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ БОЛЕЗНЬ

Может ли возникнуть заболевание почек, если у меня воспалился мочевой пузырь?

**И. Самойлов, Пермь**  
Может, и, скорее всего, возникнет. При цистите может произойти заброс мочи из мочевого пузыря в почку, а именно этим путем чаще всего возбудитель ин-

фекта. Вместо целочки можете использовать капельку любой кислоты. Входя в реакцию с кислотой, раствор мумие должен дать бурый осадок.

## НЕ ОПАСНА ЛИ РОДИНКА?

Как самостоятельно по внешнему виду родинки определить, опасна она или нет. Ведь бывает, что родинка перерастает в меланому или другую онкологическую форму.

**В. Рыжова, Коломна**  
Посмотрите, не увеличивается ли она в размерах. Не начинают ли выпадать из нее волоски (если, конечно, они были на ней). Не изменился ли ее цвет. При перерождении она может потемнеть, если была светлой, и посветлеть, если была темной. Проверьте, нет ли на ней уплотнения и разрывания краев, не появился ли вокруг нее красный венчик. Еще один из неярких симптомов - нарушение или полное стирание кожного рисунка на родинке. Она становится совершенно гладкой. А может шелушиться и чесаться. Заметив хоть некоторые из перечисленных симптомов, поспешите к врачу-онкологу.

## СПЛОШНЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ

У меня склонность к запорам, к тому же постоянно отекают руки и ноги. Подскажите народное средство от этих неприятностей.

**М. Колыванов, Московская обл.**  
Видимо, у вас плохо обстоят дела с обменом веществ. Вам поможет такой настой. Возьмите по 3 части коры крушины и корень одуванчика, а плодов петрушки, фенхеля и листьев мяты перечной - по 1 части. 2 ст. ложки сырья заварите 2 стаканами кипятка. Настаивайте 4-6 ч, процедите и отожмите. Выпивайте всю дозу сразу натощак. Делайте так каждый день в течение 8-10 недель. Очень важно не прерывать курс лечения ни на один день.

## ОТЧЕГО РУКА ПУХНЕТ?

Десять лет назад мне сделали операцию, удалили левую грудь. Все было хорошо, но вот года два назад появился отек левой руки - от самого плеча и до пальцев. Сейчас руку еле-еле просовываю в рукав. Сильных болей нет, но такое ощущение, что руку накачивают насосом. Куда я только не обращалась, но никто не помог. Мне 60 лет, уже вроде бы и незачем лечиться, но все-таки хочется еще пожить.

Может, среди читателей есть те, кто с этим сталкивался, и могут поделиться советом.

Да спасет вас Христос!

**Н. Михеева, Саратов**  
Лимфостаз - это осложнение после операции. Помочь таким больным сложно, а порой и невозможно. Болезнь отступает с трудом. Лечащий врач обычно назначает бинтование и ряд других процедур, но они помогают на время.

Если вы нигде не можете найти ответа, обратитесь в Краевой диагностический центр. Телефон в Ставрополе 35-55-30, или во вторую ставропольскую городскую детскую поликлинику к рентгенологу Ирине Борисовне Павловой.

## СЛОЖНЫЙ ВОПРОС - ПАРАДОНТОЗ

Более шести лет у меня парадонтоз. Зубы шатаются (15 зубов нет вообще), десны почти исчезли, челюстная кость разрушена на 70%. А мне чуть больше 40 лет. Стоматолог наблюдает меня все это время, назначает разные уколы, мази, гели. Но, как мне сказали, болезнь эта не лечится. Я прошу каждый год путевку в какой-нибудь санаторий, где есть специальная вода для полости рта, массажи для десен. Одним словом, где есть возможность хоть как-то приостановить процесс, но начальник медслужбы нашей части говорит, что таких санаториев нет. Так ли это?

**М. И. Пирог, ст. Егорлыкская, Ростовская обл.**

Начальник медслужбы прав. Нет у нас санаториев, где лечат парадонтоз как основное заболевание. Этим надо заниматься по месту проживания.

## ЛЕЧИМСЯ ПОЧКАМИ

У меня появились подагрические утолщения на суставах. Как от них избавиться, ведь болят, мучают, не дают спокойно жить?

**П. Субботина, Воронеж**

Весной надо набрать свежих березовых почек, купить 700 г несоленого сливочного масла. Слой масла в 1,5 см положить в горшочек, на него такой же слой свежих душистых почек. Опять слой масла и слой почек. Уминать не надо. Закройте посуду крышкой, обмажьте тестом, словом, загерметизируйте - и в духовку или русскую печку, пусть томится. Горшочек в ровном жару должен простоять 24 часа. Затем достаньте из духовки, как следует отожмите и положите чайную ложку камфоры, истолченной в порошок. Мазь готова! Втирайте на ночь в больные места и завязывайте шерстяным платком или старым свитером.

Она уймёт любые боли в пояснице, справится с ревматизмом и подагрическими утолщениями на суставах.

## ВОЛОСЫ ПРОСЯТ ПЕТРУШКИ

Мне всего 23 года, а у меня уже прядь седых волос. Что надо делать, чтобы не так рано седели волосы?

**Р. Кушнарева, Сыктывкар**

Седина появляется от недостатка тирозина, который содержится в белках, особенно в молоке. Волосы быстро седеют и от недостатка в организме меди. Много ее содержится в печени, орехах, пророщенной пшенице, чечевице, фасоли, петрушке. Старайтесь регулярно употреблять эти продукты.

Основным хозяином токсоплазмоза являются кошки, а не собаки. Если кошка живет дома и не выходит на улицу и если вы ее не кормите сырым мясом, то она не опасна для окружающих. Какой риск инфицирования - сложный вопрос, так как токсоплазмоз чаще протекает в стертой форме, с минимальными симптомами или вообще без симптомов.

## КОРЕНЬ ГЛЕДИЧИИ ПОДАГРУ ВЫЛЕЧИТ

Что такое корень гледичии? Я купила его на рынке у травника, который мне сказал, что этот корень помогает при полиартрите и пить его надо по 1 ст. ложке 3 раза в день. Верно ли это?

**А. Ф. Диденко, Зеленокумск, Ставропольский край**

Это обыкновенная колючая белая акация. Ее применяют от всех ревматических заболеваний, в том числе и от вашего.

## ГЕМОРРОЙ ОТ «ПРОМОКАШКИ»

Правда ли что от некачественной туалетной бумаги может развиться геморрой?

**О. Тупишина, Тверь**

Запросто. Делать качественную туалетную бумагу дорого, раскупают ее плохо, поэтому многие целлюлозно-бумажные комбинаты гонят невзрачную «промокашку» из макулатуры. В такой бумаге можно найти все: ядовитые полиграфические лаки, упаковочные пленки, сурьму и свинец из старых типографских красок. Пользуясь такой бумагой, мы (извините за натурализм) втираем себе в зад всю таблицу Менделеева. Чтобы потом не болеть, лучше покупать светлую, герметично упакованную бумагу в магазине.

## ГДЕ ВЗЯТЬ «ЛИТАР»?

Прочитал в заметке «Как новенькие», опубликованной в «Айболите» №22 за 2001 год, о чудо-препарате «ЛитАр», созданном преподавателем Самарского медицинского университета Сергеем Литвиновым. У меня появилась надежда на избавление от недуга, который уже долгое время мучает меня. Очень прошу вас сообщить мне адрес, по которому я бы мог написать письмо Литвинову для получения консультации по поводу возможности лечения моего заболевания препаратом «Лит Ар».

**Е. В. Мовсесян, ул. Шеболдаева, 48, кв. 4, Ростов-на-Дону, 344064**

Более точного адреса редакция предложить не может. Ведь это информация, а не реклама препарата и его создателя. Но вы можете написать письмо в адрес Самарского медуниверситета, где работает Сергей Литвинов, или позвонить туда через 07 по справочной. В деканате вам точно скажут, как связаться с этим специалистом.



## КАЗАНЬ — НЕ МОСКВА

В «Айболите» № 26 за 2001 г. было опубликовано мое письмо «Обогреем, приютим» для В. С. Матросовой из Йошкар-Олы. К моему удивлению, получила 10 писем, но, увы, не от В. С. Матросовой. Видимо, многие решили, что я занимаюсь благотворительностью, что у меня много денег. Уверю вас, это не так. Как и многие россияне, мы с мужем пенсионеры, и лишних денег у нас, увы, нет. Живем вроде бы ничего, слава Богу, благодаря своим дочерям. Помочь хочу именно В. С. Матросовой и ее сыновьям, если она примет то, что я предложу, искренне сострадав ей. Теперь приходится писать письма, тратить на конверты, тактично объяснять, что пересылать письма президенту Путину через свою дочку не хочу, что Казань — не Москва, что я не лечу от астмы и аллергии на пыль, и тем более не собираюсь платить.

Читайте «Айболит». В газете столько рецептов, лечись — только не ленись, а главное то, что советы бесплатные, написанные от души и чистого сердца.

Получила письмо от Нальчика от Марзият Махиевой. Она балкарка, старше меня, увидела во мне родственную душу и пишет, что нас, наверное, родила одна мать. В общем, очень душевное письмо. У нее тоже трое детей (2 сына и дочь). Ведь есть же такие хорошие, правильные люди! Никогда не думала, что чужой человек другой нации называет меня сестрой. Знаете почему? Да потому что родные по крови не всегда бывают близкими людьми. Не удивительно, что чужие люди ищут друг друга.

Р. Ф. Николаева, Казань

## ГРИБОМ ЛЕЧИЛАСЬ ВСЯ СЕМЬЯ

Огромное спасибо Н. П. Иванченко из Петровского р-на за письмо о молочном грибе («Айболит» № 20 за 2001 г.). Мне и моим детям он очень помог. Заболела одну порцию, через 10 дней грибок вырос вдвое, через 2 месяца им лечилась уже вся семья. Сама вылечила гастрит, запор, очистила организм от шлаков без всяких лекарств и диет.

Мне помогло избавиться от запора и от геморроя, повысилась иммунная система. Спасибо за ваше время.

## Переписка

рит. Говорят, что его очень тяжело вылечить. Может, это зависит от срока давности или тяжести заболевания? А я вылечила девочку 13 лет от этой напасти. Когда я ее увидела, то она была вся отекая от применения гормонов, в школу не ходила. И вот с июля и до декабря она пила боровую матку, брусничник и сабельник. Сейчас это совсем другой ребенок, и от гормонов отказалась, и в школу ходит. Может, кому-нибудь это тоже поможет?

Л. А. Хохрякова,  
ул. Набережная, 25, станция  
Ребриха, Ребрихинский р-н,  
Алтайский край, 658530

## СПАСИБО ЗА РЕЦЕПТ ОТ ЧЕСОТКИ

Пишет вам Галина Васильевна из Курсавки. Хочу поблагодарить автора рецепта от чесотки, в состав которого входит сало, сера, горячая, мыло и деготь березовый. Мазь прекрасно лечит этот недуг, уже проверено на больных.

Г. В. Калугина, с. Курсавка,  
Андроповский р-н,  
Ставропольский край

## ПРОСТО БОЮСЬ!

Спасибо тем, кто делится рецептами. Но они не всегда понятны. Например, И. Борисенко из Невинномыска в «Айболите» № 25 за 2001 г. пишет о вирусном конъюнктивите: 3 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка и закапывать 3 раза в день. Но как долго можно использовать этот настой. Ведь стакана кипятка хватит на год! Сколько времени закапывать (т. е. каков курс лечения)?

Я страдаю этим неприятным заболеванием, но воспользоваться рецептом не могу, просто боюсь...

Л. О. Зубенко, Волжский,  
Волгоградская обл.

## ВНОШУ ПОПРАВКУ

В газете «Айболит» № 2 за 2002 г. на странице 14 допущена ошибка в письме «Я не знахарка, но...». Там есть такая строчка: «Вечером обязательно надо сделать очистительную клизму: на 2 ложки воды (а надо на 2 литра воды) добавить 1 ст. ложку сока лимона или яблочного уксуса».

С уважением

Л. Н. Солдатов,  
п. Большой Луг,  
Иркутская обл.

\*\*\*

Хочу связаться со Светланой из

Нальчике 5-67-84 (надо предварительно ему позвонить).

\*\*\*

Хочу, чтобы мне написали авторы писем из «Айболита» № 2 за 2002 г.: Л. Н. из Уфы («Я не знаю, как жить...»); Людмила из Саранска, Мордовия («Что случилось с мужем?»); автор письма из Волгограда («Нашего папу приворожили»); М. В. Колчина из Удмуртии («Люди добрые, спасите!»); О. И. из Кирова («Чем убить эту гадость»). Мне есть чем поделиться с этими людьми.

Е. Нерсисян,  
ул. Октябрьская, 81, кв. 75,  
Буденновск,  
Ставропольский край, 356800

\*\*\*

Кто может подсказать рецепт для поднятия женских внутренних органов. И еще: очень хочется найти себе подругу 40-65 лет для переписки.

В. А. Митрофанова,  
ул. Клубная, 25-10, п/о Омчак,  
Магаданская обл., 686070

\*\*\*

Нужна сухая черника. У меня слабое зрение. Кто может выслать?

Т. Т. Ратушная, ул. Мира, 334,  
кв. 36, Ставрополь, 355041

\*\*\*

В. И. Жукову из Татарстана («Айболит» № 3 за 2002 г.).

Я прошу вашей помощи. Где достать синюю глину? Желтой сколько угодно, но обладает ли она такими же лечебными эффектами, как голубая или синяя глина?

К. С. Ануфриева, КБР

\*\*\*

Кто может выслать корень или семена золотого уса? Я даже не знаю, как он растет. Расходы оплачу.

К. С. Ануфриева, КБР

\*\*\*

Прочитала в № 1 за 2002 год рецепт и, воспользовавшись им, вылечила кисту на почке за месяц. Спасибо!

В. М. Возовикова, Бийск

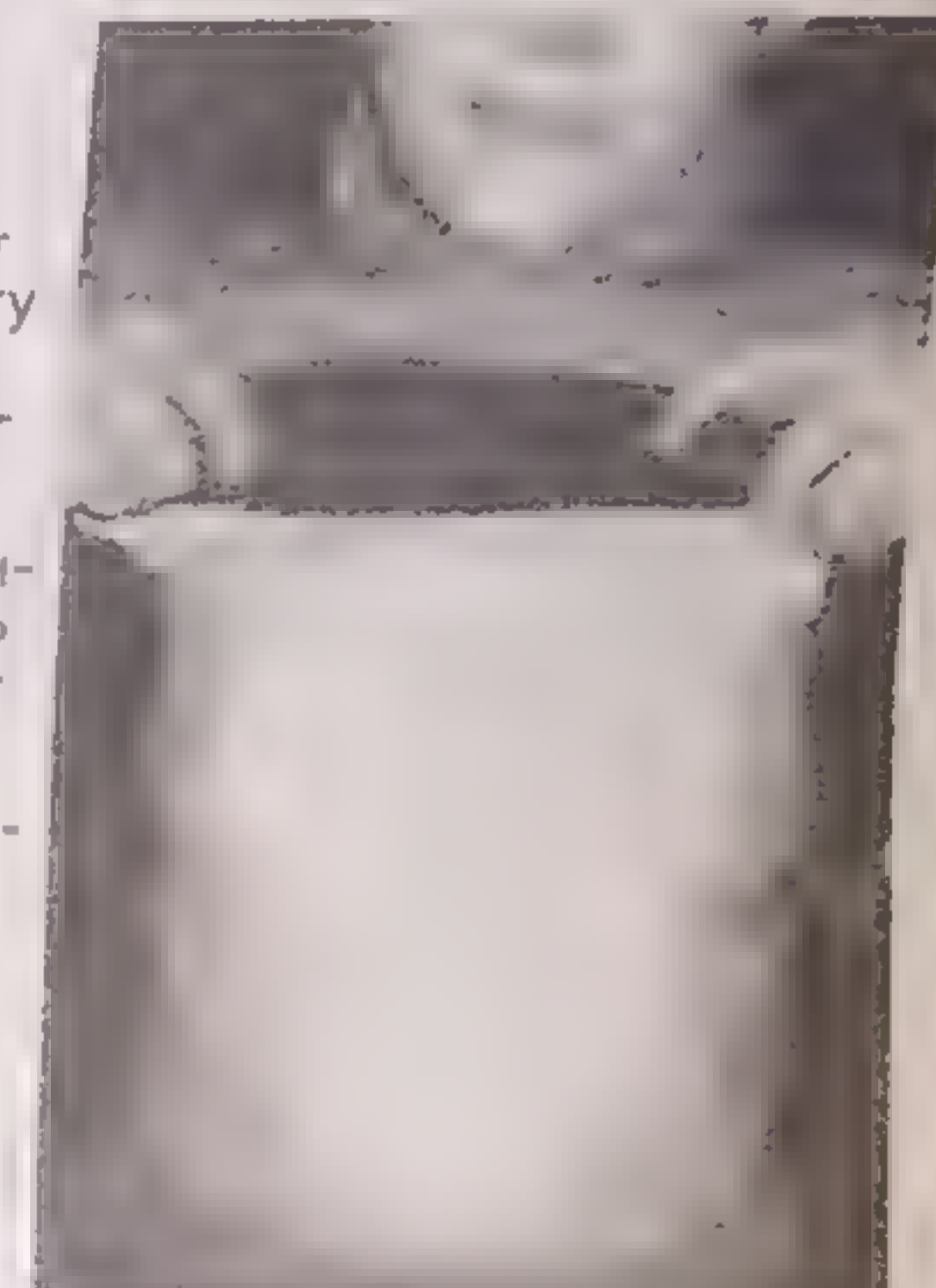
\*\*\*

Очень хочу найти семью пожилых и ответственных людей, которые смогли бы пригласить к себе одинокую женщину для проживания одной семьей, под одной крышей. Уехать мне совершенно не к кому и некуда. Желательно, чтобы поблизости была работа. Не могу же я переехать и сидеть без работы. Очень жду писем из Гатчины. Тоска.

## Называю адрес



Такой была моя внучка



А такой стала

Возраст  
к моменту  
начала  
лечения -  
11 лет.

Продолжи-  
тельность  
болезни -  
4 года.

Продолжи-  
тельность  
лечения -  
2 года.

## ОН ИЗБАВИТ ОТ ПСОРИАЗА

После публикации моего письма («Айболит» № 26 за 2001 г.) «Помогу от псориаза» ко мне стали приходить письма с просьбами изобрести от этой неприятной болезни. Хочу объяснить, что побудило меня написать в газету.

Моя внучка в 7 лет заболела псориазом. Начало учебы в школе совпало с началом болезни. В течение 4-х лет мы с внучкой ходили по врачам, испробовали множество методов и лекарств, но все напрасно. Болезнь прогрессировала. У внучки портился характер, появились проблемы с одноклассниками. Болезнь наступала, а мы теряли надежду.

Как-то я поделилась своим несчастьем со случайной знакомой. Знаете, иногда легче бывает рассказать о своих несчастьях чужому человеку. Она-то и сообщила,

что есть у нас в городе человек, который может избавить от этой напасти. Так случай свел меня с Виталием Ивановичем.

После лечения у него внучка полностью избавилась от псориаза.

Делюсь с людьми своей радостью и хочу дать им надежду. Пишите мне, а я передам ваши письма Виталию Ивановичу. Для ответа вложите конверт с обратным адресом.

А. Самохина,  
пр-т 9-й Пятилетки, 28/39,  
кв. 30, Чебоксары, 428027

## Поджелудочная теперь в норме

Лечение состоит из III курсов. В I и II периоды (каждый из них длится по 12 дней) принимают ферменты. Причем его надо всего 1,5 л. Готовят...

полчаса до еды; 4 дня - по 1,5 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды; 3 дня - по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Во II период лечения 5-7 дней пьют отвар шиповника и хвоща. Засыпают 0,5 кг сухих промытых ягод шиповника, заливают холодной водой (3,5 л). Настаивают полчаса и ставят на огонь. Спустя 10 минут...



такие хорошие, правильные люди! Никогда не думала, что чужой человек другой нации назовет меня сестрой. Знаете почему? Да потому что родные по крови не всегда бывают близкими людьми. Не удивительно, что чужие люди ищут друг друга.

Р. Ф. Николаева, Казань

## ГРИБОМ ЛЕЧИЛАСЬ ВСЯ СЕМЬЯ

Огромное спасибо Н. П. Иванченко из Петровского р-на за письмо о молочном грибе («Аи-болит» № 20 за 2001 г.). Мне и моим детям он очень помог. Приобрела одну порцию, через 17 дней гриб вырос вдвое, через 2 месяца им лечилась уже вся семья. Сама вылечила гастрит, метеоризм, запор, очистила организм от шлаков без всяких лекарств и диет.

Дети избавились от запора и дисбактериоза, повысился иммунитет. Вера в то, что в наше время есть такое чудо, как молочный гриб, была очень маленькой. За незначительную сумму вернула себе и своей семье здоровье на 50% и приложила все усилия, чтобы близкие мне люди болели как можно реже.

Сейчас у меня появился небольшой излещек молочного гриба. Может, кому-нибудь он очень нужен? Раньше я его просто отдавала, а сейчас вынуждена продавать. Мой телефон в Ставрополе 34-48-03. По почте гриб пересылать нельзя.

Т. Гедиева, Ставрополь,  
ул. Ленина, 442, кв. 17, 355029

## НУЖНА СИНЯЯ ГЛИНА

В № 3 «Аиболита» за 2002 г. говорилось о том, как мужчина избавился за 2 недели от косточек на больших пальцах ног. Меня с молодости мучают эти косточки. 10 лет назад на одной ноге ее удаляли хирургическим путем. Три месяца ходила на костылях. Слышала, что от косточек можно избавиться без операции, но как, не знала. Перечитала много литературы, но кроме того, как снять воспаление, ничего не нашла. И вот читаю: от косточек можно избавиться с помощью синей глины. В нашей местности есть только желтая глина, но она не лечебная. У кого есть возможность достать синюю глину, вышлите, пожалуйста. Все расходы оплачу. Уже не могу носить никакую обувь, кроме тапочек. К тому же косточки растут теперь не только на больших пальцах, но и на мизинцах. Умоляю, помогите!

К. М. Михеева,  
ул. Миронова, 11, кв. 190,  
Саранск, Мордовия, 430034

## Я ВЫЛЕЧИЛА ДЕВОЧКУ ТАК...

Часто читаю о таком заболевании почек, как гломерулонеф-

рит. Стаканом кипятка и закапывать 3 раза в день. Но как долго можно использовать этот настой. Ведь стакана кипятка хватит на год! Сколько времени закапывать (т. е. каков курс лечения)?

Я страдаю этим неприятным заболеванием, но воспользоваться рецептом не могу, просто боюсь...

Л. О. Зубенко, Волжский,  
Волгоградская обл.

## ВНОШУ ПОПРАВКУ

В газете «Аиболит» № 2 за 2002 г. на странице 14 допущена ошибка в письме «Я не знахарка, но...». Там есть такая строчка: «Вечером обязательно надо сделать очистительную клизму: на 2 ложки воды (а надо на 2 литра воды) добавить 1 ст. ложку сока лимона или яблочного уксуса».

С уважением

Л. Н. Солдатов,  
п. Большой Луг,  
Иркутская обл.

Хочу связаться со Светланой из Ставрополя, которая опубликовала свое письмо «Я сделала мужу «гнездо» в № 3 «Аиболита» за 2002 г. Мой телефон в Изобильном 4-29-05.

Без подписи, Изобильный

Н. Н. Шаталова из Ленинградской обл., откликнитесь! У меня есть вопросы по лечению фибромиомы.

В. В. Шехавцовой,  
ул. 50 лет ВЛКСМ, 67/4-77,  
Ставрополь, дом. тел. 73-39-40,  
раб. тел. 77-61-51.

Могу вылечить все или почти все болезни желчной и сердечно-сосудистой систем, заболевания мочевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта, гипертонию и ее последствия, вирусно-инфекционные болезни, отит, гайморит, остеохондроз.

Прочитав перечень этих заболеваний, любой доктор скажет, что я шарлатан. Но это не так. Просто мне повезло.

С. Д. Солтан,  
ул. Мира, 2а, кв. 39, Гуково,  
Ростовская обл., 347871

Помогу избавиться ваших близких от запоев, алкоголизма, пьянства без ведома больного, только травами и без вреда для здоровья.

Также вышлю корень родиолы розовой (золотой корень). Мой адрес: А. М. Рыжонковой, д/в, Армавир-32, Краснодарский край, 352932. От вас - конверт с обратным адресом.

В «Аиболите» № 26 за 2001 г. было опубликовано письмо Лидии Петровны Кожевой из Нальчика «Боли прекратились», где она пишет, что ей помог врач Ахмед Саламов. У меня опоясывающий лишай. Очень прошу, дайте адрес этого врача.

Ф. Борокова, Черкесск  
От редакции. Адреса Ахмеда Соломова у нас нет. Телефон в

столько угодно, но обладает ли она такими же лечебным эффектом, как голубая или синяя глина?

К. С. Ануфриева, КБР

Кто может выслать корень или семена золотого уса? Я даже не знаю, как он растет. Расходы оплачу.

К. С. Ануфриева, КБР

Прочитала в № 1 за 2002 год рецепт и, воспользовавшись им, вылечила кисту на почке за месяц. Спасибо!

В. М. Возовикова, Бийск

Очень хочу найти семью пожилых и ответственных людей, которые смогли бы пригласить к себе одинокую женщину для проживания одной семьей, под одной крышей. Уехать мне совершенно не к кому и некуда. Желательно, чтобы поблизости была работа. Не могу же я перебраться и сидеть без работы. Очень жду писем из Гатчины, Тосно, Сланцев, Кингисеппа, Гдова.

В. Митрофанова,  
ул. Клубная, 25-10, п/о Омчак,  
Магаданская обл., 686070

Прошу вас помочь узнать название растения. У нас его применяют как заварку к калмыцкому чаю. Осенью это растение достигает 50-60 см в высоту, темно-коричневого цвета (как шоколад) и все в крупинках, как спичечная головка, но крупнее (3-4 мм).

Мы часто используем это растение для заварки к калмыцкому чаю. А не вредно ли частое употребление этой травы и чем она полезна?

М. Алиев, Махачкала,  
Дагестан

Кто поделится растением золотой уса? Откликнитесь, жители Ставрополя, Ипатово, с. Дивное. Мы можем приехать.

В. Г. Гадяцкая, п. Айгурский,  
Апанасенковский р-н,  
Ставропольский край

Прошу выслать наложенным платежом ветки пихты.

Л. М. Киякова,  
пл. Атарбекова, 5, кв. 19,  
Астрахань, 494003

У мужа цирроз печени. Где есть клиники, в которых делают пересадку печени и сколько стоит такая операция?

А. А. Меширякова,  
ул. Кирова, 55, ст. Тагинская,  
Ростовская обл., 347060

Я инвалид I группы, поэтому не понаслышке знаю, как трудно бывает больному человеку. Хочу поделиться своим скромным опытом в преодолении трудностей и испытаний.

С уважением  
Р. Меркулов,  
пер. Больничный, 7,  
ст. Незлобная,  
Георгиевский р-н,  
Ставропольский край, 357808

## Поджелудочная теперь в норме

Лечение состоит из III курсов. В I и II периоды (каждый из них длится по 12 дней) принимают Феонин. Причем его надо всего 1,5 л. Готовят феонин так (пропорцию даю на одного-двух больных). Берут 3-литровую эмалированную кастрюлю и закладывают в нее протертые в нескольких водах и измельченные корни боярышника (1/3 объема кастрюли) и корни конского щавеля (2/3 объема). Будьте осторожны! В ряде мест, например в Башкирии, на Северном Кавказе, корни конского щавеля горькие, для лекарства не годятся. Заливают их холодной водой, настаивают час, а затем ставят на огонь, доводят до кипения и сразу же огонь делают слабее. На медленном огне под закрытой крышкой проваривают 5-7 часов. После этого лекарство остужают и процеживают. Первая концентрация лекарства готова.

Верхний слой конского щавеля перемалывают, вновь заливают холодной водой и ставят на огонь. Отваривают в течение 3-5 часов, остужают, процеживают. Готовая вторая концентрация лекарства.

После этого обе концентрации сливают в одну посуду и кипятят 5-7 минут. Феонин готов. Принимают его в такой последовательности: 5 дней по 1 ст. ложке 3 раза в день за

После лечения у него внучка полностью избавилась от псориаза.

Делюсь с людьми своей радостью и хочу дать им надежду. Пишите мне, а я передам ваши письма Виталию Ивановичу. Для ответа вложите конверт с обратным адресом.

А. Самохина,  
пр-т 9-й Пятилетки, 28/39,  
кв. 30, Чебоксары, 428027

полчаса до еды; 4 дня - по 1,5 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды; 3 дня - по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Во II период лечения 5-7 дней пьют отвар шиповника и хвои. Засыпают 0,5 кг сухих промытых ягод шиповника, заливают холодной водой (3,5 л). Настаивают полчаса и ставят на огонь. Спустя 10 минут, как отвар закипит, кастрюлю снимают с огня. Через 2 часа, когда ягоды опустятся на дно, их разминают толкушкой и вновь ставят на огонь. После 5-минутного кипения в отвар добавляют 70-100 г зеленой хвои (любой), вновь кипятят в течение 5 минут. Затем отвар снимают с огня, остужают и теплым процеживают, на 1 л отвара добавляют по 1 ст. ложке меда. Отвар принимают 3 раза в день по стакану после еды вместо компота. Это лекарство хорошо регулирует кислотность желудочного сока.

Феонин лечит панкреатит, холецистит, гастрит. А если после лечения феонином пропить корень девясила, то у больных сахарным диабетом наблюдается улучшение.

Этот рецепт от доктора Петра Карасева (извините, не знаю отчества) очень мне помог. Осенью Наюпазла корней, пропила феонин. А в ноябре 2001 года сходила на УЗИ. Оказалось, что поджелудочная в норме. Низкий поклон вам, доктор Карасев, от всех людей! Живите долго-долго.

Л. Г. Олещенко,  
ул. Чайковского, 79-5,  
Бийск-16,  
Алтайский край, 659316

## Полезно знать

● При депрессиях, неврозах лист мятты - 30 г, корень валерианы - 40 г, трава зверобоя - 20 г, шишки хмеля - 20 г. 2 ст. ложки сбора залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 15 минут, процедите. В течение дня выпейте глотками.

● При нарывах и переломах 20 г живицы еловой, 15 г медного купороса, 50 г масла растительного и 1 луковицу тщательно перемешайте, разотрите, доведите до кипения, охладите и смазывайте нарывы и ушибы. Этот напар можно применять и при переломах костей.

● При ожоге горла дайте больному выпить маленькими глотками какое-нибудь растительное масло, также воду с разбавленным в ней сырым яичным белком (1 белок на полстакана воды).

● При першении в горле, кашле помогает настой душицы. 4 чайн. ложки травы залейте стаканом кипятка, настаивайте в термосе 30 минут. Остудите, процедите и давайте малышу в течение дня.





## ... А ТО ВЫРАСТЕТ ГОРБ

31 декабря 2001 года мне исполнилось 17 лет. Я инвалид детства, с 9 лет состою на учете у ортопеда. Диагноз - идиопатический правосторонний грудной сколиоз IV степени.

Студентка, учусь на 2 курсе. Каждый день езжу на электричке, домой возвращаюсь с болями в спине. Мама предлагала оставить учебу, но мне нравится учиться, нужна профессия.

Болезнь прогрессирует, судьба моя ужасна. Без операции не обойтись. Врачи говорят, что если не сделать операцию, то вырастет горб. Что тогда я буду делать? Что ждет меня в будущем? Операция стоит дорого, а денег у родителей нет.

Согласно врачебному заключению из Новосибирского НИИТО, чтобы ликвидировать деформацию позвоночника, требуется 5738 долларов США. Только после решения всех финансовых вопросов будет определена дата госпитализации в НИИТО.

Люди добрые, умоляю, помогите! Протяните руку помощи!

С. Грибанова,  
ул. Пушкина, 8-3, Искитим,  
Новосибирская обл., 633209

# Прошу помощи

определить, откуда берутся такие ужасные боли. Лечили все кому не лень до тех пор, пока свищ не прорвался во влагалище. Теперь говорят, поздно что-либо делать и что все якобы зарубцевалось. Но боли ужасные, нарываят вся промежность. Болит и низ живота. УЗИ показало жидкостное образование в малом тазу диаметром 10 см. Оно то уменьшается, то увеличивается. Видимо, куда-то идет отток, но искать куда, никто не хочет. Однажды положили в стационар, надрезали и зашили, сказав, что ничего не нашли. Врачи просто рассекли спайки. Мне плохо, сильно похудела, меня постоянно тошнит, иногда рвет, кружится голова.

Может, кто-нибудь сможет что-либо посоветовать? Мне кажется, что уже ничем нельзя помочь...

Надежда Васильевна,  
Пенза

пятна в воздухе. Они передвигаются по комнатам, а однажды одно «присело» на кровать к племяннику. Не опасно ли это для семьи? Кроме того, кошка в доме стала вести себя как-то странно: она беспокойна, постоянно просится на улицу, не проходит и нескольких минут, опять спешит домой...

Зайтупа, Болгар,  
Татарстан

## Я ХОЧУ УМЕРЕТЬ

Встаю и засыпаю с этой мыслью. Мой сын наркоман, а теперь еще и ВИЧ-инфицированный. Дома ад, а не жизнь. Он не хочет жить. Сколько раз пытался покончить жизнь самоубийством, а я не могу ничем помочь. Прочла, что в Новосибирске могут помочь, но где взять столько денег?

Как жить дальше? Как устоять, ведь у нас, кроме друг друга, никого нет, не с кем поделиться своим горем.

А. К., Волжский

У мамы аденома щитовидной железы. Кто вылечил эту болезнь?

Л. Ю. Лисовых, Бийск,  
Алтайский край

Кто знает, как лечить автотный стоматит? Я болею им с детства. Во рту язвочки, горит весь рот, невозможно ни есть, ни пить. Пробовала делать различные полоскания, примочки, но облегчения нет. Лечить - не лечишь, все равно: через две недели заживает, а через месяц-полтора все повторяется. Теперь такие же язвочки стали появляться у моего 7-летнего ребенка.

Подскажите, как нам лечиться?  
К. Мурадова, Пятигорск,  
Ставропольский край

Уже в течение 8 лет у меня очень сухие ладони и ступни. Невозможно надевать колготки и человеку руку подать. Я на ночь ноги пропарю, а потом станком счищаю чешую. Но сколько это может продолжаться? На руках кожа лопается и висит лохмотьями, особенно после стирки.

Пожалуйста, помогите избавиться от этого заболевания.

А. Уянаева, Нальчик, КБР

Мне 40 лет. У меня признали рак молочной железы. Грудь удалили, прошла облучение, химиотерапию. Пила 4 года болиголов (трава). Пить эту настойку все время

Помогите мне избавиться от комка в горле. В апреле 2001 года сделали операцию по поводу кистозно-узловатого эутиреоидного зоба. Врачи говорят, что теперь меня ничего не должно беспокоить. Но я уже устала от этого постоянного давления на горло. Как избавиться от этого?

Л. Н. Алиева,  
ул. Ялтинская, 11,  
пос. Дачный,  
Ульяновск, 432043

У меня прыщи и маленькие черные точки. Посоветуйте, как от них избавиться?

Мадина, с. Ильичевское

Моему сыну 9 лет. У него вялый парез верхней конечности. После родов левая рука не работает, ущемлен нерв в предплечье, отстает в росте на 4 см. Лечимся через каждые 3 месяца в реабилитационном центре. С рождения делаем массаж, но сдвиги незначительны. Может, кто-нибудь знает какой-нибудь другой метод лечения?

Э. А. Тавасиева,  
ул. Дзусова, 26/2, кв. 61,  
Владикавказ,  
РСО Алания, 362045

Мой муж уже 6 лет болеет туберкулезом легких. В прошлом году появились каверны. Почти ничего не ест. Просим откликнуться тех, кто знает, как вылечить эту болезнь.

Семья Макаровых,  
Азнакаево

Люди добрые, откликнитесь! Как избавиться от опухоли легкого, хронического бронхита, мочекаменной болезни, хронического гломерулонефрита, почечной недостаточности. Но особенно мучает страх, депрессия, слабость, не могу выйти на улицу.

Мне 35 лет, одинок, получаю минимальную пенсию по инвалидности - 660 рублей. Помогите советом, целители.

Т. Н. Карпова (для Игоря),  
ул. Бульвар пионеров, 20,  
кв. 66, Воронеж, 394038

Спасибо тем, кто откликнулся на мою беду. Но у меня еще один вопрос. Когда мы с дочерью приходим в гости к свахе, а потом она нас провожает, то обязательно толкнет в спину кулаком, да и сыну достается. Что бы это значило? Нам всем очень тяжело.

Однажды в одном из номеров «Айболита» я прочитала, что нужно лечиться квасцами. Но где их достать, не знаю. Может быть, кто-то вылечился от этой болезни?

цит женского гормона - эстрогена, который вырабатывают яичники. Я пропила 3-4 курса противозачаточных таблеток «Диана-35», но никаких результатов. Кроме этого, у меня аденомиоз матки. Говорят, что уже в запущенном состоянии, и большинству женщин с таким диагнозом предлагают делать операцию.

Может, есть какие-нибудь народные средства?

Ю. Хапеметова, Баксан, КБР

У меня склеродермия. Кто знает, как ее лечить?

Р. В. Ширина,  
пер. Свободненский, 4,  
ст. Александрийская,  
Георгиевский р-н,  
Ставропольский край, 357840

У меня обнаружили токсоплазмоз и цитомегаловирус. У нас в городе их не лечат. А для того чтобы полностью обследоваться и получить нужное лечение, надо ехать в Ставрополь. Но это очень дорого. Из-за этого вируса умер ребенок, и чтобы снова родить, мне нужно избавиться от вируса.

Кто знает, как лечиться? Желательно, чтобы ответил врач. Я очень хочу иметь детей.

Люда С., Нефтекумск

Мне 23 года, не замужем, но есть 3-летний сын. Вот уже 7 лет я пытаюсь очистить свое лицо от прыщей. Делала маску из свежего картофеля, парила, протирала лицо различными очищающими лосьонами, прижигала соком чистотела, пила фракцию, пивные дрожжи. Если честно, устала сопротивляться. Не знаю, есть ли на свете какие-нибудь средства? Буду благодарна, если кто-нибудь поделится своим средством или способом борьбы с прыщами.

А. Бондаренко, Волгоград

У мужа бесплодие. Делали анализ спермы, там нулевое количество живых сперматозоидов. Врачи говорят, что нет шансов. Но каких только чудес на свете не бывает! Может, кто-нибудь прошел через это или знает народные средства лечения?

Р. Матиева, Ингушетия

У меня очень болит слизистая щек. Врачи говорят, что это красный лишай. Не могу есть ни кислого, ни горького, ни холодного, ни горячего. Ничего! Лечение не помогает.

Однажды в одном из номеров «Айболита» я прочитала, что нужно лечиться квасцами. Но где их достать, не знаю. Может быть, кто-то вылечился от этой болезни?

## Молодых сыновей схоронила за год

Я теперь пенсионерка, многодетная мать. Было у меня пятеро детей: три мальчика и две девочки. Когда детки были маленькие, муж умер от туберкулеза. Осталась я одна с детьми на руках. Работала дояркой. Ребятишки подрастали, пошли в школу. Потом старшая дочь пошла работать. Сын ушел в армию, вернувшись, женился. Дочь вышла замуж, родила девочку. Тут и посыпались на меня беды, одна за другой. Средний сын попал в тюрьму, вернулся с туберкулезом. От него заразился другой сын. Он был слабым, ему досталось больше всех. Как он мучился и тяжело умирал в 19 лет! А через пять месяцев я похоронила и второго сына. Ему всего был 21 год. Молодых сыновей схоронила за один год.

Как говорится, где две беды, там и третья. Заболела моя младшая дочь, Люба. И ее не пощадила эта зараза. К тому времени она работала на швейной фабрике. Долго лежала в тубдиспансере на лечении. Я и сама старалась ей помочь: где что вычитаю в вашей газете, стараюсь сделать. Я делала отвары из девясила высокого, зверобоя, мать-и-мачехи, готовила кашу ореховую, и сейчас продолжаю лечить ее, но все напрасно.

Сейчас она на второй группе. Жду советов и помощи. Я не хочу больше никого терять.

Т. Е. Трефелова, Североуральск, Свердловская обл.

## НАСТУПИЛ СУЩИЙ АД

Моему мужу 75 лет. В 1998 году он перенес инсульт. Теперь прикован к креслу, может только сидеть, речь отнялась, так и не восстановилась. Но беда пришла ко мне второго инсульта в августе 2001 года. Он остался жив, но атрофировался кишечник, и наступил сущий ад. Сейчас спасаемся с помощью масла, но и это не помогает, скоро не буду жить в отчаянии, ведь

## ВСЕ РУЧЕНЬКИ ИСКОЛОТЫ

Случилась беда: заболела дочь. У нее внезапно распухли колени, стопы и кисти рук. Положили ее в больницу, лежит уже три недели. С ног опухоль немного сошла, а руки так и не проходят. Все анализы и снимки хорошие, а диагноз поставить не могут. Под вопросом ревматоидный полиартрит. Все рученьки искололи. Назначили прогревание, но кисти еще сильнее распухли. Может, кто-нибудь встречался с такой болезнью?



бым, ему досталось больше, чем сыну. Он родился в 19 лет! А через пять месяцев и другого сына. Ему всего был 21 год. Молодых сыновей скоронила за один год. Как говорится, где две беды, там и третья. Заболела моя младшая дочь, Люба. И ее не пощадила эта зараза. К тому времени она работала на швейной фабрике. Долго лежала в тубдиспансере на лечении. Я и сама старалась ей помочь: где что вычитаю в вашей газете, стараюсь сделать. Я делала отвары из девясила высокого, зверобоя, мать-и-мачехи, готовила кашу ореховую, и сейчас продолжаю лечить ее, но все напрасно. Сейчас она на второй группе. Жду советов и помощи. Я не хочу больше никого терять.

**Т. Е. Трефелова, Североуральск, Свердловская обл.**

## НАСТУПИЛ СУЩИЙ АД

Моему мужу 75 лет. В 1998 году он перенес инсульт. Теперь прикован к креслу, может только сидеть, речь отнялась, так и не восстановилась. Но беда пришла после второго инсульта в августе 2001 года. Он остался жив, но атрофировался кишечник, и наступил сущий ад. Сейчас спасаемся касторовым маслом, но и это средство, видимо, скоро не будет помогать. Я в отчаянии, ведь это такая мука! Уже в течение 5 месяцев кишечник ни разу не освободился без помощи касторки. Очень будет обидно, если я его потеряю после того, как вышла после двух инсультов. Никакая клизма не помогает, лекарства тоже. Пил форлакс, но он ни разу не помог. Может, кто-нибудь сталкивался с такой проблемой? Помогите, он страшно мучается, плачет, а сказать ничего не может.

Умоляю, напишите!

**Л. А. Желябовская,**  
пер. Средний, 11,  
Ставрополь, 355020

## МЫ ВСЕ ЕЩЕ ВЕРИМ

Пишу с надеждой на то, что вы, может быть, мне поможете. Моей жене в 2001 году исполнилось 50 лет. Вот уже 2 года она прикована к постели. Врачи краевой больницы в Красноярске поставили ей диагноз боковой амиотрофический склероз с выраженным тетрапарезом, расстройством функций тазовых органов. Все это время она, бедная, мучается, у нее постоянные судороги ног. Нам все время приходится их массировать.

А тут еще, примерно полгода, она плохо говорит. Мы лежали и в больнице, и ездили по бабкам - бесполезно. Врачи в свое время сказали, что такая болезнь неизлечима, но мы все еще верим в лучшее...

С большой надеждой

**А. В. Крутик,**  
ул. К. Маркса, 446-45,  
Назарово,  
Красноярский край, 662200

## НЕ ИЛИ ВСЕ ПОШЛИ НЕ ЛЕНЬ...

Моя жена болеет в малом...

## ВСЕ РУЧЕНЬКИ ИСКОЛОТЫ

Случилась беда: заболела дочь. У нее внезапно распухли колени, стопы и кисти рук. Положили ее в больницу, лежит уже три недели. С ног опухоль немного сошла, а руки так и не проходят. Все анализы и снимки хорошие, а диагноз поставить не могут. Под вопросом ревматоидный полиартрит. Все рученьки искололи. Назначили прогревание, но кисти еще сильнее распухли. Может, кто-нибудь встречался с такой болезнью или слышал о ней? Помогите, пожалуйста, люди добрые!

Заранее благодарна всем, кто откликнется на нашу просьбу.

**В. Э. Анчугова, а/я 31/189,**  
Новокузнецк-31,  
Кемеровская обл., 654031

## МНЕ ТАК СТРАШНО

У меня псевдоэрозия шейки матки с общим внутренним воспалением. В голову лезут нехорошие мысли: а может ли псевдоэрозия перейти в раковую опухоль? Мне всего 20 лет, не рожала, аборт не делала. Лечилась месяц: на ночь делала тампоны, пропитанные винилином, потом - раствором димексида и таблеткой тетрациклина, растворенной в нем, - все безрезультатно. Это лечение не сняло воспаление: эрозия на всю шейку матки. Делать прижигание нерожавшим нельзя.

В «Айболите» №23 за 2001 год я прочитала совет Н. А. Стопичевой из с. Смоленского Алтайского края и теперь делаю тампоны, внутрь которых кладу волокнистую часть тыквы. Не знаю, поможет это лечение или нет за 3 ночи, и можно ли делать тампоны более трех ночей, например в течение месяца?

Кто знает, какими еще средствами можно избавиться от этого недуга?

Мне так страшно.

**Н. Маркелова, Петровск,**  
Саратовская обл.

## «ОНО» ПРИСЕЛО НА КРОВАТЬ...

Невероятные дела происходят в доме моей сестры. 2-3 года назад она купила небольшой старый домик. Сначала все было спокойно, а последнее время по ночам стали появляться какие-то темные

кани, примочки, но облегчения нет. Лечишь - не лечишь, все равно: через две недели заживает, а через месяц-полтора все повторяется. Теперь такие же язвочки стали появляться у моего 7-летнего ребенка.

Подскажите, как нам лечиться?

**К. Мурадова, Пятигорск,**  
Ставропольский край

\*\*\*

Уже в течение 8 лет у меня очень сухие ладони и ступни. Невозможно надевать колготки и человеку руку подать. Я на ночь ноги пропарю, а потом станком счищаю чешую. Но сколько это может продолжаться? На руках кожа лопается и висит лохмотьями, особенно после стирки.

Пожалуйста, помогите избавиться от этого заболевания.

**А. Уянаева, Нальчик, КБР**

\*\*\*

Мне 40 лет. У меня признали рак молочной железы. Грудь удалили, прошла облучение, химиотерапию. Пила 4 года болиголов (траву). Пить эту настойку все время до конца своей жизни или прекратить? Онкологи этого не знают. Сейчас рекламируют комплекс-препарат парацельс для онкологических больных. Откликнитесь, кто им уже пользовался. Есть ли эффект или нет? Не опасно ли это для здоровья?

**Ольга, Саранск, Мордовия**

\*\*\*

Кто знает, как увеличить грудь без операции?

**И. В. Кравченко,**  
Изобильный

\*\*\*

Мне 21 год. У меня кандидоз полости рта. Подскажите рецепт избавления от этой болезни. Очень надеюсь на вас.

**Людмила, Сызрань**

\*\*\*

Моему мужу 58 лет. У него мерцательная аритмия. Может быть, кто-нибудь знает народные средства лечения этой болезни?

**Р. П. Губина,**  
ул. Московская, 74, корп. 1,  
кв. 44, Пятигорск,  
Ставропольский край, 357524

\*\*\*

У меня после кормления ребенка грудью сильно уменьшился бюст. Хотелось бы хоть немного увеличить грудь. Воспользуюсь любым рецептом, кроме пластической хирургии.

**Н. В. Романова, Пенза**

\*\*\*

Мой брат 4 года назад переболел опоясывающим лишаем. Страдает от боли в местах высыпания. Перепробовали все. Кто сможет выслать мазь зострикс от опоясывающего лишая? Услуги оплатим.

**В. Д. Кольцова,**  
ул. Березовая, 9,  
Невинномысск,  
Ставропольский край, 357100

**Семья Макаровых,**  
Азнакаево

\*\*\*

Люди добрые, откликнитесь! Как избавиться от опухоли легкого, хронического бронхита, мочекаменной болезни, хронического гломерулонефрита, почечной недостаточности. Но особенно мучает страх, депрессия, слабость, не могу выйти на улицу.

Мне 35 лет, одинок, получаю минимальную пенсию по инвалидности - 660 рублей. Помогите советом, целители.

**Т. Н. Карпова (для Игоря),**  
ул. Бульвар пионеров, 20,  
кв. 66, Воронеж, 394038

\*\*\*

Спасибо тем, кто откликнулся на мою беду. Но у меня еще один вопрос. Когда мы с дочерью приходим в гости к свахе, а потом она нас провожает, то обязательно толкнет в спину кулаком, да и сыну достается. Что бы это значило? Нам всем несладко живется. Все бодем, и врачи не могут определить причину болезни. Причем заболевания одинаковые...

**А. М. Фетисова,**  
Каменск-Шахтинский,  
Ростовская обл.

\*\*\*

Мне 25 лет, двое детей. Моя проблема в том, что менструация у меня бывает раз в 5-6 месяцев, на лице растут волосы. Врачи сказали, что так проявляется дефи-

циты, поделится своей судьбой или способом борьбы с прыщами.

**А. Бондаренко, Волгоград**

\*\*\*

У мужа бесплодие. Делали анализы спермы, там нулевое количество живых сперматозоидов. Врачи говорят, что нет шансов. Но каких только чудес на свете не бывает! Может, кто-нибудь прошел через это или знает народные средства лечения?

**Р. Матиева, Ингушетия**

\*\*\*

У меня очень болит слизистая щек. Врачи говорят, что это красный лишай. Не могу есть ни кислого, ни горького, ни холодного, ни горячего. Ничего! Лечение не помогает.

Однажды в одном из номеров «Айболита» я прочитала, что нужно лечиться квасцами. Но где их достать, не знаю. Может быть, кто-то вылечился от этой болезни? Очень прошу помочь.

**К. М. Емельянова, Саранск,**  
Мордовия

\*\*\*

Вот уже полгода я по утрам часто чихаю, при этом из носоглотки выделяется много слизи. Интересно, с чем это может быть связано и как избавиться от этого недуга? Если кто-то сталкивался с этим, откликнитесь, пожалуйста!

**Г. М. Панова,**  
Прохладный, КБР

## Как закрыть рот вампиру?

На днях пошла навестить подругу детства и нашла ее в ужасном состоянии. Веселая, неунывающая женщина стала отупевшей истеричкой: то слезы на глазах, то срыгается на крик. И мысли всякие глупые: жить не хочется. Мол, давно бы на себя наложила руки, да греха боится, да дочь и внука жалко оставлять одних.

Дней 20 тому назад нервный срыв заставил ее глотнуть полпакета таблеток от давления. Чуть Богу душу не отдала. Спасли! А теперь вот еле ноги передвигает, в психике произошел сдвиг.

А причина драмы - муж. Он целый месяц пил, пенсию свою не давал. Это большая беда, но ужаснее всего то, что Петр Васильевич в буквальном смысле слова убивает ее словами. В прошлом он шахтер, заработал бронхиальную астму и кучу других болезней, перенес несколько операций на желудке, кишечнике, глазах. Моя подруга, Дина Николаевна, много раз вытаскивала его с того света, выхаживала и все ждала, что муж изменится. Но, выкарабкавшись оттуда, Петр Васильевич продолжал обращаться с ней по-скотски. Конечно, она давно бросила бы его, но не смогла - больной был, совесть не позволила. А ему совесть позволяет так с ней обращаться!

Ему и я делала замечания, и соседи, но ему что с гуся вода. Он настоящий вампир. Ему нужны ее слезы, ее гнев. Как будет ему плохо, когда Дина уйдет из жизни! Дине очень тяжело жить в одной комнате с мужем, да и дочери мешать она не хочет. Есть родственники, но кто захочет брать на себя чужое горе? Ведь Петру одному жить будет невозможно. Все равно вернется к ней. Я уже сказала Дине, что она слишком близко к сердцу принимает обиды мужа. Петру скоро 70 лет, он больной человек, что-то сделать с ним просто невозможно. Нужно самой в себе искать защиту и научиться давать отпор потоку словесной грязи. Но как закрыть рот вампиру? Не хочу, чтобы Дина погибла. Может, найдутся знатоки, которые научат ее этому?

**Г. А. Дмитриева, Краснодар**



ОТ ГЕПАТИТА ЕСТЬ  
ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ

Для семьи Султановых из Саратова, гепатит («Айболит» №4 за 2002 г.).

100 г красной свеклы, 100 г желтой моркови (именно желтой), 100 г белой горькой редьки помойте и все вместе перетрите и выжмите сок. Лучше, конечно, если есть соковыжималка. Сок вылейте в стакан и утром натощак выпейте. Через 40-50 минут выпейте стакан кислого домашнего молока. Через 40-50 минут можно завтракать. Процедуру повторяйте ежедневно по утрам, до выздоровления.

Если болезнь не запущена, то 5-6 процедур достаточно.

Н. С. Шеховцова,  
Новопавловск

И ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ?  
РАК ИСЧЕЗ!

Для А. Н. Сосниной из Саратова, автора письма «Научите жить с ВИЧ-инфекцией» («Айболит» №3 за 2002 г.).

Имею непосредственное отношение к медицине. Занимаюсь изучением темы «Медицина и религия». Обратил внимание на то, что среди пациентов у нас в городе практически нет верующих. Больше времени уделяю исламу. Это более требовательная и строгая религия. Есть сведения, что никакое у-шу или гимнастика не заменят мусульманину молитву. В ней участвуют все мышцы. Был случай излечения женщины от рака. Она объездила пол-Европы в поисках нужного лечения, но, увя... Тогда, смирившись с безысходностью, решила совершить паломничество в Мекку и покаяться. Там есть источник. Она выпила из него воду и вернулась домой. И что вы думаете? Рак исчез. Так что, А. Н. Соснина, рекомендую прочитать об исламе и принять эту религию. Принять не для того, чтобы поправиться, выздороветь (кстати, не удивлюсь, если так оно и будет), а как бы по зову сердца, осознав, что это такое.

Этим же советом может воспользоваться и П. Г. Эченко из Тамбова. Патологии со стороны сердца, по-моему, - прямое показание к этому шагу. Почему? Вы поймете, почта об исламе. Сердце - это особый орган не только в плане мышечного насоса, поддерживающего циркуляцию крови.

Ислам говорит, что существует одна болезнь, которая неизлечима, - это старость. Делайте свои выводы. Излечение зависит от степени искренности, любви, надежды и, как ни странно, страха.

Доброжелатель, Липецк

P.S. Наблюдались также случаи излечения от эпилепсии и различных неврозов.

ОТ ЭКЗЕМЫ -  
ПЫЛИЩА ПОРОУ

## Спешим помочь

ческую форму. Ему нужно про- верить печень, возможно, причина высыпаний в ней. Если же с печенью все в порядке, то, возможно, надо поменять место работы. Не действуют ли на него пары химикатов, кислота или щелочь? Мне очень помогла мазь «Белосалик» (пр-во Хорватии). Врачи выписывали гиоксизон, лоринден, флуцид и другие. На «Белосалике» я остановилась сама, перепробовав уйму мазей. Не ждите мгновенного результата и не пугайтесь, если у мужа от мази кожа побелеет, потом она примет обычный цвет, зато исчезнут трещины, а потом и пузырьки. Время от времени сыпь снова будет появляться, совсем чуть-чуть. Так что мазь надо всегда иметь под рукой.

Желаю скорейшего выздоровления!

Светлана, КБР

ОТ ЦИРРОЗА И  
ВОДЯНКИ

Для М. Шаталовой из ст. Острогорка, Кавминводы, цирроз печени, водянка живота («Айболит» №3 за 2002 г.).

Этот рецепт мне помог, надеюсь, поможет и вам. Возьмите по 1 ст. ложке ягод можжевельника, сосновых почек, барбарисового корня (лучше измельченного), гриба чаги, кубышки (декоративной тыквы), залейте 1 л воды и дайте закипеть. Потом добавьте сюда же по 1 ст. ложке семян петрушки, семян укропа, листа толокнянки, травы чистотела, листа эвкалипта, кукурузных рылец, зверобоя, коры крушины, цветков бессмертника. Все хорошо перемешайте, закатайте и оставьте на 24 часа, процедите. Утром на голодный желудок съешьте 100 г обезжиренного творога, выпейте 100 г отвара. Ешьте через полчаса. Творог надо есть только утром, отвар же пить 3-4 раза в день за 40 минут до еды. И так в течение шести месяцев. Делать небольшие перерывы можно только после трех месяцев. Когда заварите траву первый раз и процедите, не выбрасывайте ее. Как увидите, что отвар заканчивается, заварите еще точно так же и используйте траву до пяти раз. Снова кладите новую порцию травы. Если что-то не понятно, пишите.

В. Мазко, ул. Кисловодская,  
30а, к. 3, кв. 48, Ессентуки

Для М. Шаталовой из ст. Острогорка, Кавминводы.

Закажите в аптеке 20%-ный раствор йодистого калия. Принимайте по 1 столовой ложке утром натощак, запивая теплым молоком. Весь день во рту будет горьковатый привкус.

чае не выдавливайте эти угри, иначе на коже останутся рубцы. Когда наступит улучшение, все равно надо будет периодически пользоваться мазью «Ям».

О. В. Тривинова,  
Иркутский тракт, д. 27/2,  
кв. 139, Томск, 634063

## ПЕРЕВЕСЬТЕ ЗАНАВЕСКИ

Для А. М. Караваевой, автора письма «Не сплю ночами» («Айболит» №4 за 2002 г.).

Вам нужно перевесить занавески из одной комнаты в другую. Попейте чай из следующих трав: пустырник, мята, череда. По чайной ложке заваривайте и пейте перед сном. Если это не поможет, то, когда соберетесь спать, лягте на спину и большими пальцами обеих рук массируйте мозжечок. Водите пальцами вперед-назад, так как там находятся сонные точки.

Желаю здоровья!

М. К. Шестова,  
ул. Гикало, 35, Нальчик, КБР

ОПЯТЬ НАРЫВАЕТ  
ПОД НОГТЕМ

Для З. Мартыновой из с. Ребриха, автора письма «Опять нарывает под ногтем» («Айболит» №23 за 2001 г.).

У моей дочери тоже сильно болел палец, только на ноге. Нужно сделать водочную настойку из листьев толстянки, настоять неделю в темном месте. Когда настойка будет готова, взять траву будру и полынь, прокипятить 10 минут, потом попарить палец. После этого надо смочить тряпочку в настойке из толстянки и обвязать больной палец. Сначала будет дергать, но потом все должно пройти.

Л. А. Хохрякова,  
ул. Набережная, 25, станция  
Ребриха, Ребрихинский р-н,  
Алтайский край, 658530

\*\*\*

Для З. Мартыновой из с. Ребриха.

Моя сноха долго лечила ногтеда, а потом добрые люди дали ей такой рецепт. Надо приготовить такой состав: масло топленое несоленое - 50 г, камфора в порошок - 1 пузырек из-под пенициллина, воск пчелиный - 50 г, смола хвойная - 50 г. Все разогреть, смешать, переложить в баночку и смазывать больное место.

Второй способ: на стакан кипятка возьмите 1 ст. ложку соды, 1 ст. ложку соли и попарьте палец. Затем сделайте кашицу из свежей капусты и прикладывайте к гнойнику.

Г. Цыганкова, Новокузнецк

## псориаз» («Айболит» №16 за 2001 г.).

Мой муж очень давно страдает этой болезнью и вот недавно, когда он лечился в стационаре, один больной обратил на него внимание и посоветовал простое лечение. Надо взять свежий куриный помет, развести до состояния кашицы и накладывать на больные места. Этот человек сам себя вылечил.

Г. Цыганкова, Новокузнецк

## КИСТЫ В ПЕЧЕНИ

Для Р. Леншокова из Карачаево-Черкесии, автора письма «Опять в печени кисты» («Айболит» №4 за 2002 г.).

Траву чистотела пропустите через мясорубку, сок процедите и дайте отстояться в 3-литровой банке. Сок поставьте в холодильник. Пейте начиная с 1 капли, добавляя в чайную ложку воды. Доведите до 10 капель, прибавляя по одной капле в день. Всего 10 дней. Потом сделайте перерыв 10 дней. Затем 1 чайн. ложку сока смешайте с 4-5 чайн. ложками воды и пейте по 1 чайн. ложке этой смеси 3 раза в день, за час до еды. Перерыв 10 дней, 10 дней - пьете.

Без подписи

ПОКАЙТЕСЬ ПЕРЕД  
БОГОМ

Для Л. Н. Ладыгиной из Кемеровской обл., автора письма

Всем на корабле  
не хватит места...

Никогда раньше не писала писем и не очень верю, что могут ответить. Но человек - это такое существо, что, когда с ним что-то случается, он начинает верить в то, во что никогда не верил.

Если люди пишут, значит, вы нам очень нужны. Особенно тем, у кого такой страшный диагноз - рак.

Две недели назад мне был вынесен приговор: онкология II степени. Предложили полностью удалить все женские органы, а затем провести химиотерапию. На размышление дали два дня.

Именно в эти два дня судьба свела меня с людьми, которые вселили в меня веру в то, что я на правильном пути. Поэтому от операции я сразу отказалась и решила бороться за свою жизнь.

## «Страшный сон» («Айболит» №1 за 2002 г.).

Мне в молодости приснился точно такой же сон, что я должна умереть, были названы число и год. Но вот прошло более 30 лет, а я до сих пор жива. Внуки закончили школу. Я на пенсии, мне 66 лет, так что не надо паниковать. Сходите в церковь, напишите записку о здравии всех своих родных и близких, закажите молебен. На душе станет легко и спокойно. Живите ради детей, выкиньте все из головы.

Л. Е. Белкина, Мурманск

РАСТУТ ВОЛОСЫ  
НА ТЕЛЕ

Для Анастасии из Саратова, автора письма «Хочу загорать, но...», растут волосы на теле («Айболит» №2 за 2002 г.).

Возьмите золы (можно любой), заполните поллитровую банку на 1/3, залейте водой, оставьте на 2-3 дня (надо постоянно помешивать). Этим раствором смазывайте волосы на теле. Не вытирайте, пускай настой сам высыхает. Процедуру нужно проводить после бани или принятия ванны, чтобы кожа была распаренной. Волосы начнут выпадать, а потом исчезнут.

Настя! Не пейте отвар зверобоя в больших дозах, т. к. он усиливает рост волос на теле у женщин.

Если будут вопросы, пишите по адресу: предъявителю документа №92 01 653710, Нижнекамск, ГО-7, Татарстан, 423577. Вложите конверт с о/а, я отвечу.

Без подписи, д/в, п/д №92, 01 653710, Нижнекамск, ГО-7, Татарстан, 423577



случай излечения женщины от рака. Она объездила пол-Европы в поисках нужного лечения, но, увы... Тогда, смирившись с безысходностью, решила совершить паломничество в Мекку и покаяться. Там есть источник. Она выпила из него воду и вернулась домой. И что вы думаете? Рак исчез. Так что, А. Н. Соснина, рекомендую прочитать об исламе и принять эту религию. Принять не для того, чтобы поправиться, выздороветь (кстати, не удивлюсь, если так оно и будет), а как бы по зову сердца, осознав, что это такое.

Этим же советом может воспользоваться и П. Г. Эченко из Тамбова. Патологии со стороны сердца, по-моему, - прямое показание к этому шагу. Почему? Вы поймете, почта об исламе. Сердце - это особый орган не только в плане мышечного насоса, поддерживающего циркуляцию крови.

Ислам говорит, что существует одна болезнь, которая неизлечима, - это старость. Делайте свои выводы. Излечение зависит от степени искренности, любви, надежды и, как ни странно, страха.

**Доброжелатель, Липецк**  
P.S. Наблюдатель также случаи излечения от эпилепсии и различных неврозов.

### ОТ ЭКЗЕМЫ - ДЫМНЫЙ ПОРОХ

**Для Ларисы из Новокузнецка, автора письма «Совсем излечился человек» («Айболит» №1 за 2002 г.).**

Моя бабушка лечила людей от экземы двумя способами.

Первый способ. Нужно купить в охотничьем магазине дымный порох. На стекле тщательно разотрите его в порошок, чтобы не было крупинок, и просейте, а то крупинки попадут на ранку - будет сильно жечь. Затем вам понадобятся сливки, но не магазинные. Если есть корова, то лучше для этого снять сливки с молока, после того как оно отстоится в холодильнике (но ни в коем случае молоко не кипятите). Сливки соедините с порошком и этой массой смазывайте руки.

Второй способ. Купите в аптеке чистый детский крем (я имею в виду без всяких трав) или вазелин. Тщательно разотрите в порошок купорос и добавьте в крем или вазелин (крем можно выдавить в баночку). Сделайте крем чуть-чуть голубоватым (купорос нужно добавлять понемногу, а то переборщите, и будет сильно жечь. Сначала возьмите немного крема и туда добавьте купорос. Попробуйте, не сильно ли щиплет. Сами регулируйте, сколько надо положить купороса).

Если что-то не понятно, можете позвонить по телефону в Волгоград 94-79-22.

**А. В. Кравченко,  
ул. Моздокская, 3-26,  
Волгоград-120, 400120**  
\*\*\*

**Для Ларисы из Новокузнецка.**  
У вашего мужа запущенная экзема, которая перешла в хрони-

ческий процесс. Основные почки, барбарисового корня (лучше измельченного), гриба чаги, кубышки (декоративной тыквы), залейте 1 л воды и дайте закипеть. Потом добавьте сюда же по 1 ст. ложке семян петрушки, семян укропа, листа толокнянки, травы чистотела, листа эвкалипта, кукурузных рылец, зверобоя, коры крушины, цветков бессмертника. Все хорошо перемешайте, закутайте и оставьте на 24 часа, процедите. Утром на голодный желудок съешьте 100 г обезжиренного творога, выпейте 100 г отвара. Ешьте через полчаса. Творог надо есть только утром, отвар же пить 3-4 раза в день за 40 минут до еды. И так в течение шести месяцев. Делать небольшие перерывы можно только после трех месяцев. Когда заварите траву первый раз и процедите, не выбрасывайте ее. Как увидите, что отвар заканчивается, заварите еще точно так же и используйте траву до пяти раз. Снова кладите новую порцию травы. Если что-то не понятно, пишите.

**В. Мазко, ул. Кисловодская,  
30а, к. 3, кв. 48, Ессентуки**  
\*\*\*

**Для М. Шаталовой из ст. Острогорка, Кавминводы.**

Закажите в аптеке 20%-ный раствор йодистого калия. Принимайте по 1 столовой ложке утром натощак, заливая теплым молоком. Весь день во рту будет горьковатый привкус, но зато водянка отступит. Сделайте настойку корня девясила на водке (1 ст. ложка измельченного корня с верхом на 0,5 л водки, настаивайте 2 недели), пейте по 1 десертной ложке за 30 мин. до еды 3 раза в день в течение месяца. Можно повторить курс лечения после 10-дневного перерыва. А летом в июне нарежьте листья хрена, заполните, не набивая, 2-3-литровый баллон, залейте водкой, настаивайте в течение 14 дней в темном месте, ежедневно встряхивайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, пока не выпьете всю настойку.

**Г. В. Калугина,  
ул. Титова, 15,  
сем. общежитие №2,  
с. Курсавка,  
Андроповский р-н,  
Ставропольский край, 357070**

### ОТ ДЕМОДЕКОЗА

**Для Н. Н. Костенко из Волжского, демодекоз («Айболит» №24 за 2001 г.).**

О полном излечении от этой болезни я еще никогда не слышала. Но есть проверенный способ, который улучшает состояние кожи. Но лечение это очень длительное (годы).

Купите в ветеринарной аптеке мазь «Ям». Эту мазь нужно наносить практически на все лицо, избегая участков вокруг глаз, ежедневно, не менее чем на 5 часов. Наряду с этим купите в аптеке порошок бадяги, которую нужно развести в воде до состояния кашицы, и наносите на лицо 1 раз в неделю, до полного высыхания на лице. В первый месяц лечения будет ухудшение - высыпания увеличатся, но постепенно огромные угри будут уменьшаться в размерах. И ни в коем слу-

чая не делайте компрессов, особенно на лице. Если у вас есть борода, то делайте компресс на щеки. Если у вас есть усы, то делайте компресс на подбородок. Если у вас есть волосы на голове, то делайте компресс на голову. Если у вас есть волосы на теле, то делайте компресс на тело. Если у вас есть волосы на лице, то делайте компресс на лицо. Если у вас есть волосы на руках, то делайте компресс на руки. Если у вас есть волосы на ногах, то делайте компресс на ноги. Если у вас есть волосы на спине, то делайте компресс на спину. Если у вас есть волосы на груди, то делайте компресс на грудь. Если у вас есть волосы на животе, то делайте компресс на живот. Если у вас есть волосы на бедрах, то делайте компресс на бедра. Если у вас есть волосы на ягодицах, то делайте компресс на ягодицы. Если у вас есть волосы на ногах, то делайте компресс на ноги. Если у вас есть волосы на спине, то делайте компресс на спину. Если у вас есть волосы на груди, то делайте компресс на грудь. Если у вас есть волосы на животе, то делайте компресс на живот. Если у вас есть волосы на бедрах, то делайте компресс на бедра. Если у вас есть волосы на ягодицах, то делайте компресс на ягодицы.

**Л. А. Хохрякова,  
ул. Набережная, 25, станция  
Ребриха, Ребрихинский р-н,  
Алтайский край, 658530**  
\*\*\*

**Для З. Мартыновой из с. Ребриха.**

Моя сноха долго лечила ногтеда, а потом добрые люди дали ей такой рецепт. Надо приготовить такой состав: масло топленое несоленое - 50 г, камфора в порошке - 1 пузырек из-под пенициллина, воск пчелиный - 50 г, смола хвойная - 50 г. Все разогреть, смешать, переложить в баночку и смазывать больное место.

Второй способ: на стакан кипятка возьмите 1 ст. ложку соды, 1 ст. ложку соли и попарьте палец. Затем сделайте кашку из свежей капусты и прикладывайте к ногте.

**Г. Цыганкова, Новокузнецк**

### ЕСЛИ РЯДОМ КОЛДУНЯ...

**Для Лены С. из Кузбасса, автора письма «На нашей улице живет колдунья» («Айболит» №3 за 2002 г.).**

Ваш страх - это ваш враг. Прежде всего вы должны сказать себе: «Нам никто не навредит, нас никто не испортит и не сглазит». Наденьте нательный крестик, закажите молебен о здравии, перечислив всех жителей по именам, освятите воду и попрыгайте этой водой ваше жилье. На Сретенье Господне в храмах освещаются свечи. Эти свечи зажигаются в случае страха - их боится колдун.

Повесьте над входом в жилье сухую красноплодную рябину. **Ирина, Ростовская обл.**  
\*\*\*

**Для Лены из Кузбасса.**

Сделайте из осины колышки, купите в церкви 6 свечек. Три зажгите в церкви до службы, потушите и заберите с собой, а три должны остаться целыми. К одному колышку привяжите три свечи вверх фитилем и три сожженные - вниз фитилем и обвяжите черной ниткой. Забойте этот колышек около калитки, желателно около дерева. Кому забить, вы знаете.

Если это не поможет, дам другой совет.

**Л. М. Киякова,  
пл. Атарбекова, 5, кв. 19,  
Астрахань, 414009**

### ПОЛОЖИ ПОМЕТ НА ЭТО МЕСТО...

**Для М. О. Тунговой из Назрани, автора письма «Замучил**

Без подписи  
**ПОКАЙТЕСЬ ПЕРЕД БОГОМ**  
Для Л. Н. Ладыгиной из Кермовской обл., автора письма

Без подписи  
адресу: пред. обл. администрации, та №92 01 653710, Нижнекамск, ГО-7, Татарстан, 423577. Вложите конверт с о/а, я отвечу.  
Без подписи, д/в, п/д №92 01 653710, Нижнекамск, ГО-7, Татарстан, 423577

## Всем на корабле не хватит места...

Никогда раньше не писала писем и не очень верю, что могут ответить. Но человек - это такое существо, что, когда с ним что-то случается, он начинает верить в то, во что никогда не верил.

Если люди пишут, значит, вы нам очень нужны. Особенно тем, у кого такой страшный диагноз - рак.

Две недели назад мне был вынесен приговор: онкология II степени. Предложили полностью удалить все женские органы, а затем провести химиотерапию. На размышление дали два дня.

Именно в эти два дня судьба свела меня с людьми, которые вселили в меня веру в то, что я на правильном пути. Поэтому от операции я сразу отказалась и решила бороться за жизнь всеми способами, исключая операцию и облучение. Верю, что у меня останется больше сил, так как облучение убивает и здоровые клетки.

Я случайно купила газету «Айболит» №3 за 2002 г. и прочла статью «Вокруг света - от рака». Это тот маячок, к которому будут стремиться тысячи людей. Не потому, что захотят попасть на корабль, вовсе нет, а потому, что их проблему кто-то старается решить. Это дало силы, веру, надежду в то, что я на правильном пути.

### ОТ РЕДАКЦИИ. Для Галины Ляпченко и других.

Очень тяжело читать такие письма. Если бы было можно, мы бы построили свой собственный огромный корабль и отправили в путь тех, кто страдает этой страшной болезнью, чтобы избавить их от нее. Но...

Галина! Понимаем ваше душевное смятение, панику, обиду не только на собственного мужа и неудавшуюся бабушку долю, а на весь белый свет: «Почему я, а не кто-то другой?», «Почему именно сейчас, когда и так все плохо?»

Хватит. Остановитесь. Соберитесь с духом, посмотрите на ситуацию трезво, осмысленно, оцените обстановку: перед вами враг и, чтобы победить его, мало одного мужества и желания.

Лечение по системе Ниши, курс голодания без врачебного контроля, сеансы биоэнергетики - это борьба с ветряными мельницами, которая обессилит вас, внесет суету и хаос в вашу жизнь. плечо человека, на которое можно с уверенностью опереться. Это хороший хирург онколог, сведения о котором вы должны получить от тех, кого он успешно прооперировал. Не бойтесь удаления женских половых органов. Без них можно жить и чужого ребенка приютить, обогреть и сделать своим. Не бойтесь удаления здоровых клеток здоровых органов, принесут больше, чем вреда. Забудьте сейчас о работе, об учебе, не ищите случайных попутчиков. Вы идете в бой, и рядом с вами нет места слабодушным и предателям. Все, что может мешать сражаться.

И помните: есть Господь Бог. Он все видит, слышит, понимает. Пойдите в церковь. Попросите священника помочь вам в вашей беде и благословить на борьбу с болезнью.

Молитесь сами, просите Бога о помощи и благодарите за каждый прожитый день!

Почти 9,5 года была замужем. Последние 1,5 года почти перестала жить с мужем, стала ужасно нервничать, переживать. Вина себя во всем, пока не узнала, что у него есть другая женщина и она беременна. В это же время папе, у которого сахарный диабет, делали операцию. Почти 2,5 месяца не спала, не ела, ходила, как робот: в больницу, на работу, параллельно выясняя отношения с мужем. Себя винила в том, что я больна, что не смогла сохранить семью. В это же время попала в больницу и узнала о своем страшном диагнозе. Решила, что надо успокоиться, собраться с силами, - и все будет хорошо.

Очень много перечитала книг и советов по лечению этого страшного заболевания. Пробую лечение по системе Ниши, хочу пройти курс голодания, хожу на сеансы биоэнергетики.

Когда поставили диагноз, предложили сказать на работе и взять группу инвалидности. Я не хочу быть инвалидом в 32 года. Верю, что справлюсь. По-прежнему работаю в институте и активно учусь в аспирантуре. Я очень бы хотела попасть на тот корабль. Мне очень плохо, и я хватаюсь за соломинку, чтобы выплыть.

**Г. Ляпченко,  
Ростов-на-Дону**

Это может быть у кого угодно



Для Л. Н. Ладыгиной из Кемеровской обл., автора письма «Страшный сон» («Айболит» №1 за 2002 г.).

Мне было 7 лет, когда умерла сестра, 9 лет, когда не стало мамы, а в 13 лет я потеряла папу. Когда мне исполнилось 15 лет, мне приснился сон. Вижу отца, сидящего в гробу, бодрым, жизнерадостным. «Как же так? Ты ведь умер?» - спрашиваю, а он отвечает: «Все нормально. Земля вращается, и мы вращаемся. Что происходит на земле - все видим». И дает как бы родительское благословение: «Что бы ни случилось, оставайся человеком». Задаю ему вопрос: «Когда я буду с вами?», на который он ответил: «Когда тебе исполнится 31 год».

Этот сон стал сопровождать меня по жизни. Вышла замуж, родила детей, сильно болела, и мысль у меня была об одном, что скоро я умру. В 31 год похудела. Положили меня в больницу с диагнозом рак. Прошла обследование, выписали меня с диагнозом неврастения и отправили в санаторий. Четыре раза была в санатории. Стала заниматься гимнастикой, принимала душ, обливалась водой. Стала навестывать то, что прошло мимо, - любить жизнь. Вспомнила о Боге. Он может быть нашу сделать терпимей. Он наш Спаситель.

Не верите? А вы попробуйте. Склоните перед Ним колени, обратитесь к Нему. Он услышит. Покайтесь перед Ним. В чем каяться? Да хотя бы за нехорошие мысли, за недобрый взгляд, за плохой поступок.

Ходите на своих ногах, слава Богу. Если вы слышите, видите, дышите, слава Богу! Ведь многие из этого не могут. Не знаете никаких молитв? Прочтите «Отче наш», а потом говорите то, что у вас на сердце, на душе. Молитесь искренне, утром и вечером, и Он услышит вас. Поверьте моим словам.

Мне 66 лет, я дважды прожила по 31 году, уже бабушка.

Плоть моя стареет, и я болею, как все в моем возрасте, но душа моя молода, слава Богу!

Храни вас Бог!

Е. Н. Ковалева,  
Новочеркасск,  
Ростовская обл.

## ЗАЧЕМ ТЫ ГРЕХ ВЗЯЛА НА ДУШУ?

Для Светланы из Ставрополя, автора письма «Я сделала ему «гнездо»...» («Айболит» №3 за 2002 г.).

Ты пишешь, что муж хороший и как отец, и как хозяин, и как муж. Зачем же нужно было делать это «гнездо»? Зачем грех на душу взяла? Ведь все это наказуемо. Думаю, надо это «гнездо» разобрать. А вдруг он от такого приворожа сойдет с ума? А то и хуже... А попадется тебе другой, да такой, что будешь пятый угол искать. У меня зять - психически ненормальный, пьет, все кружки

# Спешим помочь

дали и от этого ли он стал таким, какой он у вас сейчас. Но он - Божий дар для вас и детей.

Я замужем 23 года. Муж у меня примерно такой, как пишет К. из Саратова («Айболит» №3 за 2002 г.). Так что не буду повторяться и перечислять все его «достоинства». По-моему, у всех несчастных жен одинаковые проблемы. Уходила от мужа несколько раз, но такие мужья - энергетические вампиры, никуда от них не денешься: и жить спокойно не дадут, и уйти не позволят. Да и куда уйдешь? Дети выросли, своего дома нет. Вот и приходится терпеть.

Светлана! Я вас очень прошу! Если вы помните, как и что за «гнездо» вы ему сделали, чтобы он стал таким послушным, напишите в «Айболит» скорее! Сколько женщинам вы бы облегчили жизни! Говорят, грех это - привораживать, а разве не грешны такие мужья перед женами и детьми? Грех я беру на себя. Зато, может, сделав ему это «гнездо», спокойно проживу оставшуюся жизнь.

Светлана! Берегите мужа!  
К. С. Ануфриева, КБР

\*\*\*

Для Л. В. Самбуровой из ст. Незлобная Ставропольского края, автора письма «Врач сказал: «Лечи нервы...» («Айболит» №1 за 2002 г.).

Дорогая Л. В.! Я ваша ровесница. Попробуйте обратиться к гомеопату. Я думаю, у вас все наладится, а муж и дети поддержат морально и физически.

Е. А., Пензенская обл.

\*\*\*

Для Татьяны из Барнаула, автора письма «С анурезом замуж не выходя» («Айболит» №1 за 2002 г.).

В народе недержание мочи в любом возрасте лечат семенами укропа. Столовую ложку семян заваривают стаканом кипятка и хорошо настаивают в теплом месте (лучше заварить в термосе). Всю смесь надо выпить в один прием. При использовании рецепта были случаи полного излечения.

А. П. Шашкина, Энгельс

\*\*\*

Для К. из Саратова, автора письма «Муж постоянно меня оскорбляет...» («Айболит» №3 за 2002 г.).

Дорогая К.! Станьте ласковой, внимательной, любящей женой. Самое главное - постель: все начинается с нее. Постарайтесь не обращать внимания на его ревность. Уходить от него не надо. Он все-таки какая-то поддержка для вас, для ваших детей.

знаю, что надо сделать. Ваш муж обязательно выздоровеет.

Г. В. Калугина,  
ул. Титова, 15,  
сем. общежитие №2,  
с. Курсавка,  
Андроповский р-н,  
Ставропольский край, 357070

\*\*\*

Для В. Ф. Антоновой из Волгоградской обл., у сына эпилепсия («Айболит» №2 за 2002 г.).

Мне 50 лет. В 18 лет начал заниматься мотокроссом и мотоболом. Вы догадываетесь, чем все это закончилось. Попал я к заведующему отделением №15, врачу высшей категории ОПБ-1 Юрию Николаевичу Перепелицыну. После лечения у него раз в 2 года езжу к нему на консультации и опять 2 года чувствую себя нормально.

Советую обратиться именно к этому врачу. Если вы не из Волгоцкого, то позвоните по телефону 8-272-54322 (это коммутатор), попросите соединить вас с этим врачом и договоритесь о встрече, когда он будет дежурить в приемном покое. Или позвоните прежде мне в Волгоцкий Волгоградской области по тел. 38-39-79, с 9.00 до 21.00, Виктор Ильич.

\*\*\*

Для Е. Кандышевой из Новокузнецка, автора письма «Лицо опухает - страшно смотреть» («Айболит» №3 за 2002 г.).

При аллергии надо взять пучки жгучей крапивы и чистотела в равных количествах, положить в таз с водой и довести до кипения. Раствор (он будет зеленого цвета) сначала выпейте (1/2 стакана), а остальным облейте и умойтесь без мыла. Эту процедуру надо повторять 2 раза в сутки, вечером и утром. Курс лечения - 10 дней, а может, потребуются и больше. После процедуры тело не вытирайте, пусть высохнет.

Я лечилась от такой аллергии. Все тело, лицо, руки теперь очистились.

М. Бочкарева, Георгиевск,  
Ставропольский край

\*\*\*

Для Е. Гумеровой из Каменского р-на Ростовской обл., автора письма «Как одолеть бронхит» («Айболит» №24 за 2001 г.).

По письму очень трудно что-либо советовать. Прежде всего нужно обязательно сдать анализ на мокроту (если сын откашливает ее), на микрофлору и чувствительность к антибиотикам. Повторить этот анализ нужно не менее 3 раз. И судя по анализу уже конкретно назначать тот антибиотик, который действительно будет действовать на данную микрофлору (если, конечно, она будет выявлена). Обязательно обратитесь к ал-

Невинномысск, Ставропольский край, 357114

\*\*\*

Для И. Жиленковой из г. Шахты Ростовской обл.

Мне сейчас 63 года. У меня были ячмени до 32 лет. Моя начальница (ей в то время было 50 лет) подсказала такой рецепт. Надо хорошо намылить глаза хозяйственным мылом. Будет жечь, но этот способ поможет. Я так сделала, и с тех пор на моих глазах больше ни разу не было ячменей.

Т. Я. Безрукова, Пятигорск

\*\*\*

Для Г. Хорошевой из Волгограда (гайморит).

Вымытую неочищенную черную редьку натрите на мелкой терке. 1-2 ст. ложки кашицы заверните в кусочек ткани и положите на больное место, смазанное растительным маслом или детским кремом. Сверху накройте пергаментом и замотайте шарфом. Процедуру делайте в течение 10 минут перед сном.

Для И. Казариновой из Йошкар-Олы (пиелонефрит).

Возьмите 2 корня петрушки толщиной с карандаш, порубите, залейте 0,5 л воды и 0,5 л молока. Поставьте на огонь и доведите до кипения. Остудите. Пейте 3 раза в день по 1/2 стакана в течение месяца, затем сделайте месячный перерыв и снова пейте 1 месяц. В таком порядке проводите лечение в течение года.

Для М. Бошиковой из Саратовской области (хронический бронхит).

Листья березы и трава багульника - по 4 части, трава душицы - 2 части, листья крапивы двудом-

ной и почки березы - по 1 части. 2 ст. ложки измельченной смеси залейте 0,5 л крутого кипятка и варите в закрытой посуде на слабом огне 10 минут. Настаивайте, укутав, 30 минут, затем процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день через час после еды.

И. Борисенко,  
ул. Апанасенко, 86, кв. 56,  
Невинномысск,  
Ставропольский край, 357100

\*\*\*

Для Т. М. Максимовой из Краснодара, автора письма «Днем и ночью шумит в ушах» («Айболит» №2 за 2002 г.).

Пейте в неограниченном количестве настоев, отвар укропа. Сварите свеклу, отожмите сок и закапывайте по 3-4 капли.

Н. Шустова, а/я 1134,  
Киров, 610044

\*\*\*

Для З. Касумовой из Дагестана, положительная реакция Манту («Айболит» №3 за 2002 г.).

У моей дочки тоже была реакция Манту положительная (да это почти у половины детей). Если ребенок не болеет ОРЗ часто, то от таблеток откажитесь. Пускай пьет кумыс, коровье молоко, мед с соком моркови, настоем овса, виноградный сок, сок алоэ. Напишите мне, я буду рада ответить, только вложите конверт.

Н. Шустова, а/я 1134,  
Киров, 610044

\*\*\*

В №5 опубликована схема приготовления «живой» и «мертвой» воды, предложенная В. С. Заиченко. Спешу предупредить: ею могут воспользоваться лишь те, кто занимается радиотехникой или знаком с электрикой. Для несведущих - это опасное дело, поскольку работает при высоком напряжении.

Д. В. Тесля, электрик,  
Минеральные Воды

## Обсудим?

# ТАК ЛЕЧИТЬСЯ? ИЛИ МОЛИТЬСЯ?

Кто клюет на удочку?

Я очень люблю вашу газету, но не печатайте всякую чушь, например заговоры. Те, кто знает о вреде заговоров, тот их не читает, а кто не знает - клюет на удочку.

Лучше печатайте молитвы. Они для всех хороши.

Лена, Волгоград

Беда вразумила меня

Меня стало смущать, что в каждом номере в больших количествах вы стали печатать тексты заговоров. Я пострадала от всего этого. Беда, случившаяся

Соседка, видя это, лишь усмехается.

Кстати, о заговорах. А кто лечил в старину испуг, сглаз? Кто поднимал на ноги животных? Лечил и вправлял кости? Бабушки, но бабушки благословенные и умелые. Есть, конечно, доктора с данным богом даром лечить людей. Но как же дорого они продают этот дар нам, бедным людям! Как только у них рука не дрогнет, когда от нищих людей требуют тысячи, в то время как мы получаем копейки. Вот это действительно грех!

Свой адрес не пишу, боюсь соседки.

А. А., Белгород

Моя бабушка



Склонитесь перед Нему. Он услышит. Покайтесь перед Ним. В чем каяться? Да хотя бы за нехорошие мысли, за недобрый взгляд, за плохой поступок.

Ходите на своих ногах, слава Богу. Если вы слышите, видите, дышите, слава Богу! Ведь многие и этого не могут. Не знаете никаких молитв? Прочтите «Отче наш», а потом говорите то, что у вас на сердце, на душе. Молитесь искренне, утром и вечером, и Он услышит вас. Поверьте моим словам.

Мне 66 лет, и дважды прожила по 31 году, уже бабушка. Плоть моя стареет, и я болею, как все в моем возрасте, но душа моя молода, слава Богу!

Храни вас Бог!

Е. Н. Ковалева,  
Новочеркасск,  
Ростовская обл.

## ЗАЧЕМ ТЫ ГРЕХ ВЗЯЛА НА ДУШУ?

Для Светланы из Ставрополя, автора письма «Я сделала ему «гнездо»...» («Айболит» №3 за 2002 г.).

Ты пишешь, что муж хороший и как отец, и как хозяин, и как муж. Зачем же нужно было делать это «гнездо»? Зачем грех на душу взяла? Ведь все это наказуемо. Думаю, надо это «гнездо» разобрать. А вдруг он от такого приворота сойдет с ума? А то и хуже...

А попадетсЯ тебе другой, да такой, что будешь пятый угол искать. У меня зять - психически ненормальный, пьет, все кружки побил. Дочь жалко, иногда думаю: найду бабу, изведу, но боюсь греха. Ищи выход, пока не поздно.

Баба Дарья, Светлоград

\*\*\*

Для Светланы из Ставрополя. Света, сходи в церковь, исповедуйся и впредь никогда не читай привороты, заговоры, разные наговоры. Есть святые, которые сохраняют семью. Это Пресвятая Богородица, мученица Параскева Пятница, святитель Николай Угодник, мученики Адриан и Наталия. Эти святые - покровители семейного очага. Молитвы возьми в церкви.

Лена, Волгоград

\*\*\*

Для Светланы из Ставрополя. Напишите мне. Могу рассказать много нужного.

Е. В. Иванова,  
ул. Герцена, 98, кв. 68, Гукво,  
Ростовская обл., 347871

\*\*\*

Для Светланы из Ставрополя. Напишите мне, Светлана, я могу вам помочь (бесплатно).

В. Потапова, ж.д. дом, 17/4,  
Зеленокумск, 357912

\*\*\*

Для Светланы из Ставрополя. Светлана! Вы, наверное, читаете «Айболит», раз написали в эту газету. Прочитали в «Айболите» №3 за 2002 г. исповедь женщины, опубликованную перед вашим письмом? Хотели бы быть на ее месте? Или на месте тех женщин, которые пишут, что не знают, куда бежать от мужа-пьяницы, дебошира, изверга?

Да вы должны молиться на своего мужа день и ночь! Я не понимаю, что вы за «гнездо» ему сде-

Для Л. В. Самбуровой из ст. Незлобная Ставропольского края, автора письма «Врач сказал: «Лечи нервы...» («Айболит» №1 за 2002 г.).

Дорогая Л. В.! Я ваша ровесница. Попробуйте обратиться к гомеопату. Я думаю, у вас все наладится, а муж и дети поддержат морально и физически.

Е. А., Пензенская обл.

\*\*\*

Для Татьяны из Барнаула, автора письма «С энурезом замуж не выхожу» («Айболит» №1 за 2002 г.).

В народе недержание мочи в любом возрасте лечат семенами укропа. Столовую ложку семян заваривают стаканом кипятка и хорошо настаивают в теплом месте (лучше заварить в термосе). Всю смесь надо выпить в один прием. При использовании рецепта были случаи полного излечения.

А. П. Шашкина, Энгельс

\*\*\*

Для К. из Саратова, автора письма «Муж постоянно меня оскорбляет...» («Айболит» №3 за 2002 г.).

Дорогая К.! Станьте ласковой, внимательной, любящей женой. Самое главное - постель: все начинается с нее. Постарайтесь не обращать внимания на его ревность. Уходить от него не надо. Он все-таки какая-то поддержка для вас, для ваших детей.

Н. Меладзе, Владикавказ

\*\*\*

Для Марии из Ставропольского края, автора письма «Боюсь остаться дурочкой» («Айболит» №3 за 2002 г.).

Мария! Может быть, я смогу тебе помочь. Позвони по телефону в Ставрополе 72-03-29, целительница Римма Николаевна.

\*\*\*

Для Виктора из Камышина, потечт руки и ноги («Айболит» №4 за 2002 г.).

Ежедневно протирайте ноги и руки соком лимона или спитой заваркой. При сильном потении присыпьте ноги истолченной в мелкий порошок дубовой корой, наденьте носки и не снимайте всю ночь. Утром смойте прохладной водой.

Н. С. Шеховцова,  
Новолавловск

\*\*\*

Для М. Балавиной, автора письма «Мне грозит удаление матки» («Айболит» №3 за 2002 г.).

Напишите мне письмо, вложите конверт с обратным адресом или приезжайте ко мне на консультацию.

Г. В. Калугина, ул. Титова,  
15, сем. общежитие №2,  
с. Курсавка,  
Андроповский р-н,  
Ставропольский край, 357070

\*\*\*

Для Л. И. Суховой из Ульяновска, автора письма «Говорят, что сорван крестец» («Айболит» №3 за 2002 г.).

У вашего мужа очень редко встречающаяся мужская порча - стоячка. Напишите мне, вложите конверт с вашим адресом. Я

Для Е. Кандышевой из Новокузнецка, автора письма «Лицо опухает - страшно смотреть» («Айболит» №3 за 2002 г.).

При аллергии надо взять пучки жгучей крапивы и чистотела в равных количествах, положить в таз с водой и довести до кипения. Раствор (он будет зеленого цвета) сначала выпейте (1/2 стакана), а остальным облейте и умойтесь без мыла. Эту процедуру надо повторять 2 раза в сутки, вечером и утром. Курс лечения - 10 дней, а может, потребуется и больше. После процедуры тело не вытирайте, пусть высохнет.

Я лечилась от такой аллергии. Все тело, лицо, руки теперь очистились.

М. Бочкарева, Георгиевск,  
Ставропольский край

\*\*\*

Для Е. Гумеровой из Каменского р-на Ростовской обл., автора письма «Как одолеть бронхит» («Айболит» №24 за 2001 г.).

По письму очень трудно что-либо советовать. Прежде всего нужно обязательно сдать анализ на мокроту (если сын откашливает ее), на микрофлору и чувствительность к антибиотикам. Повторить этот анализ нужно не менее 3 раз. И судя по анализу уже конкретно назначать тот антибиотик, который действительно будет действовать на данную микрофлору (если, конечно, она будет выявлена). Обязательно обратитесь к аллергологу для исключения аллергической природы заболевания. При необходимости проведите кожные пробы на аллергены.

И, наконец, если аллергия будет точно исключена, проведите санационную бронхоскопию для удаления слизи из бронхов. Также необходимо исключить диагноз бронхиальной астмы.

Если будет возможность, напишите мне подробнее о заболевании вашего сына. Чем смогу, обязательно помогу.

О. В. Тровинова,  
Иркутский тракт, д. 27/2,  
кв. 139, Томск, 634063

\*\*\*

Для А. Федоровой из Каменского р-на Ростовской обл., изжога («Айболит» №2 за 2002 г.).

Купите в аптеке лекарство безфунгин. Это экстракт чаги - березового гриба. Разведите 2 чайн. ложки безфунгина в большой (примерно два стакана) кружке с теплой водой и выпейте. Большой объем воды смыкает кислоту со стенок пищевода, а растворенный безфунгин заливает ожоги. Невысокая изжога проходит от одной кружки примерно за 1-2 часа. Если за 2 часа изжога не проходит, повторите прием. Очень сильная изжога проходит после 3 кружек. Для профилактики изжоги принимайте по 1 стакану, в котором разведена 1 чайн. ложка безфунгина, за полчаса до еды 3 раза в день.

В. А. Плеханова

\*\*\*

Для Валентины из Барнаула, у которой растут усы и борода («Айболит» №3 за 2002 г.).

Напишите мне по адресу: Р. Н. Киселевой, ул. Северная, 6-63,

до кипения. Остудите. Пейте 3 раза в день по 1/2 стакана в течение месяца, затем сделайте месячный перерыв и снова пейте 1 месяц. В таком порядке проводите лечение в течение года.

Для М. Бошниковой из Саратовской области (хронический бронхит).

Листья березы и трава багульника - по 4 части, трава душицы - 2 части, листья крапивы двудом-

В №5 опубликована «мертвая» готовления «живой» и «мертвой» воды, предложенная В. С. Заиченко. Спешу предупредить: ею могут воспользоваться лишь те, кто занимается радиотехникой или знаком с электрикой. Для несведущих - это опасное дело, поскольку работает при высоком напряжении.

Д. В. Тесля, электрик,  
Минеральные Воды

## Обсудим?

# ТАК ЛЕЧИТЬСЯ? ИЛИ МОЛИТЬСЯ?

## Кто клюет на удочку?

Я очень люблю вашу газету, но не печатайте всякую чушь, например заговоры. Те, кто знает о вреде заговоров, тот их не читает, а кто не знает - клюет на удочку.

Лучше печатайте молитвы. Они для всех хороши.

Лена, Волгоград

## Беда вразумила меня

Меня стало смущать, что в каждом номере в больших количествах вы стали печатать тексты заговоров. Я пострадала от всего этого. Беда, случившаяся со мной (подселение нечисти), вразумила меня, я на собственном опыте убедилась: все, что не от Бога, может погубить человека и физически, и духовно. То, что в этих заговорах упоминаются имена святых, Господа, Богородицы - это уловка темных сил, чтобы ввести человека от Бога, погубить его душу.

Не берите грех на себя перед Богом, не вводите людей в заблуждение и грех.

Ваша постоянная читательница  
Р. А. Михайленко,  
Ессентуки

От редакции. Думаем, стоит прислушаться к этому совету.

## Но священники порчу не лечат!

Болею давно, с 20 лет. Но после того как у меня на глазах и при мне соседка замыла мои следы, от меня отвернулись все соседи. Ко мне вообще перестали ходить люди. Я освятила квартиру, хожу в церковь, причащаюсь, молюсь, у меня есть святая вода, я была в Курской обители, но ничего не помогает. И сколько таких, как я. К кому идти? К целителям и колдунам нельзя, грех. А священники порчу не лечат. Когда я попыталась о своих бедах рассказать знакомому священнику, он даже слушать не захотел.

## К читателям

ПРИХОДИЛОСЬ ЛИ ВАМ ЗАГОВАРИВАТЬ БОЛЕЗНИ? И ЧЕМ ВСЕ ЭТО ЗАКОНЧИЛОСЬ? НЕ ПОСЛЕДОВАЛИ ЛИ ЗА ЭТИМ БЕДЫ, НЕСЧАСТЬЯ И НОВЫЕ БОЛЯЧКИ? ЖДЕМ ПИСЕМ



На что жалуетесь?

## Мимо!

Доктор, не нужно меня успокаивать! Я не ребенок и готов на все! Только не заливайте мне, что стетоскоп ничего не прослушивает! Значит, нужно его проглотить! Ой, какой вы сердобольный! Ничего страшного - я согласен. Тем более, что вот в этом месте - южнее правого соска на северо-запад от пупка - явно что-то просматривается. Я бы на вашем месте разрезал и посмотрел. Черт с ним, с наркозом! Я готов на все!

А если маленькую петлю снизу завести до самого желудка, заарканить все лишнее и выдрать? Да не жалейте вы! Ради здоровья можно и потерпеть.

А если не пальцами, а кувалдой? А если под напряжением 380 вольт? А если водичкой промыть - литров триста-четыре-пять сверху вниз и обратно?

Ну вы, доктор, и тип! Что ни предложишь, все мимо! Я же не о себе беспокоюсь. Она мне все-таки тещей приходится!

Сергей Грин



Рис. Н. Кинчарова

ЕСЛИ ВЫ  
ПРОСНУЛИСЬ  
В ПОНЕДЕЛЬНИК  
УТРОМ  
БЕЗ ГОЛОВНОЙ  
БОЛИ, БЕЗ  
ОМЕРЗИТЕЛЬНОГО  
ВКУСА ВО РТУ И  
ВЫСПАВШИСЬ,  
ЗНАЧИТ,  
СЕГОДНЯ СРЕДА

## РАССКАЗЫ

Приходит чукча к врачу сдавать анализы. Ставит на стол медсестре трехлитровую банку мочи. Сестра: «Елки-палки! Ты бы еще чемодан с кашками приволок!» Чукча (доставая из-за спины чемодан): «Так и знал, что пригодится, однако!»

Не соображая и не видя ничего перед собой, по улице идет пьяный мужик. С ходу врывается в фонарный столб. От удара отлетает, хватается за голову и, причитая, начинает кружиться на месте, снова идет вперед и снова ударяется об этот же столб. После этого тихо садится на тротуар. «Ладно, подожду, когда митинг кончится».

КОМАРЫ  
ГОРАЗДО  
ГУМАННЕЕ  
НЕКОТОРЫХ  
ЖЕНЩИН!  
УЖ ЕСЛИ КОМАР  
ПЬЕТ ТВОЮ  
КРОВЬ, ОН  
ПО КРАЙНЕЙ  
МЕРЕ  
ПЕРЕСТАЕТ  
ЖУЖЖАТЬ



Рис. В. Федорова

А то пропадет...

## Борща не жалко

ОН ЖЕ ДО ЖЕНИТЬБЫ БЫЛ ДОХЛЫЙ, КАК КОШЕЛЕК ПЕРЕД ЗАРПЛАТОЙ!

Что женщина теряет при разводе?! Ну не будет никто хрен под боком... Это что, большая потеря?! Большая, если это счастье весит сто килограммов. А кто в него вложил этот чистый... Он же до женитьбы был... как кошелек перед зарплатой!

нес. Ведро он тоже выкинул. Это же я, дура, ему не объяснила, что ведро надо домой принести.

Ну что мы теряем, выгоняя этих лодырей? Гвоздь не забудем?! Поднимите руки, кто не сможет гвоздь забить? Мужчины, опустите руки.

С ума сойти!

## Вы головой обо что бьетесь?

- Доктор, можно?  
- Можно. А нужно?  
- Все к психиатру - и я к психиатру.  
- Ну и правильно. Лучше сразу узнать, что ты псих. Нынче, больной, больше из-за денег с ума сходят.

- Вот плохо-то, доктор! Только что я нашел деньги.

- Много?

- Мешок.

- Мешок?! Вы не волнуйтесь, пожалуйста.

- Я не волнуюсь, доктор, вы только меня за руки держите. Мешок такой лежит с сотенными, при них ни адреса, ни удостоверения. Ничьи деньги... Гора такая долларов.

- Долларов?!

- Доктор, вы мне пуговицу оторвали. Ну да, долларов. Ни адреса, ни удостоверения. Ничьи. Ну, - думаю...

- Стоп! Я отгадаю, как психиатр... Ну, думаете, себе возьму!

- Не отгадали, доктор. Ну, думаю, может, вернется кто, подожду! Два дня ждал - никого.

- Два дня?

- Да.

- Вы головой обо что бьетесь?

- Ни обо что.

- А случайно?

- Интересно как! Что ж такое? Пьете много?

- Воды?

- Водки.

- Ни грамма.

- А что пьете?

- У нас родничок, доктор, возле самого дома. Мы из родничка пьем.

- Удивительно! Но в полнолуние на крышу тянет?

- Нет, а что там на крыше?

- Ничего, я так спросил, к слову. Значит, вы два дня ждали - никого.

- Никого. Ну что же, думаю, тогда...

- Стоп! Отгадываю. Ну что же, думаете, тогда... себе возьму!

- Неправильно, доктор! Думаю: в милицию пойду. Пришел. Спрашиваю: «Никто не обращался насчет денег?» Они говорят: «Нет, насчет денег давно уже никто не обращался!» Я тогда в сбербанк: может, они фальшивые, вот никто и не обращается.

- Ну и правильно, больной. Умница. Молодец! Очень хорошо рассудили. А скажите, с лошади не падали?

- С какой?

- С любой.

Бросай курить!

## БЗИК КАКОЙ-ТО!

Брось курить, брось и точка! Не тянись за сигаретой, она последняя! По рукам себя, по рукам! Думаю о чем угодно, хотя бы о женщинах. Нину помнишь? Грудь пышная, а талия тоненькая, как сигарета... Тыфу ты! Нет, о Нине нельзя. Давай о Вере, ту-то с сигаретой не сравнишь. Чего она, бедная, только не делала, чтоб похудеть. На диете сидела. Нет, сидела она, конечно, на стуле. Съедала одну сливу и один батон. Не помогло. Потом бегать начала, за тремя мужиками сразу, и опять мимо. Теперь вот закурила.... Вот же напасть!

Нет, о женщинах нельзя. Тогда о чем? О чем? Господи, о чем еще у нас можно думать?! Давай о работе. Хорошо, о работе, прекрасно, о работе. Там зимой и летом, разговоры об отпусках идут. О вынужденных... Все говорят, говорят, говорят в курилке... Вот зараза! О чем же подумать?!

Давай о зарплате. Прекрасно, о зарплате, великолепно, о зарплате, о ней сейчас только и думать! Вернее не о ней, а о том време-

ни, когда её выдают! Тогда уж разгуляюсь. Пойду в ресторан, закажу бутылочку хорошего вина, салатик, закусочку. Первое, второе, третье, конечно же цыпленка табака... Ты что заиклился на этом табаке? Да и стоит ждать полгода получку, чтоб один раз в ресторан сходить?!

Давай о детях подумаем. Прекрасная смена растет, ничего не боятся. Точно ничего. Торгуют, пьют, курят... Нет, это бзик какой-то! О чем ни подумаешь, все на сигарете кончается!

Давай подумаем о городе... Почему так грязно в нашем городе?! Коробки, обертки из-под шоколадок, банки из под пива, окурки... Нет, так не бросишь. Надо на аутотренинг переодеть. Тебе хорошо, по телу разливается приятная истома. Становится тепло, тепло, еще теплее. Во нагрелся, хоть прикуривай...

Точно пора перекурить и идти собирать окурки, иначе - дело табак...

Василий Денисов-Мельников, С.-Петербург

Доктор, можно?

- Эпилептиков-то!  
- Нет, не было.  
- Ну как же!  
- Правда, не было.

Не было пока, отличненько. А скажите мне откровенно, как мужчина, что вы чувствуете, когда беретесь голый рукой за голый провод?

- Ничего, доктор, не чувствую.

- Ничего не чувствуете? Вот и замечательно, а то я уже сам чуть с ума не сошел... Никогда ничего не чувствуете.

- Никогда, доктор... А я никогда и не брался за провод.

- Жалко. В сбербанке что скажи?

- Сказали: доллары настоящие. Я вышел от них, думаю: «Ну теперь-то уж...»

- Стоп! Последний раз отгадываю.

- Сейчас, наверное, отгадаете, доктор.

- Ну теперь-то уж, думаете себе возьму!

- Как же себе, они ведь чужие!

Ну что, доктор, нормальный человек?

- Деньги где?



...50 лет-  
нормальном



Медицинский гороскоп с 21.03 по 3.04

## ХОРОШО ВЫСЫПАЙТЕСЬ



## ОВЕН

Наступила весна, организм пробуждается от зимней спячки, и обмен веществ резко увеличивает обороты. Но не спешите радоваться: вместе с повышенным обменом веществ может увеличиться нагрузка на нервную систему, возможны спазмы сосудов. Поэтому не спешите снять шапку с первыми лучами солнца, избегайте всего, что способно привести к любым спазмам. Поменьше курите. Не перегружайте головной мозг и хорошо высыпайтесь.



## ТЕЛЕЦ

Если вы почувствовали симптомы надвигающейся простуды, то в марте вам особенно поможет чеснок, летучие вещества которого сохраняются до весны и способны очистить органы дыхания. Растолките в ступке 2 зубчика чеснока с 1 чайн. ложкой крупной соли. Накройте голову полотенцем и вдыхайте запах смеси 15 минут. И сразу же проветрите комнату, а еще лучше погуляйте на свежем воздухе. Это средство очистит ваши легкие от бактерий и облегчит дыхание.

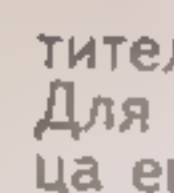


## БЛИЗНЕЦЫ

Чтобы не болеть, жить в гармонии с природой, надо прилагать некоторые волевые усилия. Ничто не дается даром, тем более здоровье. Если вы плохо спите, поставьте возле изголовья стакан с водой, отстоянной в течение суток. Вода впитает вашу энергию. Бодрость плоха ночью, но полезна утром. Поэтому утром можно воду выпить. Таким способом вы перераспределите энергетику между днем и ночью.

## РАК

Пора почистить печень, а для этого с вечера приготовьте в термосе настой шиповника (3 ст. ложки ягод залейте 0,5 л кипятка). Утром налейте в стакан настой и всыпьте туда 3 ст. ложки ксилита или сорбита, размешайте и выпейте залпом. Через 20 минут допейте оставшийся в термосе настой, но без ксилита. Через 45 минут позавтракайте. Можно съесть фрукты, овощной салат, орехи, кусочек подсушенного хлеба. Повторите чистку через два дня. При этом очищаются лимфатические узлы печени.



## ВЕСЫ

Все мы знаем: если на душе худо, надо съесть кусочек шоколада. Шоколад поднимает настроение, но зато от него растет талия и портятся зубы. Так вот, бананы тоже действуют успокаивающе. К тому же в них содержится большое количество калия, позволяющего регулировать водный баланс в организме. Бананы незаменимы для сияющей здоровой кожи, в них также содержатся растительные волокна. Они легко усваиваются организмом и помогают при запорах.



## СКОРПИОН

Какой бы переменчивой ни была погода в марте, постоянно одно - это месяц циститов и обострения мочекаменной болезни. При цистите поможет следующий настой: 1 ст. ложку тертого хрена залейте стаканом кипящего молока и поставьте в теплое место на 20-30 минут, затем процедите и пейте небольшими глотками в течение дня.



## СТРЕЛЕЦ

Оказывается, мед может предотвратить некоторые виды сезонной аллергии. Если у вас весной начинают слезиться и краснеть глаза, попробуйте съесть 1 ст. ложку хорошего меда в день. Наверное, вы удивитесь: ведь мед - известный аллерген. В меде содержится пыльца, вызывающая аллергию, но небольшое ее количество каждый день поможет организму привыкнуть к ней.



## КОЗЕРОГ

У больных «сосудчиков», «бронхитчиков» и прочих ухудшение самочувствия происходит за 1-2 дня до перемены погоды. А она сейчас весьма непредсказуема. Помните: когда в теплую атмосферу вторгается холодный воздух, тонус сосудов заметно снижается. Это часто бывает причиной всяких неприятностей, особенно при острых нарушениях коронарного и мозгового обращения. Не позволяйте погоде себя залужать. Займитесь своим режимом: высыпайтесь, снизьте физические и психологические нагрузки. Контрастные душ и прогулки просто необходимы, причем в любую погоду.

ИЛИ ВОДОЛЕЙ



## Поокаем?

Как вернуть губам упругость и предупредить появление по их контуру мелких морщинок? Округлите губы, словно собираетесь произнести звук «о», одновременно вытянув их чуть вперед, и слегка напрягите. Затем расслабьтесь. Повторите несколько раз.

Для дам, и не только

## Чтобы волосы не выпадали

\* Мойте голову настоем шишек хмеля (1:10) 2-3 раза в неделю. Курс - 10 процедур. Лечение желательно повторить после двухмесячного перерыва.

\* Принимайте на ночь в течение месяца настой шишек хмеля из расчета 1 чайн. ложка на 1 стакан кипятка.

\* Принимайте аптечную настойку из шишек хмеля (1:5) по 30-40 капель 3 раза в день перед едой в течение 2-3 недель.

Прием шишек внутрь по указанным схемам сочетают с их наружным применением.

\* Используйте отвары шишек хмеля в сочетании с лечебными травами: листьями мать-и-мачехи, крапивы двудомной, шалфея, корнем лопуха, цветками

календулы. Например, шишки хмеля, корни лопуха большого, цветки календулы лекарственной (возьмите по 20 г) перемешайте, залейте 1 л кипятка, варите на медленном огне, закрыв крышкой, 10 минут, затем настаивайте 1-2 часа, процедите и используйте для втирания в корни волос и ополаскивания.

\* Для лечения сухой себореи, сопровождающейся перхотью, зудом и усиленным выпадением волос, используйте облепиховое масло.

Тщательно смешайте его с растительным маслом или питательным кремом для сухой кожи в соотношении 1:9 и втирайте смесь в кожу головы 2 раза в неделю. Курс лечения - 10 процедур.

## Что-то в вас не так...

Виною тому силы природы, возраст, дурные привычки и прочие обстоятельства. Можно ли им противостоять? Вполне!

1. Погода, природа. Пагубно влияют на нашу внешность перепады температуры, загазованность атмосферы, стрессы. Против стрессов нужно принимать полноценные витаминные комплексы. Прекрасно помогает обычная гимнастика.

2. Пониженный иммунитет. Как это влияет на нашу красоту? Частые острые простудные заболевания и затяжные хронические (сердечно-сосудистые, гастроэнтерологические, урологические и гинекологические заболевания) испортят любую внешность. Нездорового, болезненного человека легко опознать: у него плохая кожа, землистый цвет лица, тусклые волосы, ломкие ногти, потухший взор.

Кроме того, пониженный иммунитет создает благоприятную ситуацию для микозов, кандидозов, герпеса.

3. Неправильные пищевые привычки. Регулярное перекармливание и недоедание, еда наспех, перекусы в меню (сладкое, жирное, соленое, копченое), увлечение диетами, недостаток жидкости наносят нашей внешности удар за ударом. Запоры, поносы, желтушный или синюшный оттенок кожи, отеки и мешки под глазами - все это зачастую связано именно с питанием.

пище и невкусная еда вызывают вспышки «зверского» аппетита и последующее переедание, а также нарушения пищеварения.

4. Неправильный режим дня и лишние нагрузки. Быстрее всего на нашей внешности сказывается недосыпание: взгляд измученный, глаза запали... Никакой косметикой это не замажешь. Хотите отлично выглядеть? Нормально отдыхайте. Если же вы работаете как лошадь, то и выглядеть будете соответственно. Работа в режиме аврала допустима лишь кратковременно и нечасто. Путая день с ночью, адекватно отдыхайте.

5. Гиподинамия. Если вся ваша физическая нагрузка сводится к перемещению от рабочего стола к обеденному, а оттуда - к койке, то вам обеспечены плохая осанка, дряблая кожа и лишний вес.

Без движения голодают и гибнут наши мышцы, связки, задышатся кожа, сбиваются обменные процессы. Чтобы победить гиподинамию, не требуется никаких подвигов: достаточно ежедневно хотя бы одну остановку проходить пешком, на пару этажей подниматься без лифта, делать простейшую гимнастику.

6. Постоянное психологическое напряжение. Плохое настро-

знаки глубокого внутреннего неблагополучия. А отсутствие уверенности в себе, простой улыбки превращает молодую женщину в старую, а пожилую даму - в бабу-ягу.

7. Неправильный уход за кожей, ногтями и волосами. Ни пренебрежение витаминами, ни эксперименты по многократному перекрашиванию волос, ни частая смена косметики не проходят даром для нашей внешности. И уж совсем не стоит экономить на себе, приобретая дешевую косметику.

8. Неудобная одежда и обувь. Они, как правило, дурно сидят, сковывают движения, что видно всем окружающим. Тесная или неудобная обувь уродует ноги, электризующиеся ткани портят кожу, тугие пояса не только не прибавляют стройности, но и безжалостно подчеркивают все недостатки фигуры.

9. Одиночество. Мы созданы для любви. Если ее нет, мы постепенно превращаемся в бесполое, несчастное существо. Победить этого врага можно, если разобраться с собой: раз вы не вызываете положительных эмоций у противоположного пола, значит, что-то в вас не так. Причина чаще всего кроется вовсе не во внешности. Чаще всего страдают те



Если вы плохо спите, поставьте возле изголовья стакан с водой, отстоянной в течение суток. Вода влияет на вашу энергию. Бодрость плоха ночью, но полезна утром. Поэтому утром можно воду выпить. Таким способом вы перераспределяете энергетику между днем и ночью.

**РАК**  
Пора почистить печень, а для этого с вечера приготовьте в термосе настой шиповника (3 ст. ложки ягод залейте 0,5 л кипятка). Утром налейте в стакан настой и всыпьте туда 3 ст. ложки ксилита или сорбита, размешайте и выпейте залпом. Через 20 минут допейте оставшийся в термосе настой, но без ксилита. Через 45 минут позавтракайте. Можно съесть фрукты, овощной салат, орехи, кусочек подсушенного хлеба. Повторите чистку через два дня. При этом очищаются лимфатические узлы печени.

**ЛЕВ**  
В начале весны резкие перепады настроения - от мрачной тоски к безудержному веселью - станут для вас обычным явлением. Скачки настроения помогут сгладить размеренный режим и питание без острых продуктов. Или, например, возьмите 100 г чеснока и сок 6 лимонов - и в банку. Горлышко закройте марлей и поставьте в холодное место. Берите по 1 чайн. ложке на стакан теплой воды. Полейте подольше, и вы почувствуете, что и усталость исчезла, и память улучшилась, и бодрость появилась.

**ДЕВА**  
Вам показана вегетарианская диета с резким ограничением пирожных и прочей выпечки. Избегайте консервов. Ложитесь спать лучше натощак. Кисломолочные продукты можно есть вволю, а макароны, хлеб и рис ограничьте. Вместо сливочного масла добавляйте рас-

буите съедать 1 ст. ложку хорошего меда в день. Наверное, вы удивитесь: ведь мед - известный аллерген. В меде содержится пыльца, вызывающая аллергию, но небольшое ее количество каждый день поможет организму привыкнуть к ней.

**КОЗЕРОГ**  
У больных «сосудчиков», «бронхитчиков» и прочих ухудшение самочувствия происходит за 1-2 дня до перемены погоды. А она сейчас весьма непредсказуема. Помните: когда в теплую атмосферу вторгается холодный воздух, тонус сосудов заметно снижается. Это часто бывает причиной всяких неприятностей, особенно при острых нарушениях коронарного и мозгового обращения. Не позволяйте погоде себя залужать. Займитесь своим режимом: высыпайтесь, снизьте физические и психологические нагрузки. Контрастный душ и прогулки просто необходимы, причем в любую погоду.

**ВОДОЛЕЙ**  
Вы нервничаете по пустякам, не можете расслабиться? Снять нервное напряжение вам помогут два грецких ореха (не очищенных, а в скорлупе). Возьмите оба ореха в ладонь правой руки и делайте ими круговые движения, стараясь удержать в ладонях. Через 5-7 минут переложите орехи в другую руку. Или положите орех на раскрытую ладонь со стороны мизинца. Ладонью другой руки слегка нажмите на орех сверху и делайте круговые движения в течение 3 минут.

**РЫБЫ**  
Если вы страдаете хроническими головными болями, рекомендуем вам делать следующую процедуру регулярно. Натрите на крупной терке кожуру любого цитрусового растения: лимона, апельсина, грейпфрута. Заверните ее в ткань и разотрите этим тампоном виски, лоб и скулы. Через 10-15 минут смойте холодной водой.

**2. Пониженный иммунитет.** Как это влияет на нашу красоту? Частые острые простудные заболевания и затяжные хронические (сердечно-сосудистые, гастроэнтерологические, урологические и гинекологические заболевания) испортят любую внешность. Нездорового, болезненного человека легко опознать: у него плохая кожа, землистый цвет лица, тусклые волосы, ломкие ногти, потухший взор. Кроме того, пониженный иммунитет создает благоприятную ситуацию для микозов, кандидозов, герпеса.

**3. Неправильные пищевые привычки.** Регулярное переедание и недоедание, еда наспех, перекусы в меню (сладкое, жирное, соленое, копченое), увлечение диетами, недостаток жидкости наносят нашей внешности удар за ударом. Запоры, поносы, желтушный или синюшный оттенок кожи, отеки и мешки под глазами - все это зачастую связано именно с питанием.

Справиться с этой проблемой несложно. Из любимых блюд и продуктов выберите полезные, правильно рассчитав калорийность (с учетом возраста, комплекции, образа жизни). Выпивайте не менее 8-10 стаканов воды в день. Суровые ограничения в

питании не замаскируете. Никакой косметикой это не замажешь. Хотите отлично выглядеть? Нормально отдыхайте. Если же вы работаете как лошадь, то и выглядеть будете соответственно. Работа в режиме аврала допускает лишь кратковременно и нечасто. Путая день с ночью, адекватно отдыхайте.

**5. Гиподинамия.** Если вся ваша физическая нагрузка сводится к перемещению от рабочего стола к обеденному, а оттуда - к койке, то вам обеспечены плохая осанка, дряблая кожа и лишний вес. Без движения голодают и гибнут наши мышцы, связки, задыхается кожа, сбиваются обменные процессы. Чтобы победить гиподинамию, не требуется никаких подвигов: достаточно ежедневно хотя бы одну остановку проходить пешком, на пару этажей подниматься без лифта, делать простейшую гимнастику.

**6. Постоянное психологическое напряжение.** Плохое настроение, бессонница, страх перед будущим, вечное самокопание - при-

перекрашиванию волос, чи... смена косметики не проходят даром для нашей внешности. И уж совсем не стоит экономить на себе, приобретая дешевую косметику.

**8. Неудобная одежда и обувь.** Они, как правило, дурно сидят, сковывают движения, что видно всем окружающим. Тесная или неудобная обувь уродует ноги, электризующиеся ткани портят кожу, тугие пояса не только не прибавляют стройности, но и безжалостно подчеркивают все недостатки фигуры.

**9. Одиночество.** Мы созданы для любви. Если ее лишены, то постепенно превращаемся в бесполое, несчастное существо. Победить этого врага можно, если разобраться с собой: раз вы не вызываете положительных эмоций у противоположного пола, значит, что-то в вас не так. Причина чаще всего кроется вовсе не во внешности. Чаще всего страдают те, кто сам себя не любит. Учитесь любить себя!

РАННЕЕ ПОСЕЖДЕНИЕ ВОЛОС У НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАНО С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЧЕК.



У зеркала

## Маски всякие нужны

С алоэ

Возьмите полную столовую ложку сметаны, половину яичного желтка, одну чайную ложку сока алоэ и хорошенько перемешайте. Накладывайте такую маску на лицо и шею послойно с помощью кисточки - как только один слой подсохнет, можно нанести следующий.

Закончив, спокойно полежите 20 минут. Смыть маску лучше всего теплой кипяченой водой. Такая маска идеально подойдет любому типу кожи. Она отлично питает, увлажняет, а благодаря алоэ способствует скорейшему заживлению мелких трещинок, прыщиков. Кроме того, сок целебного растения препятствует увяданию, старению и обезвоживанию кожи. После маски с алоэ исчезают покраснения, улучшается цвет лица, а кожа выглядит здоровой и гладкой.

**Супермаска из чего угодно**

Возьмите морковь, свеклу, белокочанную капусту, кабачок, огурец, помидор или вообще воспользуйтесь каким-то одним овощем, натрите их на мелкой терке

и аккуратно через марлечку отожмите сок. В этом соке смочите кусок хлопчатобумажной ткани, вырезанной по форме вашего лица, слегка отожмите и наложите на очищенную кожу. Полежите 15 минут, полностью расслабившись. Затем протрите лицо долькой огурца или кубиком льда. Такая маска насыщает кожу всеми необходимыми витаминами, омолаживает и прекрасно увлажняет.

**Из петрушки**

Избавиться от жирного блеска и рыхлости кожи можно с помощью специальной маски. Понадобится пучок свежей петрушки. Вымойте ее, мелко нарежьте, залейте водой, доведите до кипения и процедите.

Полученную кашицу выложите на марлю и приложите к лицу на полчаса. Затем протрите лицо кубиком льда, но не мойте. Маску делайте 3 раза в неделю, ежедневно протирайте лицо отваром листьев петрушки. Кожа приобретет приятный матовый оттенок, поры сузятся, улучшится цвет лица. Такая маска подойдет и для увядающей кожи.

**ПРИБИРАЙТЕ** косметику только в магазинах, где она хранится должным образом. Не забывайте при покупке справиться о сроке годности и дате выпуска.

Дома держите свои запасы в темном прохладном месте, безжалостно выбрасывая залежавшиеся баночки, флакончики и тюбики.

**ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЕ** сроки хранения косметики: для питательных кремов около полугода, для губной помады, контурных карандашей - два года, для тонального крема - год, для компактной пудры и теней - три года.

**СЛЕДИТЕ** за кремами, без которых не обходитесь ни дня. Под воздействием света, тепла, влажности и бактерий, попадающих в кремы после каждого контакта с кожей, они могут испортиться раньше срока. Поэтому берите кремы из баночек не пальцами, а пластиковой лопаточкой.

На каждый день

В следующем номере читайте:

Заразная болезнь

✓ НЕ ПРОСМОТРИ ТУБЕРКУЛЕЗ.

Опасный возраст

✓ ДЕТИ НЕ ЗНАЮТ, ЧТО ТАКОЕ СМЕРТЬ.

Вы просили рассказать

✓ КАК ОЧИСТИТЬСЯ ОТ ПАРАЗИТОВ.



УЧРЕДИТЕЛЬ  
И ИЗДАТЕЛЬ  
ООО «АГЕНТСТВО  
«КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

ИЗОБИТ.  
Медицина.  
Здоровье.  
Жизнь»

Главный редактор  
Г.Н. ВОРОБЬЕВА  
Исполнительный редактор  
Л.И. Смирнова  
Компьютерная верстка и дизайн  
А.В. Романенко

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ  
И РЕДАКЦИИ:  
355035, г. Ставрополь,  
ул. Гайдара, 12  
Тел. (865-2) 35-18-36  
E-mail: kpress@avon-skif.ru  
Представительство в Петербурге:  
тел. 3-65-74, факс 3-60-02

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс»  
Отпечатана в Государственном предприятии издательско-полиграфической  
фирме «Ставрополье» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спортивная, 8)  
Газета «Изобит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых  
коммуникаций 10.02.2000 г.  
Свидетельство о регистрации ПИ №77-1465

Дата выхода в свет  
20.03.2002  
Подписано в печать  
20.03.2002 в 12.00  
Тираж 41273 экз.  
3-крат. тираж  
Объем 4 п. л.





# Медицина / Здоровье / Жизнь

# Абсолют

№7 (146) 2002  
АПРЕЛЬ

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

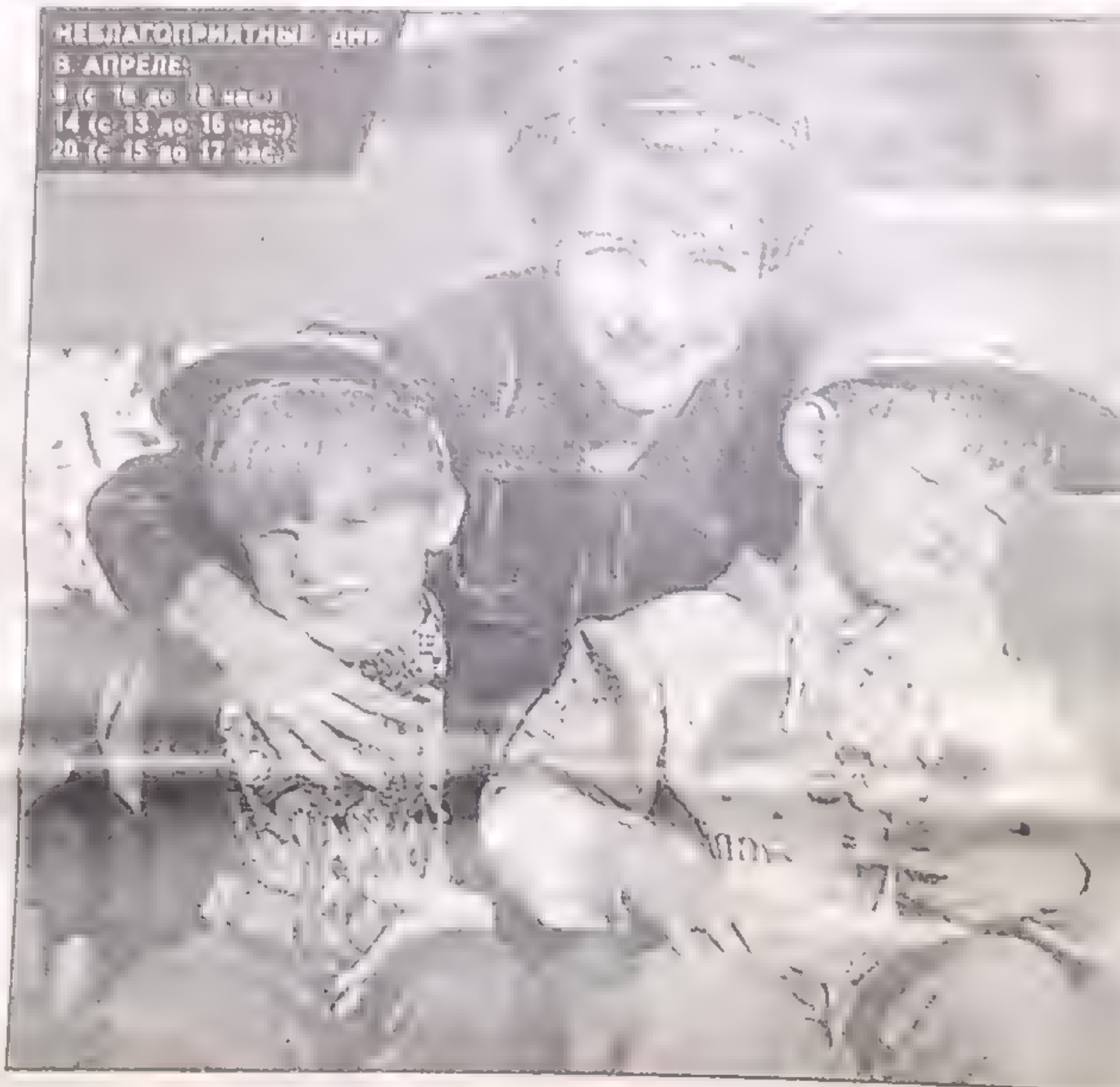
## Весеннее питание

### Меньше мяса, больше овощей

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ.

- В весенний период следует ограничить употребление мяса и мясных продуктов, яиц.
- Сливочное масло, сало и маргарин должны уступить место растительному маслу.
- Желательно сократить употребление крепкого чая и кофе, исключить спиртное.
- Обязательны кисломолочные продукты (творог, кефир, простокваша, йогурт и т. д.).
- Необходимо вести в свой рацион максимальное возможное количество овощей (лучше всего, сырых).
- По возможности, нужно ежедневно пить минеральную воду, но обязательно с ориентацией на состояние желудочной секреции.
- Употребляйте в пищу растительные продукты (предпочтительнее морская рыба).
- Не менее 3 раза в неделю вводите в меню блюда из печени.
- Ограничьте употребление сахара, сладостей, поваренной соли.
- Ешьте больше орехов.
- Хлеб рекомендуется из муки грубого помола или с отрубями.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ  
В АПРЕЛЕ:  
9 (с 7 до 18 час.)  
14 (с 13 до 18 час.)  
20 (с 15 до 17 час.)



Актуальная тема

Советы психолога

## Все будет хорошо!

## Рецепты из конверта

### ЕСЛИ НА НОГТЯХ ГРИБОК

Хочу помочь тем, у кого на ногтях грибок. Это средство проверено на себе. Помогла врач Лиля из поликлиники. Надо каждый вечер место возле ногтей смазывать 5%-ным йодом. Через 10 дней с ногтями все будет хорошо. Только обязательно эту процедуру надо проводить каждый вечер.

И еще один совет, как почистить кишечник. На 1 л молока берут 2 ст. ложки овса, кипятят в течение 40 минут на медленном огне, потом настаивают 1 час, укутав чем-нибудь теплым.

Принимают за 20 минут до еды по стакану 2 раза в день, утром и вечером. Вечером не надо ничего есть. Это средство сытное и вкусное.

Ф. Шакирова,  
Республика Марий Эл

### РЕЦЕПТ ОТ ЭНТЕРИТА В ПЕЧЕНИ

Энтерит как болезнь встречается так. В течение 10 дней нужно пить один раз в день утром натощак за час до еды 10 капель креолина. Он продается в аптеках и у ветеринаров. Разбавлять его надо в 50 г теплой воды и начинать пить с 3 капель. За 3 дня можно дойти до 10.

Такая болезнь была у моей тети. Она делала дважды операцию. На третью она не пошла. И вот ей уже 70 лет, она бодрая и жизнерадостная женщина. Это средство она пила по такой схеме: 10 дней принимала препарат, 10 дней - перерыв, и так трижды.

Правда, и сейчас, как только печень дает о себе знать, так она пьет это лекарство.

Людмила, Светлоград,  
Ставропольский край

### ПРИ ЭНТЕРИТЕ, КОЛИТЕ, ГАСТРИТЕ

При гастрите с повышенной кислотностью 1 ст. ложку сухих измельченных листьев подорожника большого залейте стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Выпейте в течение часа все количество настоя небольшими глотками между приемами пищи. Это суточная норма. Принимайте в течение месяца.

Или: соберите молодые листья подорожника.



...та место растительному маслу.

● Желательно сократить употребление крепкого чая и кофе, исключить спиртное.

● Обязательны кисломолочные продукты (творог, кефир, простокваша, йогурт и т. д.).

● Не обязательно вводить в свой рацион максимальное возможное количество овощей (лучше всего, свежих).

● Употребляйте в пищу рыбу и рыбные продукты (предпочтительнее морская рыба).

● Не меньше раза в неделю вводите в меню борщ и блюда, приготовленные из печени.

● Ограничьте употребление сахара, сладостей, поваренной соли.

● Ешьте больше орехов.

● Хлеб рекомендуется из муки грубого помола или с отрубями.



КАК ПРАВИЛО ВЫПОЛНЕНИЕ  
ДАЕТ ХОРОШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  
ИЗБЕЖАТЬ РЕЦЕДИВОВ  
УСТАЛОСТИ ПРАКТИЧЕСКИ

КОГДА нас одолевает бурно цветущий тополь, многие, чихая и кашляя, скорбно констатируют: у меня аллергия на пух. Между тем тополь не может вызвать аллергическую реакцию по одной простой причине: он не содержит пыльцы. А раздражение происходит из-за того, что пух проникает в чувствительные места.

АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ реакции, как недавно выяснилось, чреваты осложнениями - прежде всего гипертонией и инфарктом миокарда. Уже сегодня в причине некоторых возникающих «на ровном месте» заболеваний ученые склонны подозревать именно аллергию.

УМИРАЮТ ли от аллергии? Да. К сожалению, смертельных случаев немало. В них часто виновата так называемая лекарственная аллергия, когда человеку вводят препарат, который иммунная система отторгает. Возможна непереносимость в первую очередь пенициллина, сульфаниламидных препаратов, аспирина, витаминов группы В.

ЛЮБАЯ консервированная пища может быть опасной из-за содержащихся в ней добавок, поэтому с особой осторожностью следует кормить ею детей - именно они в первые годы жизни чаще страдают аллергией. Не набрасывайтесь на незнакомое, тем более экзотическое, блюдо, пробуйте его маленькими кусочками.

ПОМЕНЬШЕ употребляйте парфюмерию, бытовую химию.

ЧАЩЕ проводите в квартире влажную уборку и меняйте постель.

Актуальная тема

# Все будет хорошо!

Советы психолога

Вы проснулись утром. Не вскакивайте и не торопитесь встать за дела. Чтобы гармонично вписаться в окружающий мир после сна, должно уйти около получаса. Вы лежите в постели и спокойно проигрываете в уме предстоящие дела. Замечено, что первая мысль о том, как их решить, будет наиболее правильной.

Улыбнитесь и скажите уверенно, без колебаний: «Все у меня будет хорошо». Тем самым вы озвучиваете свою удачу и как бы программируете ее на день.

Допустим, вы - женщина, и как женщина старайтесь привлечь к себе внимание окружающих: косметикой, макияжем. Тем самым вы неизбежно подставляете себя под удар других женщин. И часто ответным чувством бывает обычная женская зависть, сопровождаемая недобрыми взглядами, недобрыми чувствами. Это типичная атака на уровне невидимых полей.

Чтобы отразить эту атаку, поступают следующим образом. Представьте себе, что вы находитесь внутри какого-то замкнутого объема, например шара. И этот самый объем снаружи покрыт зеркалами. Все, что вне вас, отражается от этой поверхности. Так же уходит обратно и дурная энергия, посланная вам, - возвращается тому, кто вас атаковал. Мысленно при этом приговаривайте: «От кого пришло, к тому и ушло».

Ежедневно мы вступаем в десятки контактов с другими людьми: на улице, в транспорте, на работе, в семье. И далеко не все они идут нам на пользу.

Например, вы появляетесь в обществе, и вами начинают неумеренно восхищаться: вашим лицом, прической, нарядом, обувью. Если у вас после этих слов иссякают силы да к тому же еще начинает болеть голова - это верный признак того, что слова были сказаны с недобрым умыслом.

Надо мысленно представить над головой недоброй женщины горящий крест. Смотри на него, вслух произнеси: «И ты сегодня превосходно выглядишь, и твой наряд тебе к лицу, и украшения очень хороши». В результате весь заряд злобы вернется к ней.

Вам знакома и такая ситуация, когда вас «грузят» своими негативными переживаниями, жалобами на неурядицы, нездоровье. Это тоже замаскированная атака, надо ее пресечь сразу же и переключить общее внимание на положительные эмоции, разговоры, чтобы негативная энергия не пристала к вашему биополю.

Вечером вы возвращаетесь домой. Прежде чем войти в него, надо обязательно «очиститься». Поставьте сумки на пол перед дверью, вообразите, что за спиной у вас рюкзак, и вы методично снимаете его всеми неприятностями, которые случились сегодня с вами. Потом мысленно снимаете с

плеч лямки и с облегчением сбрасываете этот рюкзак на пол. И вместе с ним освобождаетесь и от всех негативных энергий, атаковавших вас в течение дня.

Очень важно после этого настроить себя на добрый спокойный лад и, произнеся с чувством слова: «Мир этому дому!», войти в квартиру.

С. Беляев

Полезно знать

● Чай из смородинового листа восполняет недостаток гормонов, отвечающих за психическое состояние. Заваривайте свежие или сухие листья черной смородины как обыкновенный чай и пейте по 1-2 чашки в день. Потом перерыв на 10 дней и все заново.

● В малине много салициловой кислоты, благодаря которой свежие ягоды, если их поместить в чистую холодную воду, долго не теряют своих первоначальных качеств. В сушеной малине салициловой кислоты почти в 20 раз больше, чем в свежей, поэтому лекарственные свойства сохраняются в ней до двух лет.

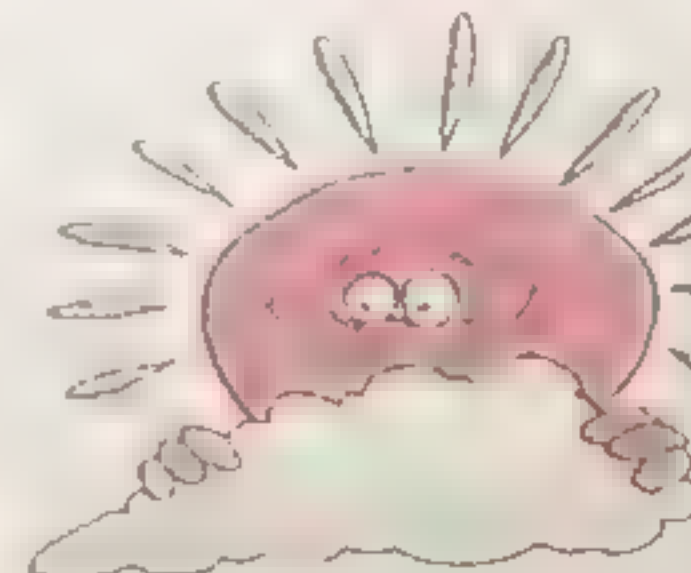
● Очень полезны корни сельдерея - очищают все сосуды. Особенно полезен сельдерей при болезнях почек и подагре. Корни сельдерея - идеальное средство для снижения артериального давления. Усиливают потенцию у мужчин.

## УКРЕПИМ ЗРЕНИЕ

Попробуйте простое народное средство. Положите в эмалированную кастрюлю 10 г (1 чайн. ложка) сушеных листьев подорожника, залейте стаканом кипятка, накройте крышкой и нагревайте на водяной бане 30 минут. Потом охладите при комнатной температуре 10 мин., отожмите, процедите и перелейте в стеклянную

бутылочку или банку с крышкой. Пейте по 1/4 или 1/3 стакана 3-4 раза в день за 10-15 минут до еды. Ваткой, смоченной в том же настое, почаще протирайте глаза. Любое лечение травами требует времени и терпения, поэтому не ждите сиюминутного результата. Принимайте настой по крайней мере 2-3 месяца.

Для тех, кому за...



Об аллергии  
Уже пора

ВУЧИВАЕТЕ СВОЮ УДАЧУ И



**Сенсация!****ВСЕ ПЛОХОЕ  
ЗАБУДУ**

Нобелевский лауреат Эрик Кэндэл изобрел новые пилюли, которые воздействуют на человеческую память. Лекарство способно в буквальном смысле слова возвращать молодость пожилым людям и возбуждать работу мысли у молодых. Причем старики начинают вспоминать только положительные моменты своей прошлой жизни, а все плохое остается «за кадром».

**ДЫМИ, СКОЛЬКО  
ВЛЕЗЕТ**

Кишиневский табачный комбинат решил преподнести курильщикам небольшой, но очень ценный подарок. Он налаживает выпуск виртуальных сигарет, которые можно будет курить в самолетах и прочих общественных местах. От реальных они ничем отличаться не будут, создавая полную иллюзию и ощущение привычного курения. С той лишь разницей, что их не нужно будет зажигать, они не будут дымить и не нанесут вреда здоровью курильщика и окружающих его людей.

И главное, стоит виртуальные сигареты будут на 20% дешевле обычных и купить их можно будет в пяти странах мира. Правда, есть ли в этом списке Россия — пока не известно.

**МАРИХУАНА СТАЛА  
ЛЕКАРСТВОМ**

Израиль стал еще одной страной, официально объявившей о применении марихуаны в лечебных целях. Разработанный в американских лабораториях препарат ронабин содержит один из основных компонентов анаши — тетрагидроканнабинол. Американские медики рекомендуют применять это лекарство больным раком, проходящим курс химиотерапии, и больным СПИДом, страдающим от отсутствия аппетита.

Израильские же медики, проводя исследования нового препарата на своих пациентах, отметили, что, помимо повышения аппетита и снижения риска рвоты и обмороков после сеансов

химиотерапии, у всех больных отмечается повышение настроения. В марте новое лекарство поступило в продажу, но без рецепта врача его не купишь.

**НЕПОРОЧНОЕ  
ЗАЧАТИЕ —  
НЕ ВЫМЫСЕЛ**

Ученые считают, что при стрессовых ситуациях, влиянии высоких температур и в других экстремальных ситуациях яйцеклетка может начать делиться, даже если не оплодотворена. Иногда для этого достаточно просто долго попариться в бане. Правда, родить в этом случае можно только девочку.

Всего известно 16 научно подтвержденных фактов непорочного зачатия.

**СТИМУЛЯТОР ЛЕЧИТ  
ДЕПРЕССИЮ**

Стимуляцию блуждающего нерва для лечения депрессии считают перспективной американские ученые. Электронное устройство имплантируется в грудную клетку пациента и соединяется с левым блуждающим нервом в шее, куда оно посылает прерывистые сигналы, транслируемые затем в мозг. Изначально стимулятор был разработан для лечения эпилепсии. Но одним из побочных эффектов его применения оказалось улучшение настроения пациентов. Поэтому ученые и решили использовать его в терапии тяжелых форм депрессии, когда применение медикаментозных препаратов неэффективно.

**ВОЗМОЖНО  
УХУДШЕНИЕ  
САМОЧУВСТВИЯ**

Приборы зафиксировали смещение геомагнитного полюса Земли на 200 км. С этим феноменом ученые связывают изменение погодных условий, ухудшение самочувствия людей, а также учащение железнодорожных и авиакатастроф. Специалисты предполагают, что их причина в том, что Солнечная система проходит новую зону галактического пространства и испытывает геомагнитное воздействие со стороны других небесных тел.

**Знаете ли вы, что...**

● Для профилактики эпидемического паротита, именуемого в просторечии свинкой, много лет используют живые вакцины из разных штаммов вируса паротита. Но некоторые люди после такой прививки заболевают серозным менингитом. Российские ученые проверили российскую и несколько зарубежных вакцин. Наша вакцина оказалась самой безопасной.

● Сон — это время капремонта для организма. Потеря 4 часов сна замедляет реакции человека практически наполовину. А испанские ученые установили, что независимо от того, сколько мы спали ночью, всем нам необходим дневной сон, хотя бы короткий — 10-15 минут. В идеале днем нужно спать 40-50 минут.

● Жжение в носу — не обязательно признак начинающегося насморка. Возможно, вы побывали в руках космических пришельцев, но память об этом событии вам стерли! Многие люди, побывавшие в НЛО, возвращаются с крохотными микрочипами, имплантированными в верхушку носовых пазух. Поэтому неодолимое желание залезть себе в нос — индикатор того, что там находится что-то неземного происхождения.

**ЛЕЧИМСЯ СУХОФРУКТАМИ**

ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ СУХОФРУКТЫ ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ, ТАК КАК ПРИ СУШКЕ ОНИ ЧАСТО ОБРАБАТЫВАЮТСЯ СЕРОЙ И ХИМИКАТАМИ.

Сухие плоды содержат целебные вещества в более высоком количестве, поэтому употреблять их нужно умеренно. Например, фиников можно съесть в день не более 4-6 штук. Сухофрукты перед употреблением лучше размачивать в холодной воде. Тогда через час или два, а иногда больше — это уже готовая еда. Их следует тщательно жевать.

Компот из сухофруктов не стоит готовить традиционным способом: достаточно просто залить их кипятком и плотно закрыть кастрюлю крышкой. Когда вода остынет, плоды будут мягкими, как при длительной варке. Не спешите добавлять сахар: пропадает естественный вкус фруктов. Положите лучше немного меда.

Сухофрукты, очищенные от косточек и семянок, продаются

при массовой сушке они часто обрабатываются серой и химикатами.

Курага, урюк, кайса славятся высоким содержанием калия, органических кислот, витаминов, каротина, фосфора, кальция, железа. Размоченные сухие абрикосы (всего 100-150 г) прекрасно очищают кишечник. Так же действует и чернослив. Инжир очень полезен при всех заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сердечбиениях, бронхиальной астме, склонности к тромбозам, анемии.

При простуде, сухом кашле и коклюше эффективно такое народное средство: 4-5 шт. инжира запаривают в 1 стакане молока, затем растирают, принимают по 1/2 стакана 2-4 раза в день в теплом виде.

СКОРО  
СИГАРЕТНЫЕ  
УПАКОВКИ  
БУДУТ  
«УКРАШЕНЫ»  
СИМВОЛАМИ  
БОЛЕЗНЕЙ,  
КОТОРЫЕ  
ВЫЗЫВАЕТ  
КУРЕНИЕ

**Новости**

**Я**ПОНСКИЕ исследователи сделали вывод, что болезнь Альцгеймера, являющаяся наиболее распространенным заболеванием среди пожилых людей, можно, если не победить, то замедлить ее развитие, всего лишь добавляя в ежедневный рацион человека витамин Е в небольших дозах.

**П**РАКТИЧЕСКИ все находящиеся в обращении денежные купюры заражены множеством болезнетворных бактерий. Микробиологи требуют начать «отмывание» денег, ходящих по рукам. Эту инициативу уже поддержали в Японии, где используются специальные «чистые» банкоматы, в которых бумажные деньги «прокаливаются» нагревом до 200°C.

**Н**ЕДАВНО психологи Оксфордского университета, озабоченные тем, что каждый десятый из взрослых людей страдает хронической бессонницей, провели исследование того, какие приемы способствуют скорейшему засыпанию. Добровольцам предлагалось считать овец, представлять струи водопада или пользоваться любыми другими способами по своему усмотрению. Результат оказался однозначным. Раньше прочих уснули те, кто рисовал в воображении умиротворяющее движение воды. На втором месте — подопытные, прибегавшие к собственным психологическим ухищрениям. А тяжелее всех пришлось беднякам, вынужденным иметь дело с мелким рогатым скотом. Так что разоблачен миф о снотворных качествах овец.

**П**О МНЕНИЮ шведских специалистов, частые УЗИ во время беременности повышают вероятность рождения левши. Проведение во время беременности двух или большего числа ультразвуковых исследований приводит к рождению трех левшей на каждые 100 новорожденных. Кроме того, слишком частые УЗИ могут вызвать необратимые изменения головного мозга будущего дитя, привести к рождению ребенка с органическими патологиями, замедлением физического и психического развития.

**А**НГЛИЙСКИЕ медики считают, что одежда может сделать человека больным. По их оценке, миллионы людей испытывают ежедневно чужеродное

**Не навреди**

Потроху прокипяченные моллюски и раки являются источником такого заболевания, как парагонимоз. Последние годы случаи парагонимоза участились. От крабов и других ракообразных из консервных банок можно получить маловероятно, но в некачественной вакуумной упаковке и при заморозке паразитирующие личинки.



ной, официально объявившей о применении марихуаны в лечебных целях. Разработанный в американских лабораториях препарат ронабин содержит один из основных компонентов анаши - тетрагидроканнабинол. Американские медики рекомендуют применять это лекарство больным раком, проходящим курс химиотерапии, и больным СПИДом, страдающим от отсутствия аппетита.

Израильские же медики, проводя исследования нового препарата на своих пациентах, отметили, что, помимо повышения аппетита и снижения риска рвоты и обмороков после сеансов

## УЛУЧШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ

Приборы зафиксировали смещение геомагнитного полюса Земли на 200 км. С этим феноменом ученые связывают изменение погодных условий, ухудшение самочувствия людей, а также участвовавшие железнодорожные и авиакатастрофы. Специалисты предполагают, что их причина в том, что Солнечная система проходит новую зону галактического пространства и испытывает геомагнитное воздействие со стороны других небесных тел.

## И ХИМИКАТАМИ

Сухие плоды содержат целебные вещества в более высоком количестве, поэтому употреблять их нужно умеренно. Например, фиников можно съесть в день не более 4-6 штук. Сухофрукты перед употреблением лучше размачивать в холодной воде. Тогда через час или два, а иногда больше - это уже готовая еда. Их следует тщательно жевать.

Компот из сухофруктов не стоит готовить традиционным способом: достаточно просто залить их кипятком и плотно закрыть кастрюлю крышкой. Когда вода остынет, плоды будут мягкими, как при длительной варке. Не спешите добавлять сахар: пропадает естественный вкус фруктов. Положите лучше немного меда.

Сухофрукты, очищенные от косточек и сердцевин, пропустите через мясорубку. Полученную массу храните в холодильнике и ешьте по 1-2 ст. ложки перед сном для лучшей работы кишечника, смешав, например, с овсяными хлопьями, фруктовыми соками, или употребляйте с травяными чаями.

Перед употреблением сухофрукты тщательно мойте, так как

при массовой сушке они часто обрабатываются серой и химикатами.

Курага, урюк, кайса славятся высоким содержанием калия, органических кислот, витаминов, каротина, фосфора, кальция, железа. Размоченные сухие абрикосы (всего 100-150 г) прекрасно очищают кишечник. Так же действует и чернослив. Инжир очень полезен при всех заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сердечбиениях, бронхиальной астме, склонности к тромбозам, анемии.

При простуде, сухом кашле и коклюше эффективно такое народное средство: 4-5 шт. инжира запаривают в 1 стакане молока, затем растирают, принимают по 1/2 стакана 2-4 раза в день в теплом виде.

Еще в древности высоко ценили способность изюма укреплять легкие, сердце, нервную систему и даже подавлять гнев. Кишмиш особо ценится за высокое содержание калия. При кашле и бронхите йогой советуют 30 г изюма размачивать в воде 45 минут и есть с молоком по вечерам.

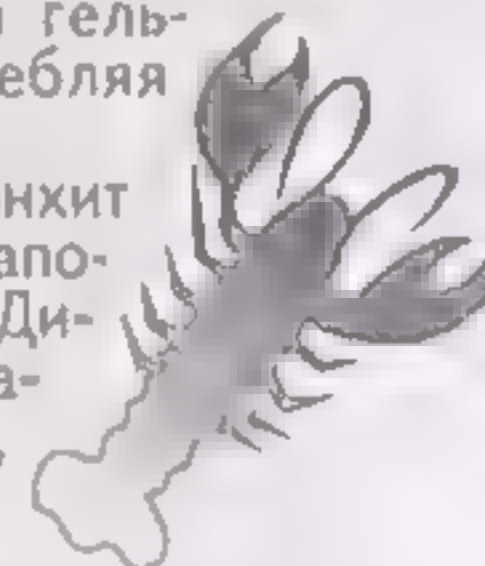
Специалисты, частые УЗИ во время беременности повышают вероятность рождения левши. Проведение во время беременности двух или большего числа ультразвуковых исследований приводит к рождению трех левшей на каждые 100 новорожденных. Кроме того, слишком частые УЗИ могут вызвать необратимые изменения головного мозга будущего дитя, привести к рождению ребенка с органическими патологиями, замедлением физического и психического развития.

АНГЛИЙСКИЕ медики считают, что одежда может сделать человека больным. По их оценке, миллионы людей испытывают ежедневно чувство дискомфорта, усталости, раздражения, даже не понимая, что всему виной их одежда. Среди наиболее вредных предметов туалета они назвали бюстгалтеры, колготки, галстуки, плавки, шорты и джинсы. Единственный выход для современного человека - почаще раздеваться и ходить в костюмах Адама и Евы.

## Не навреди

Плохо прокипяченные моллюски и раки являются источником такого заболевания, как парагонимоз. Последние годы случаи парагонимоза участились. От крабов и других ракообразных из консервной банки его получить маловероятно, но в некачественной вакуумной упаковке и при заморозке вызывающие парагонимоз гельминты могут выжить. Часто ими заражаются, употребляя шашлыки из речных раков и мидий.

По симптомам это заболевание очень похоже на бронхит и пневмонию. Врачам иногда не приходит в голову заподозрить что-либо иное, особенно если пациент курит. Диагноз можно с определенностью поставить, лишь обнаружив в мокроте яйца гельминтов. Лечить парагонимоз, особенно если время упущено, непросто.



## Весенние проблемы

## Рекомендуем

# + Упадок сил

### ОТВАР ОВСА С МОЛОКОМ И МЕДОМ

Берут 1 стакан овса (или овсяной крупы) на 5 стаканов воды. Его надо уварить до половины первоначального объема, до густоты жидкого киселя. Процеживают, вливают в отвар равное количество молока (около 2 стаканов), вновь кипятят.

В полученную таким образом жидкость добавляют 4 чайн. ложки меда и еще раз кипятят. Получившийся приятный и калорийный напиток употребляют в неостывшем виде в течение дня в 2-3 приема.

### БЕРЕЗОВЫЙ СОК

Березовый сок, собранный ранней весной, обладает общеукрепляющим действием, повышает сопротивляемость организма. Пьют по 1 стакану 3 раза в день в течение 1-1,5 месяца.

### ОТВАР ТРАВЫ ГОРЦА ПТИЧЬЕГО (СПОРЫША)

Берут 20 г травы на стакан кипятка, доводят до кипения. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день. Замечено, что спорыш улучшает

Высококалорийные питательные средства, которые стимулируют пищеварение, способствуют восстановлению сил.

шает аппетит, способствует увеличению веса.

\* Траву мать-и-мачехи заваривают как чай и употребляют при общей слабости организма.

\* Настойку свежих корней девясила высокого на портвейне (10-15 г корней на 0,5 л вина) рекомендуют выздоравливающим как средство, улучшающее пищеварение и обмен веществ.

\* Свежий сок алоэ - 150 мл, мед - 250 г, кагор - 350 мл. Смесь принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

\* Полстакана измельченных листьев алоэ древовидного смешивают с 1 стаканом сахара (или 3/4 стакана меда) и настаивают в темном месте 3 дня. После этого к смеси добавляют 3 стакана красного вина и снова настаивают в темном месте в течение суток. Принимают по 1 ст. ложке 2-3 раза в день перед едой. Принимают при упадке сил.

### НАСТОЙКА ЧЕСНОКА

300 г очищенного чеснока кладут в поллитровую бутылку, зали-

вают спиртом и настаивают в течение 3 недель. Принимают ежедневно по 20 капель в полстакане молока.

\* Берут 20 г корней цикория на 200 мл кипятка. Готовят отвар обычным способом. Принимают по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

\* Можно также использовать настойку корней цикория: 20 г корней на 100 мл спирта. Принимают по 20-25 капель 5 раз в день.

\* Траву мать-и-мачехи заваривают как чай и употребляют при общей слабости организма.

\* Листья земляники лесной - 25 г, иван-чая - 25 г, малины обыкновенной - 25 г, смородины черной - 10 г, плоды шиповника - 20 г, трава зверобоя продырявленного - 15 г, тимьяна ползучего - 5 г, цветки липы - 25 г. 1 ст. ложку смеси заливают 1/2 л горячей воды, доводят до кипения в закрытой посуде, переливают в термос, настаивают 1,5 часа и процеживают. Пьют вместо чая сразу после еды по 2/3 стакана 3 раза в день.

Средство применяется при нарушении обмена веществ как общеукрепляющее.



Рис. В. Федорова

СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ВОЛОС НА ГОЛОВЕ У БЛОНДИНОВ - 140 ТЫСЯЧ, У БРЮНЕТОВ - 102 ТЫСЯЧИ, У ШАТЕНОВ - 109 ТЫСЯЧ, У РЫЖЕВОЛОСЫХ - 88 ТЫСЯЧ

## ТЫ ХОРОШИЙ!

Первопричина неврозоз чаще кроется в стрессовых ситуациях на работе и дома. Мы зачастую думаем, что не можем их предотвратить. Между тем это не так. Много, а иногда и все зависит от нас самих.

Есть такая игра «Я хороший». Суть ее в следующем. Вы даете себе или близким слово определенное время (для начала 2 часа) реагировать на любую неприятную ситуацию с улыбкой. Например, в автобусе вам наступили на ногу и наговорили грубостей. В ответ улыбнитесь и пошутите. Этим вы обезоружите своего обидчика и увидите: конфликт не состоится. Попробуйте поступать так и на работе, и дома - успех будет обеспечен.

Возможен и другой вариант игры. Вы выбираете себе иде-

ал, например героя телесериала с веселым, добрым характером, и каждый раз, раньше чем отреагировать на раздражение, представляете себе, что вы - это он.

В семейной жизни пригодится игра «Я - ты, ты - я». Вы на определенные дни меняетесь с женой (мужем) ролями: делаете ее (его) работу, пытаетесь реагировать на различные ситуации в ее (его) духе. Через некоторое время вы поймете многое в поведении вашей «половины». А понять - значит простить и постараться изменить свое отношение.

Есть такая игра

ВЕСНОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДО ПИТЬ НАТОЩАК 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ ПО СТАКАНУ БЕРЕЗОВОГО СОКА. БЕРЕЗОВЫЙ СОК ДРОБИТ КАМНИ И ГОНИТ ПЕСОК ИЗ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ.



ВЫДЕЛЯЮТ три вида гипотонии: ортостатическая, хроническая ортостатическая и сосудистая. Однако ряд специалистов считают, что существует еще и четвертый вид - гипотония, развивающаяся из-за неправильного питания.

Гипотоникам нужно решительно ограничить потребление меда, сахара, шоколада, помидоров, масла, картофеля, молока, сметаны.

Симптомы гипотонии часто проявляются при ослаблении деятельности половых желез, а недостаток половых гормонов тесно связан с нехваткой в организме витамина Е. В свою очередь низкое содержание этого витамина в организме приводит к гипотонии.

Дефицит витаминов С и В тоже приводит к снижению кровяного давления. Особенно часто развивается гипотония при недостатке пантотеновой кислоты (витамина В<sub>5</sub>), которая обеспечивает нормальную работу надпочечников.

Кое-что об умении жить

## Для гипотоников

Людей, страдающих от пониженного кровяного давления, не так уж мало. При гипотонии систолическое (верхнее) кровяное давление держится на уровне 100 мм рт. столба или ниже. Гипотоники часто жалуются на анемию, усталость, раздражительность, повышенную чувствительность к жаре и холоду, учащенный пульс при физических нагрузках, пониженную половую потенцию. Им требуется больше времени для сна, и они часто просыпаются усталыми.

Но некоторые считают, что гипотония - вовсе не болезнь. Некоторые гипотоники действительно не ощущают никаких неприятностей от того, что давление крови у них понижено. И лишь у многих часто темнеет в глазах, кто-то падает в обморок в жаркую погоду или постоянно испытывает слабость. Как правило, таким людям рекомендуют изменить образ жизни, сделать его более активным и здоровым. Прежде всего речь идет о физических упражнениях, закаливаю-

щих (контрастных) процедурах, прогулках на свежем воздухе, здоровом питании. Чтобы избавиться от анемии, надо употреблять в пищу продукты, содержащие достаточное количество железа, такие как телячья печень, бобы, курага, изюм, миндаль, гранаты, морковь, петрушка, свекла (желательно с ботвой).

Всасыванию железа способствует витамин С, которым богаты цитрусовые, шиповник, черная смородина, облепиха, огородная зелень. Не стоит гипотоникам

пренебрегать и фолиевой кислотой. Она содержится в пророщенной пшенице, чечевице, грецких орехах, шпинате, капусте, лососе, тунце, сардинах.

Американский диетолог Чери Кальбом предлагает гипотоникам прекрасный рецепт тонизирующего напитка: пучок петрушки надо пропустить через соковыжималку вместе с зубчиком чеснока, четырьмя морковками и двумя стеблями сельдерея.

А вот несколько рецептов из русской народной медицины.

\* Наполните поллитровую бутылку почти доверху тертой сырой свеклой. Залейте ее водкой и настаивайте в тепле 12 дней. Пейте по 2 ст. ложки 1 раз в день перед едой.

\* За 15-20 минут до еды можно принять 1 ст. ложку тертого чеснока, сваренного в небольшом количестве меда. Это средство помогает при упадке сил.

\* Заварите свежие или высушенные листья лесной земляники и пейте вместо чая.

Аутотренинг

## ПОЛНЫЙ ПОКОЙ

1 Я лежу спокойно. Мне удобно и хорошо. Я спокоен, и мне приятно. Медленно течет время. Веки смыкаются. Тишина, покой, отдых. Чувствую полный покой.

2 Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы левой руки. Плечи расслаблены и опущены. Обе руки расслаблены. Чувствую тяжесть рук. Приятное тепло чувствую в руках и кончиках пальцев.

3 Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы левой ноги. Мышцы ног расслаблены. Ноги неподвижные и тяжелые. Приятное тепло ощущаю в ступнях и пальцах ног. Чувствую полный покой.

4 Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены мышцы живота. Чувствую тяжесть во всем теле. Приятное тепло ощущаю во всем теле.

5 Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разглажен. Веки опущены и мягко сомкнуты. Углы губ опущены. Расслаблены мышцы рта.

6 Дышу спокойно и ровно. Дышу медленно и спокойно. Сердце бьется ровно и спокойно. Все тело расслаблено. Приятное тепло ощущаю во всем теле. Чувствую полный покой... полный покой...

Вы просили рассказать

## О пользе соли

Я полностью отказалась от употребления соли. Однако здоровья не прибавилось.

А. Александрова, Марий Эл

Соль необходима для правильной работы организма. В ней содержится натрий, который способствует выводу из организма калия, избыток которого чрезвычайно вреден. Баланс натрия и калия поддерживает в организме нужное количество жидкости, регулирует содержание воды в тканях, поддерживает стабильное состояние сосудов, служит источником образования соляной кислоты желудка.

Если в семье любят соленое, острое, маринованное, как сделать менее вредной такую пищу?

И. Савельева, Самара

Есть круглый год в 5-6 раз больше свежих овощей и пить воду, богатую минеральными веществами. Причем, объем выпитой воды нужно увеличить в

лоселевая диета, при которой пищу недосаливают.

Раньше я никогда не досаливал пищу. А теперь любое блюдо стало казаться пресным...

В. Иванов, Ессентуки

С возрастом чувствительность к соли изменяется: организм здоровых людей требует менее соленую и острую пищу, у людей с сердечно-сосудистыми отклонениями - наоборот, появляется солевой голод. Лучше «обманывать» свой организм луком, чесноком, пряными травами без добавления соли.

Когда надо солить пищу: во время приготовления или после?

И. Васильева, Тула

Мясной бульон нужно солить за 20 минут до окончания варки, в рыбный бульон соль добавляют сразу после снятия с огня. Овощи солить за 5-10 минут до готовности. Фасоль, горох плохо развариваются в соленой воде, поэтому их присаливают почти готовыми, за 5 минут до снятия с плиты. Жареный картофель солить в самом конце. В сырые мясные и рыбные фарши соль добавляют до готовности. Мясо, жареное и тушеное, будет сочнее и мягче, если его подсолить в полуготовом виде после обжаривания с одной стороны, перевернув его на сковороду.



ЕСЛИ ВАС  
УКУСИЛА СОБАКА,  
РАЗОТРИТЕ  
ЛУКОВИЦУ,  
ДОБАВЬТЕ В НЕЕ  
СТОЛОВУЮ  
ЛОЖКУ МЕДА  
И ЧАЙНУЮ  
ЛОЖКУ УКУСА  
(НЕ ЭССЕНЦИЮ) И  
ПРИЛОЖИТЕ ЭТУ  
СМЕСЬ К УКУСУ.

Будь начеку

## + Болезнь Лайма

Опасная болезнь

О СПИДЕ теперь известно всем, а вот о болезни Лайма в нашей стране, к сожалению, знают очень немногие, хотя у нее не менее тяжелые последствия.

Немного истории. В 1970 году в небольшом городке Лайме, на севере США, внезапно сразу несколько детей заболели острым воспалением суставов - артритом. Только через 8 лет удалось найти причину непонятной болезни. Оказалось, что инфекция попадает в организм при укусе клеща, но если все известные прежде «клещевые» болезни вызывались вирусами, то

вакцины против болезни Лайма - единственный способ избежать заболевания укусами клещей.

Клещи - переносчики болезни - водятся в смешанных лесах. Опасны они в теплые сезоны года - с мая по ноябрь. В это время мы стараемся чаще бывать на природе - на дачном участке, в туристическом походе, ходим в лес за ягодами и грибами, где и рискуем быть укушенными вредным лесным насекомым.

Если в ранку, где присосался клещ, попадет ботокс, то

ская, Ленинградская, Ярославская, Тверская, Калужская, Костромская, Владимирская области и многие другие территории России.

Вакцины против болезни Лайма пока нет, самый эффективный способ избежать заболевания - защита от укусов клещей.

Чтобы уберечь себя и детей от нападения «лесных кровососов», гуляя по лесу, старайтесь



Соль необходима для правильной работы организма. В ней содержится натрий, который способствует выводу из организма калия, избыток которого чрезвычайно вреден. Баланс натрия и калия поддерживает в организме нужное количество жидкости, регулирует содержание воды в тканях, поддерживает стабильное состояние сосудов, служит источником образования соляной кислоты желудочного сока.

Если в семье любят соленое, острое, маринованное, как сделать менее вредной такую пищу?

И. Савельева, Самара  
Есть круглый год в 5-6 раз больше свежих овощей и пить воду, богатую минеральными веществами. Причем, объем выпитой воды нужно увеличить в 2 раза.

Какие болезни вызывает избыточное потребление соли?

И. Елифанова, Волгоградская обл.  
Соль причиняет колоссальный вред почкам, сердцу, артериям. Развиваются отеки, и, как следствие, появляется избыточный вес. Неумеренное подсаливание пищи - верный путь к ишемической болезни сердца и атеросклерозу.

Врачи сказали, что я должна придерживаться бессолевой диеты. Поможет ли мне это избавиться от отеков рук и ног?

В. Степанова, Саратов  
При бессолевой диете соль в пищу не добавляют. Она поступает в организм только с продуктами - мясом, овощами, хлебом. Более распространена ма-

Мариэль  
... людей требует менее соленую и острую пищу, у людей с сердечно-сосудистыми отклонениями - наоборот, появляется солевой голод. Лучшее «обманывайте» свой организм луком, чесноком, пряными травами без добавления соли.

Когда надо солить пищу: во время приготовления или после?

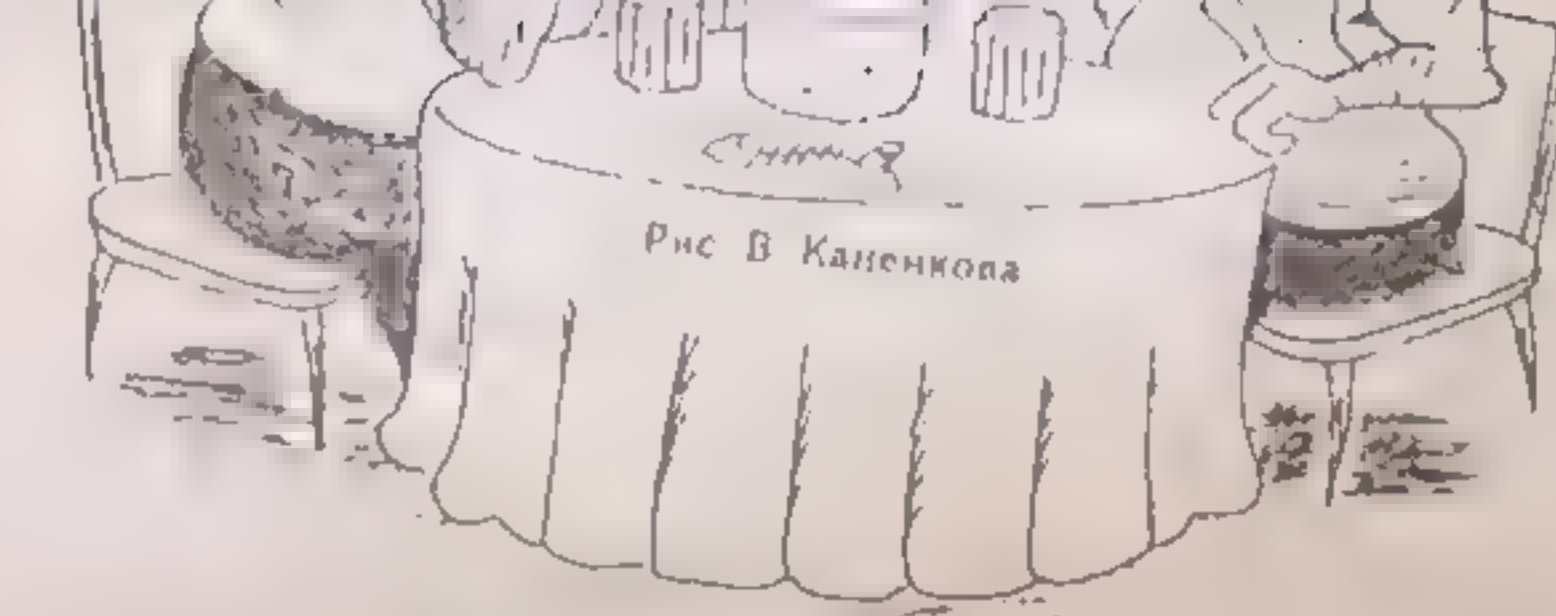
И. Васильева, Тула  
Мясной бульон нужно солить за 20 минут до окончания варки, а рыбный бульон - за 10 минут. Овощи солить сразу после снятия с плиты. Фасоль, горох плохо развариваются в соленой воде, поэтому их присаливают почти готовыми, за 5 минут до снятия с плиты. Жареный картофель солить в самом конце. В сырые мясные и рыбные фарши соль добавляют до готовности. Мясо, жареное и тушеное, будет сочнее и мягче, если его подсолить в полуготовом виде после обжаривания с одной стороны, перевернув его на сковороду.

Не выливайте воду, в которой варились овощи. Этот овощной отвар - прекрасная основа для первых блюд.

И вообще, пищу лучше недосолить в процессе варки. Вы всегда сможете добавить соль прямо в свою тарелку.

Полезна ли йодированная соль?

О. Орлова, Йошкар-Ола  
Йод входит в состав гормонов щитовидной железы. Его дефицит сказывается на памяти и зрении. Большинству россиян соль, обогащенная йодом, полезна. Но она противопоказана тем, у кого повышена функция щитовидной железы. Не подходит такая соль для засолки овощей - они получатся мягкими.



Будь начеку

## Болезнь Лайма

О СПИДЕ теперь известно всем, а вот о болезни Лайма в нашей стране, к сожалению, знают очень немногие, хотя у нее не менее тяжелые последствия.

Немного истории. В 1970 году в небольшом городке Лайме, на севере США, внезапно сразу несколько детей заболели острым воспалением суставов - артритом. Только через 8 лет удалось найти причину непонятной болезни. Оказалось, что инфекция попадает в организм при укусе клеща, но если все известные прежде «клещевые» болезни вызывались вирусами, то здесь никаких вирусов не обнаружили, а нашли микроорганизм - боррелию, родственницу спирохет. На выяснение безвредности способности этого «зловещного» ушли годы, и сегодня о болезни Лайма известно многое.

От 20 до 60% клещей заражены возбудителем болезни Лайма. По самым скромным подсчетам, в нашей стране ежегодно заболевают ею около 10000 человек, причем треть из них пожизненно становятся инвалидами, и специалисты связывают этот печальный факт с неосведомленностью врачей и больных. При своевременном и правильном лечении тяжелых последствий болезни можно избежать. Именно поэтому признаки начинающегося заболевания обязательно должны знать и взрослые, и дети.

ВАКЦИНЫ ПРОТИВ БОЛЕЗНИ ЛАЙМА ПОКА НЕТ, САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ - ЗАЩИТА ОТ УКУСОВ КЛЕЩЕЙ.

Клещи - переносчики болезни - водятся в смешанных лесах. Опасны они в теплые сезоны года - с мая по ноябрь. В это время мы стараемся чаще бывать на природе - на дачном участке, в туристическом походе, ходим в лес за ягодами и грибами, где и рискуем быть укушенными вредным лесным насекомым.

Если в ранку, где присосался клещ, попадает болезнетворная боррелия, то примерно через неделю на укушенном месте появляется четкое красное пятно. Вскоре его края начинают расплываться в стороны от центра, а середина, как правило, светлеет, как бы образуя кольцо. При внимательном осмотре кожи не заметить его невозможно, и кольцо это - характерный признак болезни Лайма.

Позже на коже могут появляться и новые кольцевые пятна, повышается температура, болят голова, мышцы, суставы и горло - значит, возбудитель уже распространяется по организму. Если в это время не начать лечения, болезнь постепенно усугубляется, становится хронической.

Через полгода-год с момента укуса клеща развиваются артриты крупных суставов, стойкие атрофические изменения кожи (она становится похожа на истонченный пергамент), поражения нервной системы и головного мозга. У больного снижаются работоспособность и интеллект, появляется постоянное чувство усталости, у детей иногда задерживается и нарушается умственное развитие.

При любом подозрении на заражение болезнью Лайма, не откладывая, обращайтесь к врачу. В этой ситуации поможет только квалифицированный специалист и только грамотное лечение.

При позднем же обращении к врачу и несвоевременно начатом лечении поражаются сердечно-сосудистая и нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Неблагополучными по клещевому боррелиозу являются Москва-

ская, Ленинградская, Ярославская, Тверская, Калужская, Костромская, Владимирская области и многие другие территории России.

Вакцины против болезни Лайма пока нет, самый эффективный способ избежать заболевания - защита от укусов клещей.

Чтобы уберечь себя и детей от нападения «лесных кровососов», гуляя по лесу, старайтесь держаться подальше от густых кустарников, не залезайте в высокую траву. Пользуйтесь средствами отпугивания кровососов: жидкостями, мазями, лосьонами. Одежда должна быть однотонной и светлой: на ней легче заметить насекомое, лучше, если она максимально закрывает тело - длинные рукава, длинные брюки, заправленные в обувь. На голове - шапочка или косынка.

Вернувшись из леса, внимательно осмотрите всю одежду и тело ребенка, особенно голову. Если обнаружите присосавшегося клеща - сразу удалите. Вот как это нужно делать. Место на коже, куда внедрился клещ, сразу продезинфицируйте спиртом, водкой, одеколоном, затем капните на насекомое обычным растительным маслом. Через несколько секунд приступайте к его извлечению: пинцетом с тупыми закругленными концами (или чем-нибудь подобным) проникните в ранку и обязательно захватите клеща за головку, а не за брюшко, которое ближе к вам, иначе брюшко оторвется, а передняя часть насекомого будет продвигаться дальше в тело, - тогда придется, оттянув кожу, выскребать остатки клеща стерильной иглой. Опасность разрыва брюшка в нем таится возбудителя (а болезни!) при этом изливается в ранку.

Когда убедитесь, что клещ удален полностью, тщательно обработайте ранку спиртом и смажьте зеленкой. Если все же клеща извлечь не удалось, немедленно обращайтесь в ближайшую больницу или медпункт.



ЗРЕЛЫЕ ЯБЛОКИ СОДЕРЖАТ ЙОДА В 8 РАЗ БОЛЬШЕ, ЧЕМ БАНАНЫ, И В 13 РАЗ БОЛЬШЕ, ЧЕМ АПЕЛЬСИНЫ. ПОЭТОМУ ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ ИХ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗОНОЙ БОЛЕЗНИ.

На все случаи жизни

## ГРИБЫ-ЛЕКАРИ

Лечебные свойства грибов, несмотря на их популярность в народе, мало кому известны. А ведь грибы - выдающиеся и пока не оцененные по достоинству лекарства.

Дождевики, к примеру, заменяют лейкопластырь. Их стерильную белую мякоть прикладывают к ране и прибинтовывают. Она содержит вещества, убивающие микробов и ускоряющие заживление.

В народной медицине Германии белым грибом лечили рак кожи. Это свойство царя грибов подтверждено и научным экспериментом: зараженным саркомой мышам давали пить водный экстракт белого гриба и получили стопроцентное излечение.

Козляки - чемпионы среди грибов по содержанию антибиотиков.

И даже из красных мухоморов можно приготовить лекарство для наружного употребления. По старинному рецепту свежие спелые мухоморы нужно, пересыпая солью, слоями уложить в глиняный горшок, замазать горловину хлебным тестом и поставить в русскую печь на слабый жар на несколько часов.

В городских условиях можно просто мелко нарезанные шляпки мухоморов посолить, как любые другие грибы, в эмалированной кастрюле, закрыть крышкой и дать настояться неделю. Потом отжать массу и процедить через три слоя марли. Сок слить в бутылку и хранить в холодильнике.

Иногда на поверхности сока появляется пенка, но она на свойства его не влияет, лекарство будет пригодным и через несколько лет.

ВЕРНУВШИСЬ ИЗ ЛЕСА, ВНИМАТЕЛЬНО ОСМОТРИТЕ ВСЮ ОДЕЖДУ И ТЕЛО. ОСОБЕННО ГОЛОВУ. ЕСЛИ ОБНАРУЖИТЕ ПРИСОСАВШЕГОСЯ КЛЕЩА - СРАЗУ УДАЛЯЙТЕ. КОГДА УБЕДИТЕСЬ, ЧТО КЛЕЩ УДАЛЕН ПОЛНОСТЬЮ, ТЩАТЕЛЬНО ПРОТРИТЕ РАНКУ СПИРТОМ И СМАЗЬТЕ ЗЕЛЕНКОЙ. ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ КЛЕЩА ИЗВЛЕЧЬ НЕ УДАЛОСЬ, НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ В БЛИЖАЙШУЮ БОЛЬНИЦУ ИЛИ МЕДПУНКТ.



Тест-диагностика

# Не в возрасте дело

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ, НЕ МЕШАЕТ ЛИ ВАМ ЖИТЬ СТРАХ ПЕРЕД СТАРОСТЬЮ?

- В газете вы прочитали объявление о некоем омолаживающем препарате, изготовленном из хвоста павлина. Ваша реакция:
  - это не для меня. Даже если поможет, то лишь временно - 15 (очков);
  - все врёт эта реклама. Преодоление старости невозможно - 10;
  - куплю за любые деньги, только бы помолодеть - 20;
  - что я шуток не понимаю? Хвост павлина, вот умора! - 5.
- Вы едете в общественном транспорте стои. А напротив сидит молодое и симпатичное существо, беззастенчиво вас разглядывая. Ваше отношение к ситуации:
  - может, у меня носки разные или куртка наизнанку надела? - 15;
  - пусть смотри, если делать нечего - 10;
  - улыбнусь и подумаю, что, наверное, хорошо выгляжу сегодня - 5;
  - вот ведь молодежь пошла! Нет бы место уступить - 20.
- Нравитесь ли вы себе, когда смотрите в зеркало?
  - не фотомодель, конечно, но вполне... А чем, кстати, не фотомодель? - 5;
  - старею, что сделаешь - 15;
  - я, пожалуй, еще ничего! - 10;
  - как может нравиться такая развалина! - 20.
- Ваш главный критерий при выборе одежды:
  - хочу, чтобы она меня молодила - 20;
  - главное, чтобы одежда от вела последней моде - 15;
  - стараюсь одеваться соответствующим возрасту - 10;
  - просто выбираю одежду, которая мне к лицу - 5.
- Вы на приеме у врача. Он велит раздеться. Затем осматривает вас и заявляет, что для своего возраста вы в хорошей форме. Что вы сделаете?
  - смущенно отвечу, что стареть пока не собираюсь - 15;
  - спрошу: «А причем здесь мой возраст?» - 10;
  - с этого же дня сяду на диету и начну заниматься зарядкой, чтобы держать форму - 20;
  - обрадуюсь и поблагодарю доктора за комплимент - 5.
- Вы попали в компанию людей, которые моложе вас. Как вы себя ведете?
  - стараюсь по мере сил приспособиться к их манере поведения, поддерживаю разговор - 15;
  - веду себя, как обычно, остаюсь собой. Могу даже кое-чем похвастаться - 5;
  - замыкаюсь в себе или ухожу. О чем мне говорить с ними! - 20;
  - молодым будет интересно пообщаться с человеком старше и опычнее их - 10.

## А ТЕПЕРЬ ПОДСЧИТАЙТЕ НАБРАННЫЕ ОЧКИ

**30-55 очков.** «Человек преклонного возраста» - эти слова не о вас. Хорошо, если прожитые годы вас не тяготят. Вы по-настоящему молоды душой, а значит, и телом. И жаль, если кто-то говорит вам, что вы одеты не по возрасту или ведете себя слишком легкомысленно? Пожалейте этого человека!

**60-85 очков.** Вам очень мешает страх перед старостью. Порой вам удается преодолеть его, но стоит расслабиться - он набрасывается на вас с единственной целью - помешать наслаждаться жизнью. Начните жить в свое удовольствие. А еще от старения помогают пирожные.

**90-120 очков.** Вы постоянно думаете об одном и том же: как преодолеть старость. Присядьте! Наслаждайтесь каждым прожитым днем.

**Больше 120 очков.** Как ни жаль, но процесс вашего старения необратим. И жаль, если возраст положил вас на обе лопатки. Проверьте себя, не мешает ли вам жить страх перед старостью.

## Тревожный сигнал

Если ваше сердце потеряло чувство времени, быстро идите к врачу. Только врач может отличить пароксизмальную предсердную экстрасистолию от более серьезных форм сердечной аритмии.

Пример более серьезного вида аритмии - желудочковая тахикардия. Это когда один желудочек начинает быстро биться в слегка нерегулярном ритме. (Желудочек представляет собой сердечную камеру, которая прокачивает кровь обратно в артерии.) Количество крови, возвращаемое сердцем в артерии, может значительно уменьшаться, вы чувствуете слабость, потливость и даже можете упасть в обморок.

Желудочковая фибрилляция, которая иногда бывает осложнением желудочковой тахикардии, представляет собой хаотичное сокращение сердечной мышцы. В этом случае человек теряет сознание и без медицинской помощи может умереть.



# СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

В основе сердечной недостаточности лежит потеря сердцем необходимой мощности, то есть сердечные сокращения становятся недостаточно энергичными. Чаще всего виной тому ишемическая и гипертоническая болезни. Они годами подтачивают сердце, вызывая в конце концов необратимые изменения. Порою сердечная недостаточность возникает после перенесенного инфаркта миокарда, когда гибнет участок сердечной мышцы. Не последнюю роль в развитии сердечной недостаточности играют ожирение, сахарный диабет, заболевания щитовидной железы и легких.

Постепенно «созревая», хроническая сердечная недостаточность приводит к перестройке обменных процессов в организме. Особенно заметно изменяется обмен ионов - натрия и калия. Натрий начинает задерживаться в крови, а вместе с ним задерживается жидкость. Одно из самых ранних и очевидных проявлений сердечной недостаточности - одышка. Особенно насторожиться надо в случае, когда привычная нагрузка, которая раньше практически не ощущалась, теперь сопровождается

Сердце - мощный автоматический насос, за сутки перегоняющий более восьми с половиной тысяч литров крови. Нормальная жизнь нашего организма возможна только в том случае, когда соблюдается баланс: сколько крови поступило к сердцу, столько и ушло. Избыточная жидкость вначале задерживается в кровеносных сосудах, а оттуда переходит в ткани.

К примеру, год назад вы легко поднимались на свой третий этаж, а последний месяц приходится останавливаться на втором, чтобы отдышаться. Это первый сигнал к тому, что в сердце происходят изменения. Если вы заметили, что в последние месяцы вам приходится останавливаться на втором этаже, чтобы отдышаться, это первый сигнал к тому, что в сердце происходят изменения. Если вы заметили, что в последние месяцы вам приходится останавливаться на втором этаже, чтобы отдышаться, это первый сигнал к тому, что в сердце происходят изменения.

У одышки, возникающей при сердечной недостаточности, особые приметы. Во-первых, она появляется при физической нагрузке, что, в общем, характерно для любой одышки, но впоследствии она возникает и в покое. Во-вторых, «сердечная» одышка дает о себе знать, даже когда человек лежит. Если по ночам вы просыпаетесь из-за нехватки воздуха и вам хочется открыть окно, постоять или посидеть на кровати, пора обращаться к врачу. Это также одно из типичных проявлений сердечной недостаточности.

Еще один характерный симптом - так называемые «сердечные» отеки. При сердечной недостаточности они чаще возникают на ногах, в области стоп и голеней. Заметить их можно, поскольку резинка носков врезается в ногу сильнее обычного, а обувь, которая вам свободна, во второй половине дня налезает с трудом. К утру сердечные отеки обычно исчезают.

100 ударов в минуту, частое мочеиспускание в ночное время. При таких симптомах надо срочно обращаться к врачу.

Избавиться от сердечной недостаточности в большинстве случаев пока невозможно. С помощью своевременного и правильного лечения врачам удается лишь приостановить процесс, иногда на годы. Единственным способом реально победить сердечную недостаточность является пересадка сердца.

Течение этого заболевания характеризуется тем, что после относительно спокойного периода наступает внезапное обострение. Одно из них - отек легких - проявляется жестким удушьем.

Прием лекарственных препаратов при сердечной недостаточности жизненно необходим, потому что правильное лечение продлевает людям жизнь. В большинстве случаев при сердечной недостаточности принимают диуретики, то есть мочегонные препараты.

Довольно часто в лечении применяются сердечные гликозиды и нитраты. Механизм действия всех этих лекарств разный. Но все они должны приниматься только по назначению врача. Опасно увеличивать дозу лекарств, вдвое опаснее - самостоятельно прекращать их прием. Исключение в данном случае составляют нитраты.



**А ТЕПЕРЬ ПОДСЧИТАЙТЕ НАБОРНЫЕ ОЧКИ**  
**30-55 очков.** «Человек преклонного возраста» — эти слова не о вас. Хорошо, если прожитые годы вас не тяготят. Вы по-настоящему молоды душой, а значит, и телом. И жаль, если кто-то говорит вам, что вы одеты не по возрасту или ведете себя слишком легкомысленно? Пожалейте этого человека!  
**60-85 очков.** Вам очень мешает страх перед старостью. Порой вам удается преодолеть его, но стоит расслабиться — он набрасывается на вас с единственной целью — помешать наслаждаться жизнью. Начните жить в свое удовольствие. А еще от старения помогают пирожки.  
**90-120 очков.** Вы постоянно думаете об одном и том же: как преодолеть старость. Бросьте! Наслаждайтесь каждым прожитым днем. Посмотрев веселый фильм, вы почувствуете, что молодее на глазах!  
**Больше 120 очков.** Как ни жаль, но процесс вашего старения необратим. И жаль, если возраст положил вас на обе лопатки. Проверьте себя, не мешает ли вам жить страх перед старостью.



Рис. О. Панькова

## Тревожный сигнал

Если ваше сердце потеряло чувство времени, быстро идите к врачу. Только врач может отличить пароксизмальную предсердную экстрасистолию от более серьезных форм сердечной аритмии.

Пример более серьезного вида аритмии — желудочковая тахикардия. Это когда один желудочек начинает быстро биться в слегка нерегулярном ритме. (Желудочек представляет собой сердечную камеру, которая прокачивает кровь обратно в артерии.) Количество крови, возвращаемое сердцем в артерии, может значительно уменьшаться, вы чувствуете слабость, потливость и даже можете упасть в обморок.

Желудочковая фибрилляция, которая иногда бывает осложнением желудочковой тахикардии, обычно смертельна. Вот почему мы не можем не подчеркнуть важность немедленного посещения врача при любом ненормальном сердечном ритме.



Вы просили рассказать

# ...После инсульта

**Болею 4-й год, ждала, что состояние будет улучшаться, но становится все хуже. В газете была опубликована статья «Беги от инсульта». А если он уже наступил? Как быть?**  
 Валентина Пантелеевна Шевченко

Факторы, повышающие риск нового кровоизлияния в голову: повышенное давление, болезни сердца, склероз, сахарный диабет, избыточный вес, курение, потребление алкоголя, психические стрессы, недостаток движения.

Но инсульт не обязательно ведет к полной беспомощности. Чаще всего инсульту подвержены больные с запущенной гипертонией, склерозом, со значительным нарушением работы сердца и хронические курильщики.

Пациент, перенесший удар, должен находиться под неусыпным врачебным контролем, чтобы не пропустить начало возможных осложнений в виде воспаления легких, инфаркта, аритмии, перепадов давления и заражения мозговых артерий.

Именно такие последствия могут кончиться смертью.

Перенесшие удар часто нуждаются в помощи психолога для снятия стрессовых состояний и подбора соответствующих лекарств. Часто в результате кровоизлияния наступает утрата способности говорить. Тогда совершенно необходима помощь логопеда.

Реабилитация апоплексических больных требует терпения и самоотверженности как со стороны пострадавшего, так и от пришедших ему на помощь.

Многие часы тренировки приводят к тому, что 45% больных восстанавливают способность самостоятельно двигаться. Однако доживать свои дни приходится не выходя из дома. Грустно, конечно, особенно если учесть, что удар нередко поражает людей во цвете лет.

К сожалению многолетние попытки создать лекарства против этой болезни пока успехом не увенчались. Неврологи очень надеются на антитромбовые препараты, способные растворить сгустки внутри сосудов и противодействовать их возникновению. Исследования показали, что 22% потреблявших после инсульта аспирин, избежали повторного удара.

Если в ходе профилактического обследования сосудов обнаружатся отложения в районе шейных артерий, их можно удалить скальпелем, не дожидаясь, пока наступит затруднение доступа крови к мозгу. Правда, функции пораженного протока могут взять

Постепенно «созревая», хроническая недостаточность приводит к перестройке обменных процессов в организме. Особенно заметно изменяется обмен ионов — натрия и калия. Натрий начинает задерживаться в крови, а вместе с ним задерживается жидкость.

Одно из самых ранних и очевидных проявлений сердечной недостаточности — одышка. Особенно насторожиться надо в случае, когда привычная нагрузка, которая раньше практически не ощущалась, теперь сопровожда-

ется одышкой. Одышка дает о себе знать, даже когда человек лежит. Если по ночам вы просыпаетесь из-за нехватки воздуха и вам хочется открыть окно, постоять или посидеть на кровати, пора обращаться к врачу. Это также одно из типичных проявлений сердечной недостаточности.

Еще один важный симптом так называемые «сердечные» отеки. При сердечной недостаточности они чаще возникают на ногах, в области стоп и голеней. Заметить их можно, поскольку резинка носков врезается в ногу сильнее обычного, а обувь, которая вам свободна, во второй половине дня налезает с трудом. К утру сердечные отеки обычно исчезают.

Жидкость может накапливаться в легких и мошонке, в брюшной и плевральной полостях. «Мешок с водой», говорят про человека с запущенной сердечной недостаточностью.

На то, что сердцу тяжело справляться со своей работой, указывают и другие признаки: синюшность губ, щек, кончика носа, нарастающая общая слабость, частота пульса в покое более

достаточность является пересадка сердца.

Течение этого заболевания характеризуется тем, что после относительно спокойного периода наступает внезапное обострение. Одно из них — отек легких — проявляется жестким удушьем.

Прием лекарственных препаратов при явной сердечной недостаточности жизненно необходим, потому что правильное лечение продлевает людям жизнь. В большинстве случаев при сердечной недостаточности принимают диуретики, то есть мочегонные препараты.

Довольно часто в лечении применяются сердечные гликозиды и нитраты. Механизм действия всех этих лекарств разный. Но все они должны приниматься только по назначению врача. Опасно увеличивать дозу лекарств, вдвое опаснее — самостоятельно прекращать их прием. Исключение в данном случае составляют диуретики.

Излишне упоминать, что не только таблетками лечится сердечная недостаточность. Мощный исцеляющий фактор — контроль за своим самочувствием, размеренный образ жизни.

Пригодится

## МАГНИТНОЙ БУРЕ ВОПРЕКИ

Каждому знаку зодиака в неблагоприятные дни необходимы свои лечебные травы и ароматы.

рые, соленые блюда. Содержащийся в них натрий повышает кровяное давление. Ешьте изюм, курагу, бананы. Они богаты кальцием, необходимым для укрепления сосудов. Цитрусовые разжижают кровь, тем самым препятствуя образованию тромбов. Вместо обычного чая заварите травяной из липового цвета, душицы, зверобоя, ромашки, мяты (1/2 чайн. ложки каждой травы на 2 стакана кипятка). В перерывах между едой пожуйте жевательную резинку. Активное пережевывание повышает эффективность мозгового кровообращения и содержание кислорода в организме.

От того, в каком году вы родились, оказывается, зависит, как вы реагируете на изменения погоды. Наиболее чувствительны к ее капризам люди, родившиеся в 1953, 1954, 1963, 1964, 1965, 1974, 1975, 1985 годах. Это годы низкой солнечной активности.

Астрологи утверждают, что каждому знаку зодиака в неблагоприятные дни необходимы свои лечебные травы и ароматы. Овнам — валериана и мята, Тельцам — ромашка и корень солодки, Близнецам — чай с фенхелем, Ракам — теплые хвойные ванны перед сном, Львам — пустырник и золотой корень, Девам — чабрец и девясил, Весам — череда и листья малины, Скорпионам — зверобой, Стрельцам — тысячелистник и шалфей, Козерогам — настойка боярышника и календулы, Водолеям — эфирные масла герани и хмеля, Рыбам — масло лаванды.

В неблагоприятные дни постарайтесь не есть жареные, ост-

## Полезно знать

● От хронического запора рекомендуется такой рецепт: полстакана измельченной травы птичьего горца залейте 0,5 л кипятка, прокипятите в течение 10 минут. Пейте отвар по 0,5 стакана за 20 минут до еды и после нее.

● Нет другого плода с таким богатым содержанием йода, как черноплодная рябина. Свежие ягоды рябины протрите с сахаром и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день при зобе.

● От курения 1 ст. ложку листьев эвкалипта залейте 0,5 л кипятка. Настаивайте час, затем добавьте 1 ст. ложку глицерина. Принимайте в течение 30 дней по 1/4 стакана 7 раз в день.



СУСТАВНЫЕ заболевания поражают около 10% трудоспособного населения и свыше 30% людей старше 50 лет. В 85% случаев - это артрозы.

Артрозы - это не воспалительные заболевания. Причиной их являются только механические и возрастные нарушения.

Почему поражаются суставы? Дело в том, что наш опорно-двигательный аппарат непрерывно подвергается нагрузкам, микротравматизации. При этом способность суставного хряща к восстановлению чрезвычайно мала. Кроме того, вокруг суставов находится много сухожилий, которые тоже легко повреждаются.

В норме сустав состоит из двух или трех костей, концы которых покрыты хрящом. Между хрящами расположена суставная щель, заполненная жидкостью («смазкой»).

На ранних стадиях артроза хрящ делается сухим, теряет свою упругость, на его поверхности появляются трещины. В дальнейшем продолжается растрескивание хряща, его истончение, вплоть до полного обнажения кости. Кость, лишенная хряща как амортизатора, подвергается еще большей нагрузке и постепенно деформируется, уплощается. На этом этапе уже может наступить полная неподвижность сустава.

Теперь о проблеме сухожильных нарушений - периаартрозов (периаартритов). При этих заболеваниях появляются боли в области суставов, нарушаются движения в этой области. Периаартриты поражают чаще всего суставы рук: плечевые и локтевые.

## Вы просили рассказать Артроз поражает суставы

*У меня артроз плечевого сустава. Болею с апреля 2001 года. Назначали лечение: мази, уколы, перепробовал народные средства. Дошло до внутрисуставных блокад. Помогло на 2-3 недели, и опять все сначала. Сейчас ужасные боли не дают спать ночами. И опять: рентген, мази, примочки, растирки, блокады, ультразвук с гидрокортизоном. А сустав болит все больше, и днем и ночью. Мне 61 год. Я инвалид III группы. Напишите об этой болезни, есть ли способы ее лечения? У меня такое чувство, что между суставом нет хряща. Ночью не знаю, куда положить руку.*

А. А. Юдин, ул. Чкалова, 20, с. Птичье, Изобильненский р-н, Ставропольский край, 356106

Чаще всего это происходит из-за длительной и тяжелой физической работы, которая приводит к растяжению волокон сухожилий, их микронадрывам и отеку. Все это и вызывает нарушение функций сустава.

Артрозы лечат врачи-ревматологи или врачи-артрологи. На ранних стадиях проявления артроза практически незаметны, боль возникает только при некоторых движениях. Позже боли становятся более упорными и возникают при малейшем движении сустава. При отсутствии грамотного лечения может наступить полная неподвижность сустава, поэтому лечение нужно начинать как можно раньше, до появления необратимых изменений в суставе.

Предлагаем существующие методы лечения некоторых пораженных отдельных суставов.

Артроз суставов кистей чаще поражает женщин, в основном старше 60 лет. На суставах кистей, на их тыльной поверхности появляются узелки, как правило, не очень болезненные, но уродующие руки. Из возможных методов лечения можно порекомендовать противовоспалительные препараты, рыбий жир. Хороший эффект могут дать компрессы с медицинской желчью, бишофитом, димексидом, а также втирание противовоспалительных мазей. Неплохой эффект иногда дают хвойные и соляные ванны для рук.

Поражение локтевого сустава. Локтевые суставы чаще всего поражаются периаартритом. Арт-

розы локтевых суставов крайне редки, в основном они бывают после травмы. Периаартриты локтевого сустава проявляются болями при определенных движениях, в покое боль либо уменьшается, либо ее нет совсем.

Для лечения рекомендован покой для пораженной руки на 1-2 месяца. Хороший результат дают иглотерапия, применение пиявок, инъекций в область пораженного сухожилия гормональных препаратов (кортикостероидов), лазеротерапия.

Поражение плечевого сустава. Плечевые суставы чаще всего поражаются периаартритом (на 100 больных периаартритом встречается 2-3 пациента с артрозом плечевого сустава). Заболевание зачастую связано с наличием у пациента шейного остеохондроза позвоночника, либо возникает после длительной физической перегрузки сустава. В начале возникают ноющие боли в плече, резко ограничиваются движения, становится невозможным поднять или отвести руку в сторону, завести ее за спину. Постепенно боли становятся нестерпимыми, начинают мучить больного даже в покое, по ночам. Без правильного лечения заболевание продолжается около 3-5 лет, доставляя пациенту тяжелые мучения.

Лечение плечелопаточного периаартрита - задача непростая, но, к счастью, разрешимая. Используют лазеротерапию, электрофорез с лидазой. Но наибольший эффект приносят новокаиновые блокады сустава, инъекции кортикостероидов в область сустава. При грамотном лечении улучшение наступает у 95% пациентов.

## НУ ОЧЕНЬ БОЛЬНО!

КАК ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ ПРИ АРТРОЗЕ В КИСТЯХ РУК

Положите руки так!



Кисть согнута, лежит на ребре.

Одна кисть полусогнута, ладонью вниз, другая лежит на ней.



Одна кисть на ребре полусогнута, другая лежит на предплечье (ось прямая).

Кисть на шаре, конусе.



Как держать правильно чашку, тарелки.

Письмо ручками и карандашами.



Как правильно вязать.

Вязание крючком (рука на ребре).



### Проверено на себе

#### При гастрите с повышенной кислотностью

Чайную ложку измельченных листьев тысячелистника залейте стаканом кипятка, кипятите 5-7 минут на малом огне, процедите. Пейте по полстакана 3 раза в день в течение месяца. Очень помогает при гастрите с язвой желудка или двенадцатиперстной кишки.

П. И. Лашин, с. Тетеревино, Прохоровский р-н, Белгородская обл., 309033

#### Как вывести камни из почек

Измельчите куриные желудки, разрежьте, выверните, вымойте. Измельчите содержимое.

неют. Прodelайте эту процедуру 3 раза.

Е. Г. Филимонова, пенсионерка, Аксайский р-н, Ростовская обл.

#### От эпилепсии

В русских деревнях эпилепсию лечили таким способом: берут из печки несколько горячих древесных угольков и чашку с водой. Сначала сдувают пепел с угольков в воду, затем в воду кладут и угольки. Молятся перед иконой, читают «Отче наш» и дают выпить больному три раза воды из чашки. Через 11 дней (на двенадцатый) лечение надо повторить. Припадки могут прекратиться после первого раза, а второй раз как бы закрепляет лечение навсегда.

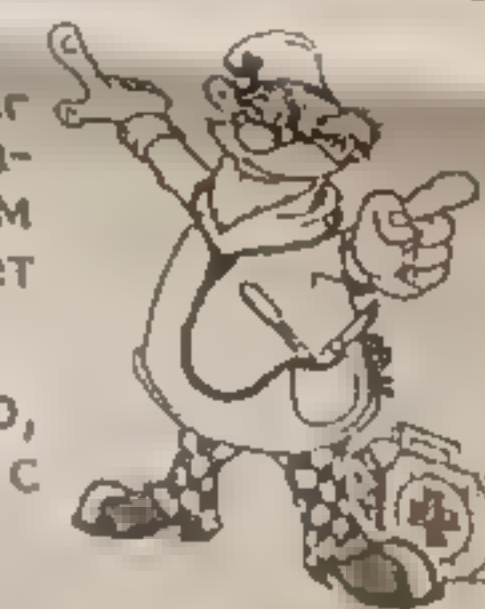
З. П. Анищенко, с. Дондуковская, Изобильненский край

### Знаете ли вы, что...

● Чтобы кости были крепкими, им нужен кальций. Так вот: кофеин способствует вымыванию кальция из организма и даже препятствует его усвоению в кишечнике. Но это не значит, что вовсе нельзя пить кофе. Если в вашем рационе много кальция, то вы можете позволить себе 1-2 чашечки в день. Кстати, кофеин способствует выведению из организма и других полезных веществ и микроэлементов, в том числе железа, магния и калия!

● Сыр защищает зубы от кариеса. Он - заклятый враг сахаров, разрушающих зубную эмаль. Все дело в казеине. Сыр не теряет своих защитных качеств в любом виде: даже если вы добавите его в макароны, он будет положительно влиять на зубы.

● Специи: стручковый перец, петрушка, кориандр, лук, тимьян и имбирь - наши лучшие друзья в борьбе с бактериями. Специи нейтрализуют 75% бактерий!



### Авторитетное мнение

# Чем вызвана сутулость

Для души и тела



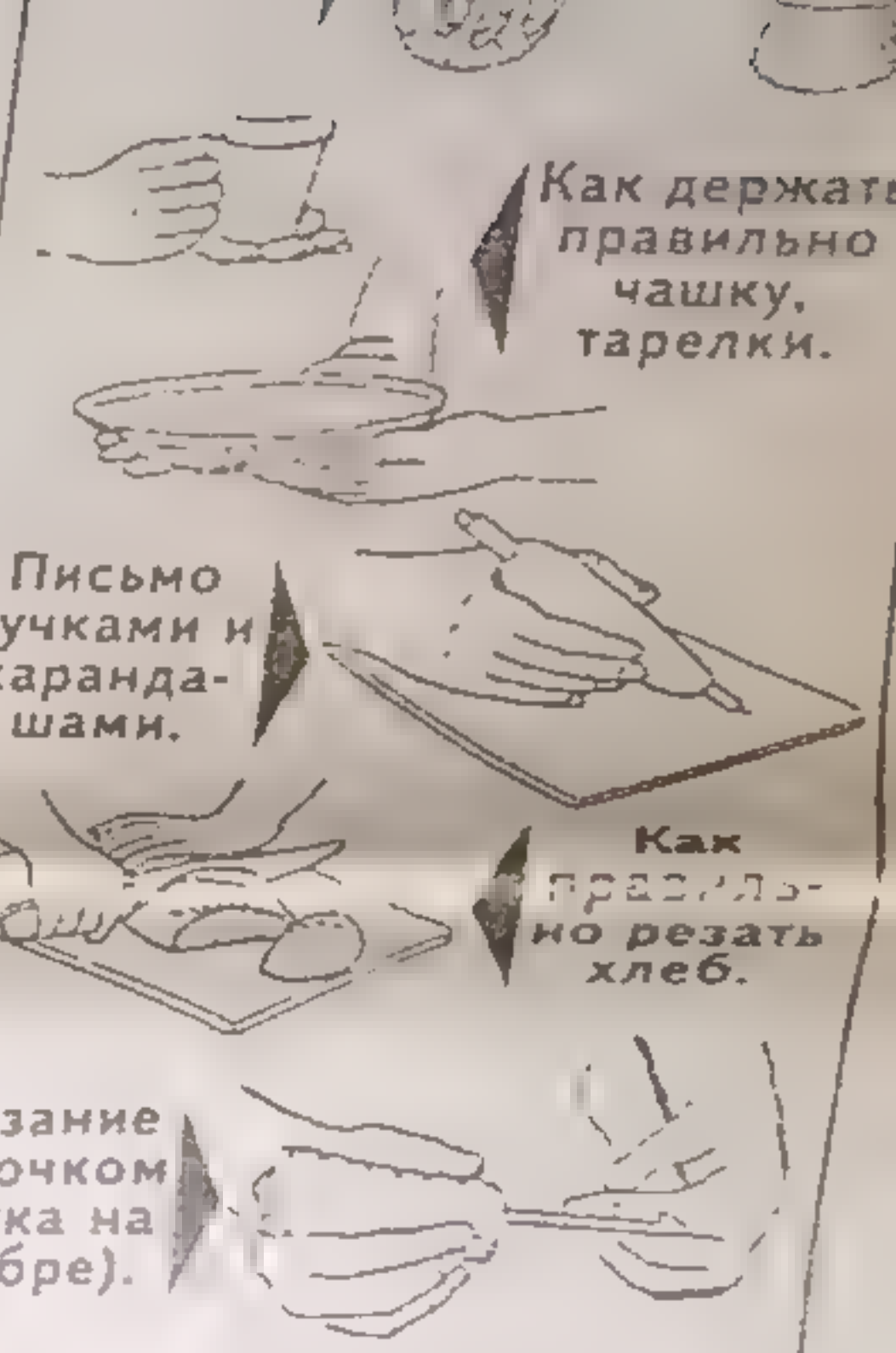
важные проявления боли в области суставов, нарушаются движения в этой области. Периартриты поражают чаще всего суставы рук: плечевые и локтевые.

сустав может наступить полная неподвижность сустава, поэтому лечение нужно начинать как можно раньше, до появления необратимых изменений в суставе

боспалительных мазей. Неллохой эффект иногда дают хвойные и соляные ванны для рук.

**Поражение локтевого сустава.** Локтевые суставы чаще всего поражаются периартритом. Арт-

зуют лазеротерапию, электрофорез с лидазой. Но наибольший эффект приносят новокаиновые блокады сустава, инъекции кортистерондов в область сустава. При грамотном лечении улучшение наступает у 95% пациентов.



## Проверено на себе

### При гастрите с повышенной кислотностью

Чайную ложку измельченных листьев тысячелистника залить стаканом кипятка, кипятить 5-7 минут на малом огне, процедить. Пейте по полстакана 3 раза в день в течение месяца. Очень помогает при гастрите с язвой желудка или двенадцатиперстной кишки.

П. И. Лашин, с. Тетеревино, Прохоровский р-н, Белгородская обл., 309033

### Как вывести камни из почек

Возьмите куриные желудки (пупки), разрежьте, выверните, очистите (выбросьте содержимое), а желтую пленку тщательно вымойте, оторвите от желудка, высушите. Затем хорошо смелите в кофемолке и просейте в сито. Полученный порошок принимайте утром за 30 мин. до еды 1 раз в день. Лучше и легче принимать это средство так: 1/2 чайн. ложки порошка разведите в небольшом количестве воды и выпейте, но приятнее запивать сывороткой.

Как показало УЗИ у меня в одной почке был камень. Я пила это средство три недели. За это время камни растворились, а песок тоже вышел. Через пару лет появился песок в желчном пузыре. Я пропила это средство 5 дней, теперь все в порядке и дорогие лекарства не нужны.

Л. С. Нуруллина, Казань, Татарстан

### От кожного зуда

У меня был страшный зуд, все тело покрывалось буквально чешуей. Я раздирала кожу до крови, смазывала тряпочку уксусом, одеколоном, водкой, но этого хватало лишь на 10 минут, и все опять повторялось! Выписывали болтушку на спирте, и это не помогло. Пока одна женщина не подсказала такой рецепт: надо купить у частников постное масло и сметану. Из сметаны сбить масло. Взять по 100 г того и другого, довести до кипения по отдельности в эмалированной посуде и сразу снять с огня. После этого собрать верхний слой с обоих масел, избегая попадания в мазь осадка. Причем, делать это надо, пока оба масла горячие. Затем возьмите ложку майского меда и положите в масло. Хорошенько перемешайте, пока не получится мазь. На ночь напарьтесь в ванной, чтобы тело было красное, обсохните и смажьте все тело мазью. Когда мазь впитается, замотайтесь в простыню и ложитесь спать. К утру разодранные ранки почер-

неют. Прodelайте эту процедуру 3 раза.

Е. Г. Филимонова, пенсионерка, Аксайский р-н, Ростовская обл.

### От эпилепсии

В русских деревнях эпилепсию излечивают таким способом: берут из печки несколько горячих древесных угольков и чашку с водой. Сначала сдвигают поперек (как в колоде) в воду, затем в воду кладут и угольки. Молятся перед иконой, читают «Отче наш» и дают выпить больному три раза воды из чашки. Через 11 дней (на двенадцатый) лечение надо повторить. Припадки могут прекратиться после первого раза, а второй раз как бы закрепляет лечение навсегда.

З. П. Анищенко, ст. Дондуковская, Краснодарский край

### От угрей и прыщей

Возьмите желток одного яйца, хорошо взбейте в фарфоровой или стеклянной посуде деревянной, золотой или серебряной ложкой, потом влейте 1 стакан свежих сливок, 1 стакан тройного одеколона, сок одного лимона и все перемешайте. Этой мазью можно намазывать лицо, грудь, ноги 2 раза в день, утром после умывания и вечером перед сном.

Л. К. Прошкина, Пенза

### От дрожания конечностей

100 г первоцвета лекарственного залить 1 л водки, настаивать 10 дней в теплом темном месте, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 15 капель 3 раза в день, запивая молоком. Мазьку втирайте в больные места, укутывая фланелью.

Людмила, Кисловодск

### От изжоги

Возьмите 50 г пекарских дрожжей на 1/2 стакана холодной кипяченой воды, хорошо размешайте и выпейте натошак. До обеда ничего не надо есть, а в обед можно есть все, кроме сладкого. Это средство принимают раз в неделю. Возможно, будет достаточно и одного раза.

Н. К. Энгельс, Саратовская обл.

### При поносе, дизентерии

Возьмите 20-25 г почек осины или сушеной коры на 200 г кипятка, кипятите на слабом огне в течение 8-10 минут, процедите и принимайте по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Отвар горьковатый, поэтому в него можно добавить мед или сахар.

А. В. Долгов, Чебоксары

## Знаете ли вы, что...

Чтобы кости были крепкими, им нужен кальций. Так вот: кофеин способствует вымыванию кальция из организма и даже препятствует его усвоению в кишечнике. Но это не значит, что вовсе нельзя пить кофе. Если в вашем рационе много кальция, то вы можете позволить себе 1-2 чашечки в день. Кстати, кофеин способствует выведению из организма и других вредных веществ и микроэлементов, в том числе железа, магния и калия!

Сыр защищает зубы от кариеса. Он - заклятый враг сахаров, разрушающих зубную эмаль. Все дело в казеине. Сыр не теряет своих защитных качеств в любом виде: даже если вы добавите его в макароны, он будет положительно влиять на зубы.

Специи: стручковый перец, петрушка, кориандр, лук, тимьян и имбирь - наши лучшие друзья в борьбе с бактериями. Специи нейтрализуют 75% бактерий!

## Авторитетное мнение

# Чем вызвана сутулость

Мне 23 года, и я сутулый. Можно ли в моем возрасте на это повлиять? Сложно, заниматься спортом или специальной гимнастикой?

В. Самойлов, Волгоградская обл.

ти и сохранения прямой спины. Делаю их сама, хотя никогда не сутулилась, несмотря на то, что в день 7-8 часов провожу за компьютером.

Найдите в комнате удобную стенку без мебели, только не оштукатуренную и не свежеекрашенную, а то вся спина будет белая. Достаточно 2 метра в ширину и 2 - в высоту.

**Упражнение первое.** Плотно прислонитесь к стене всем телом, прижмите к стене спину, плечи, руки, ладони, ягодицы, пятки. Минуту стойте в таком положении и сделайте 7 глубоких вдохов-выдохов (вдох через нос, выдох через рот). Затем, не меняя положения тела, зафиксируйте его - представьте, что стена прилипла к вашей спине и вы уносите ее с собой. С такой выпрямленной спиной-стенкой походите по комнате, делая шаги в любом направлении, любой походкой, но не меняя положения спины, чем дольше, тем лучше. Сразу предупреждаю: тем, кто уже успел

сгорбиться, сначала будет немножко больно.

**Упражнение второе.** Опять прислонитесь к стене и, согнув одну ногу в колене, сдвигайте по 7 махов каждой ногой. Это упражнение легко выполняется в любой обуви, даже на высоком каблуке.

**Упражнение третье.** Неплотно прислонитесь к стене и, согнув руку в локте, сделайте по 7 махов каждой рукой. Это упражнение легко выполняется в любой одежде, даже обтягивающей.

**Упражнение четвертое.** Теперь сделайте одновременно мах правой рукой и левой ногой - по 7 раз. Потом наоборот, мах левой рукой и правой ногой - тоже 7 раз.

**Упражнение пятое.** Заминка: 7 глубоких вдохов-выдохов с наклонами тела вперед и «болтанием» рук вниз.

Упражнения у стены помогают сохранить хорошую осанку, а следовательно, и молодость.

А. В. Дидковский, травматолог-ортопед

## Упражнение при сколиозе

Сколиоз - боковое искривление позвоночника. У многих он проявляется в легкой форме. Такой недостаток можно исправить с помощью растягивания в

1. Встаньте на колени, соединив голени и ступни. Вытяните шею и позвоночник, плечи не поднимайте.

2. Сядьте на пол справа от согнутых ног, положите левую руку на правое колено, а правую отведите за спину, коснувшись пола. Повернитесь как можно дальше влево, не отрывая от пола левого бедра.

3. Максимально поверните голову направо, согните правую руку за спиной и возьмитесь ею за левое предплечье. Оставайтесь в этой позе полминуты, затем сядьте прямо и выполните скручивание в другую сторону.



## Рецепты из конвертов



**Может ли развиваться туберкулез после бронхита или пневмонии?**

И. Сечкина, Ижевск

У этих болезней свои возбудители. Но современный туберкулез возникает стремительно и часто именно под видом воспаления легких. Хорошо, если человек при этом попадает к опытному терапевту. После того как лечение пневмонии в течение 10 дней не дало результатов, больной должен обратиться к фтизиатру.

**Среди родственников есть больные туберкулезом. Не перейдет ли к моему ребенку эта болезнь по наследству?**

В. Кравчук, Павловск

Сам недуг по наследству не передается. Но некоторые люди обладают генами, чувствительными к туберкулезу. Если они есть у одного из родителей, то есть вероятность, что ребенок их унаследует. А вообще, лучше внимательно следить за здоровьем ребенка. Оберегать его от возможного заражения, в обязательном порядке делать противотуберкулезные прививки (БЦЖ), ежегодно делать пробу Манту, а начиная с 14 лет регулярно проводить флюорографию.

**Насколько можно быть уверенной в том, что врачи не «просмотрели» туберкулез во время флюорографии?**

Т. Пригова, Волгоградская обл.

### Правильно-неправильно

## Что вы знаете о похудении

**1** Избыточный вес и ожирение – это хронические заболевания, которые необходимо лечить с помощью квалифицированного врача-специалиста.

**Правильно.** Доказано, что ожирение в 10 раз увеличивает риск развития сахарного диабета, сердечно-сосудистых, онкологических, гинекологических и других заболеваний. Избыточный вес признан хроническим заболеванием. Лечить его должен доктор.

**2** Похудение зависит от силы воли.

**Правильно.** Готовность корректировать свой образ жизни и следовать ему играют важнейшую роль в борьбе с лишним весом.

## Заразная болезнь Не просмотри туберкулез

Специалист увидит все, что требуется: и затемнения, и полости, и очаги. Флюорография помогает обнаружить не только туберкулез, но и онкологические заболевания.

**Мой муж болел туберкулезом и вылечился. Интересно, остался ли у него иммунитет?**

Т. Сычева, Московская обл.

После болезни вырабатывается иммунитет, которого иногда хватает до конца жизни. Но только если его не подорвет какое-либо другое серьезное заболевание. Кстати, иммунитет не распространяется на другие виды туберкулеза. Ведь кроме всем известного, существует еще, например, птичий туберкулез. Он очень похож на обычный, но гораздо труднее поддается лечению. И большинство из существующих противотуберкулезных препаратов на него не действует.

Источником этого недуга служат пернатые. Заболевание может передаваться как при непосредственном контакте с больной птицей, так и через ее мясо. При хорошей термической обработ-

ке возбудители заболевания погибают.

**У меня в легких обнаружили зарубцевавшиеся следы туберкулеза. Я о нем совершенно не подозревала...**

А. Свиридкина, Московская обл.

Существует такая форма туберкулеза, при которой воспалительный процесс в легких ограничен и окружен рубцами. Они задерживают токсины, вырабатываемые туберкулезными микобактериями. Те не проникают в организм, и человек не испытывает никаких ощущений.

**Один из членов нашей семьи болен туберкулезом. Как уберечься от него остальным?**

Г. Бочкова, Пенза

Надо провести дезинфекцию с помощью санэпидемстанции. Если больной находится дома, то его полотенцем нельзя пользоваться другим членам семьи. Он должен иметь даже свой кусок мыла. А его зубная щетка всегда должна храниться в стороне от прочих. Выделите для него отдельный набор посуды. После еды залейте крутым кипят-

ком и лишь после этого мойте. Чаще проветривайте комнаты. А главное, регулярно должны обследоваться все, кто живет рядом с больным.

**Какие продукты особенно полезны для больного туберкулезом?**

С. Волчек, Курск

В ежедневный рацион непременно должны входить творог, яйца, молочные продукты. Также, разумеется, мясо и рыба, но не жареные, курица, с которой следует снимать кожу вместе с прилегающим к ней жиром. А овощи и фрукты ускоряют выведение токсинов. Не обязательно выбирать из них самые дорогие. Вполне можно обойтись капустой, свеклой, морковью, пучковой зеленью, яблоками.

Утром натощак желательно съесть ложку меда, залив ее половиной литра воды. Это помогает организму избавиться от вредных веществ, скопившихся за ночь.

В качестве источника витаминов группы В в пищу добавляют пшеничные отруби.

**Говорят, что туберкулезом можно заразиться через коровье молоко. Правда ли это?**

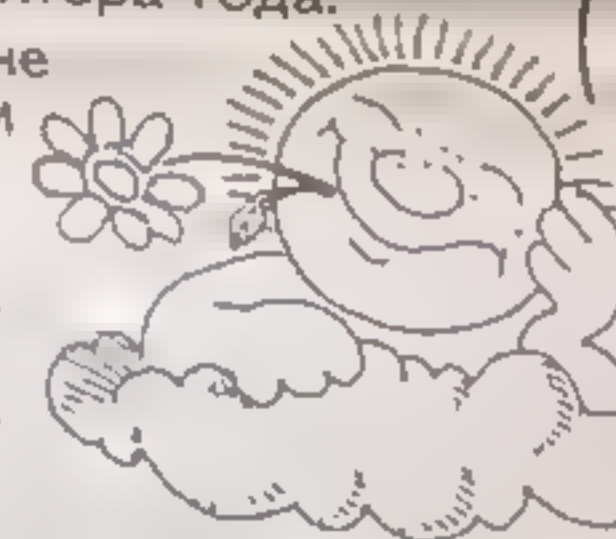
Н. Орехова, Солнечногорск

Микобактерии туберкулеза могут оказаться и в молоке. Разливное молоко обязательно надо кипятить. А мясо варить или жарить до полной готовности. Любители бифштексов с кровью рискуют поплатиться за свое пристрастие собственным здоровьем.

● Страдающим бронхиальной астмой одну неделю в месяц рекомендуется принимать 5-6 раз в день по десертной ложке настоя травы горичевца (6 г измельченной травы на стакан кипятка). Хороша также свежий сок молодой крапивы.

● Для укрепления памяти 1,5 ст. ложки полыни залейте 300 г водки и неделю настаивайте в темном теплом месте, встряхивая через каждые 3 дня. Процедите. Принимайте по 10 капель на кусочек сахара 3 раза в день. Настойку полезно готовить раз в полтора года.

● При парапроктите надо принимать теплые (но не горячие) сидячие 20-30-минутные ванночки с настоем календулы: 2 чайн. ложки цветов залейте 2 стаканами кипятка и полчаса настаивайте. Настой можно наливать в тазик, не процеживая, прямо с сырьем. Если нет сухих цветков – возьмите 4 чайн. ложки настойки (аптечная форма) и разведите в 2 стаканах кипяченой воды. Ванночки следует делать ежедневно.



Чистим чисто

## Паразиты есть у всех

Острицы – серовато-белые черви. Самой

тракта, красновато-оранжево-

недостаток железа. Анемия вы-

### Рецепты народной медицины

## БОЛИТ ЯЗЫК

\* Прикусы языка во время еды заживают очень быстро сами по себе. Но ускорить заживление можно полосканием рта одним из следующих средств: слабым раствором борной кислоты или марганцовокислого калия, настоями ромашки, шалфея или просто очень горячей водой, почти кипятком.

\* Опухоль под языком исцеляют смесью полыни с медом.

\* При параличе мышц языка берут 1 г коры волчеягодника обыкновенного на 64 мл спирта и некоторое время держат настойку во рту. Осторожно: кора волчеягодника очень ядовита!

\* От курения табака (особенно трубки) на языке нередко развивается неприятное образование. Если его не лечить, то это может привести к опасным последствиям. На языке, а затем на внутренней стороне щек появляются маленькие серые воспаления, как бородавки. Вовремя обратитесь на них внимание и прекратите курение. Если болезнь запустит, то на языке начнут появляться трещины, ссадины. Язык постепенно теряет подвижность, и возникает опасность развития злокачественной опухоли. Поэтому при первых же признаках стойких поражений языка обратитесь за помощью к врачу.

\* Воспаление языка и слизистой оболочки рта – не что иное, как жабка: сухая или мокрая. В этом случае язык смазывают брусничным или клюквенным соком, смешанным с медом.

Другой способ лечения – знахарский. Из веника, стоящего у порога, выдергивают прутик, обломанные сучки которого имеют форму вилок. Этой вилочкой колют, т. е. снаружи прикасаются к подчелюстной области и дыхательному горлу. Некоторые знахари вместо прутика прикасаются безымянным пальцем. Это и называется «колоть жабку».



## Правильно-неправильно

# Что вы знаете о похудении

**1** Избыточный вес и ожирение - это не просто косметический недостаток, который можно лечить с помощью квалифицированного врача-специалиста.

**Правильно.** Доказано, что ожирение в 10 раз увеличивает риск развития сахарного диабета, сердечно-сосудистых, онкологических, гинекологических и других заболеваний. Избыточный вес признан хроническим заболеванием. Лечить его должен доктор.

**2** Похудение зависит от силы воли.

**Правильно.** Готовность корректировать свой образ жизни и следовать ему играют важнейшую роль в борьбе с лишним весом.

**3** Чем быстрее я похудею, тем лучше для меня.

**Неправильно.** Слишком быстрая потеря килограммов может привести к обострению имеющихся у вас хронических заболеваний или спровоцировать возникновение сопутствующих болезней.

**4** Самое эффективное средство для снижения веса - это низкокалорийная диета.

**Неправильно.** Действительно, низкокалорийная диета приводит к потере веса, однако при возврате к нормальному питанию не только возвращаются потерянные килограммы, но и набираются новые. Кроме того, доказано, что низкокалорийная диета - большой стресс для организма.

**5** Чем меньше я ем и чем больше занимаюсь спортом, тем быстрее я худею и тем дольше сохраняю достигнутый вес.

**Неправильно.** Количество «лишних» килограммов и то, насколько быстро они «тают», зависят от ваших особенностей. Изменяя себя диетой и непосильными физическими нагрузками, вы скорее всего похудеете, но можете попутно и навредить своим болезням.

**6** Биологические добавки и чаи для похудения менее вредны для организма, чем медицинские препараты для снижения веса.

**Правильно.** Биологические добавки и чаи редко подвергаются серьезным исследованиям, и поэтому их влияние на организм, как правило, не изучено.

**7** Голодание полезно любому человеку, ведет к быстрому снижению веса и помогает надолго его сохранить.

**Неправильно.** Похудение - не цель голодания. Несомненно, некоторым голодание полезно, но оно должно быть рекомендовано врачом и проводиться только под его наблюдением.

**8** Чтобы похудеть, достаточно исключить из рациона мясные продукты. Это полезно и помогает снизить вес.

**Неправильно.** Мясные продукты содержат белки и незаменимые аминокислоты, необходимые организму и не восполнимые никакими другими продуктами. Более того, при полном отказе от мясных продуктов могут усугубиться сопутствующие избыточному весу и ожирению проблемы (сахарный диабет, повышенное давление). К тому же мы неосознанно стремимся компенсировать недостаток мяса другой пищей, а это может привести к прибавке веса.

● Страдающим бронхиальной астмой одну неделю в месяц рекомендуется принимать 5-6 раз в день по десертной ложке настоя травы горичета (6 г измельченной травы на стакан кипятка). Хорошую профилактику обеспечит и отвар листьев крапивы двудомной, а также свежий сок молодой крапивы.

● Для укрепления иммунитета и 1,5 ст. ложки полыни залейте 300 г водки и настаивайте в темном теплом месте, встряхивая через каждые 3 дня. Принимайте по 10 капель на кусочек сахара 3 раза в день.

● При парапроктите надо принимать ванны (горячие) сидячие 20-30-минутные ванночки с настоем календулы: 2 чайн. ложки цветов залейте 2 стакана кипятка и полчаса настаивайте. Настой можно налить в тазик, не процеживая, прямо с сырьем. Если нет сухих цветков - возьмите 4 чайн. ложки настоянки (алтечная форма) и разведите в 2 стаканах кипяченой воды. Ванны следует делать ежедневно.

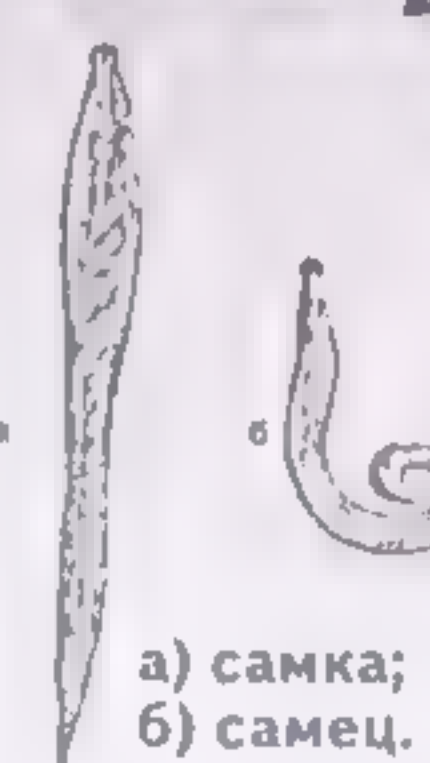
● Воспаление языка и слизистой оболочки рта - не что иное, как жабка: сухая или мокрая. В этом случае язык смазывают брусничным или клюквенным соком, смешанным с медом.

Другой способ лечения - знахарский. Из веника, стоящего у порога, выдергивают прутик, обломанные сучки которого имели форму выщипки. Этот прутик, т. е. сучок, вставляют в рот и дышат им в область подчелюстной области и дыхательному горлу. Некоторые знахари вместо прутика прикасаются безымянным пальцем. Это и называется «сколоть жабку».

Продолжаем тему

Чистим чисто

# Паразиты есть у всех



а) самка; б) самец.

**Острицы** - серовато-белые черви. Самец длиной 2-5 мм. Самка длиной 9-12 мм. Паразитируют в нижнем отделе тонкой кишки, слепой кишке. Самки, в матках которых скопилось большое количество (около 12 тыс.) яиц, спускаются в прямую кишку, выходят из заднего прохода, откладывают в его окружности яйца и погибают. Общая продолжительность жизни остриц 3-4 недели.

Источником заражения является больной человек. Яйца загрязняют нательное и постельное белье больного, предметы быта. Рассеивают яйца остриц и мухи. Яйца могут попасть в рот и нос вместе с пылью. Нередко наступают повторные заражения при расчесе области анального отверстия, где возникает зуд. Он вызывается выползающими из заднего прохода самками остриц.

**Фасциолезы** - паразиты печени и желчного пузыря. Длина 20-30 мм и шириной 8-12 мм.

Заражение человека происходит при питье воды из стоячих и медленно текущих водоемов. Попавшие в желудочно-кишечный тракт личинки проникают в желчные протоки, желчный пузырь, иногда в другие органы и ткани с током крови или через брюшину, продвигаются к печени, внедряются в ее ткань и затем в желчные протоки, где через 3-4 месяца начинают выделяться яйца.

**Фасциолез** - это гельминтоз желудочно-кишечного

тракта, красновато-оранжевого цвета, длиной 15-50 мм, шириной 8,5-20 мм. Он живет в тонких кишках, иногда проникает в желудок, печень и поджелудочную железу. Источник инфекции - зараженный человек, свинья, собака.

**НАИБОЛЕЕ ЯРКИЕ ПРИЗНАКИ ПАРАЗИТИЧЕСКИХ ИНФЕКЦИЙ**

\* **Запоры.** Глистовая инфекция может закрыть общие желчные и кишечные протоки, что приводит к редким и затрудненным испражнениям.

\* **Понос.**

\* **Газы и вздутие.**

\* **Гастрокишечный синдром.** Паразиты могут раздражать и вызывать воспаление стенок кишечника.

\* **Боли в суставах и мышцах.** Паразиты могут оседать в суставной жидкости и в мышцах. Когда это происходит, человек испытывает боли, которые часто считают следствием артрита.

\* **Аллергия.**

\* **Проблемная кожа.** Паразиты могут вызывать крапивницу, сыпь, экзему, язвы кожи, опухоли и болячки, папилломы и дерматиты.

\* **Анемия.** Некоторые виды кишечных глистов присасываются к слизистой оболочке кишок и высасывают питательные вещества у хозяина. Находясь в большом количестве, они могут вызвать

недостаток железа. Анемию вызывает и трихомонада, которая питается клетками крови и сперматозоидами - это вызывает импотенцию.

\* **Гранулемы.** Это опухолеобразные массы, обволакивающие разрушенные яйца паразитов. Чаще всего они образуются на стенках толстой и прямой кишки, но могут быть в легких, печени, брюшной полости и матке.

\* **Нервозность.** Отходы обмена веществ и токсические вещества паразитов могут раздражать центральную нервную систему. Беспокойство и нервозность часто являются результатом заражения паразитами.

\* **Нарушения сна.** Частые пробуждения среди ночи, особенно между 2 и 3 часами ночи, тоже могут быть попыткой организма избавиться от токсических веществ через печень. Эти часы ночи управляют печенью.

\* **Скрежетание зубами.**

\* **Хроническая усталость.**

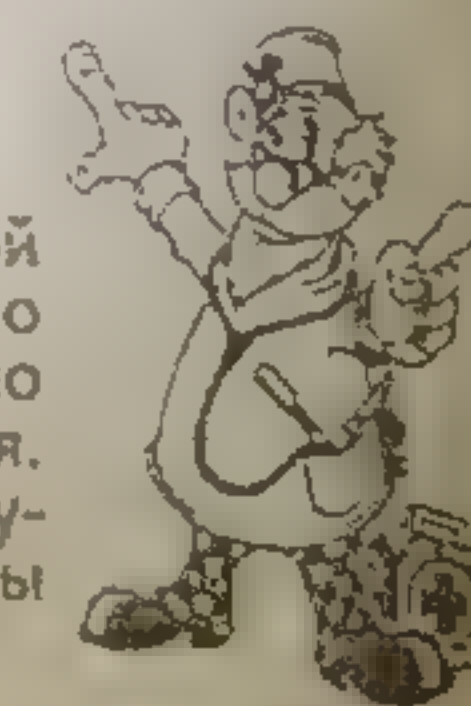
\* **Иммунные нарушения.** Увеличение веса, чрезмерный голод, потеря веса, плохой привкус во рту и запах изо рта, астма, диабет, эпилепсия, прыщи, мигрени, сердечные заболевания и рак - тоже признаки присутствия в организме паразитов.

\* **Онкология.** Разнообразные виды онкологических заболеваний - это «дело рук» всевозможных паразитов - от грибов, трихомонад до глистов.

Если вы заболели - чистите организм и избавляйтесь от паразитов.

Кстати

Сами по себе паразиты не могут служить причиной возникновения рака, и чистый организм обязательно их убьет. Но если есть внутренняя грязь, то именно туда стремится попасть паразит и в ней размножиться. Загрязняют организм токсинами и ослабляют иммунитет упаковки продуктов питания. Особенно опасны пластиковые бутылки, алюминиевая тара, нафталин.



# КОГДА СПАТЬ?

КОГДА - СПАТЬ, КОГДА - РАБОТАТЬ? ЧТОБЫ ВЫЯСНИТЬ ЭТО, НУЖНО ... ИЗМЕРИТЬ ТЕМПЕРАТУРУ! НА ПРОТЯЖЕНИИ СУТОК ОНА ИЗМЕНЯЕТСЯ С АМПЛИТУДОЙ В 1,3 ГРАДУСА.

Вы зеаете ранним вечером? Рано ложитесь спать, а ранним утром бодрый и готовый петь и радоваться жизни? Все понятно, вы - «жаворонок». А если не можете загнать себя в постель до глубокой ночи, а утром глаз не продрать? Все беды можно списать на то, что вы - «сова».

«Жаворонки» энергично работают в первой половине дня; «совы» - вечером (некоторые даже ночью). Существуют еще «аритмики» - люди непостоянные (что касается подъемов и спадов работоспособности).

Когда - спать, когда - работать? Чтобы выяснить это, нужно ... измерить температуру! На протяжении суток она изменяется с амплитудой в 1,3 градуса.

Когда температура понижается - пора на боковую. Повышается - время брать за работу. Измеряя каждые 2-3 часа в течение нескольких суток температуру под языком (обычным медицинским термометром), можно установить наиболее подходящий для вас момент для отхода ко сну, а по температурным пикам определить периоды максимальной работоспособности.

**Работаете ночью?** Поешьте горяченького. Оно компенсирует энергетические траты организма, настраивает его на работу.

**Как сохранить ритм?** Старайтесь свой дневной отдых по условиям приблизить к ночному сну (тишина, задернутые шторы).



## На каждый день

● Медики дают «добро» на три чашки кофе в день. Превышаете норму - будьте любезны выпивать по стакану молока на каждую лишнюю порцию. Иначе рискуете вымыть из организма весь кальций, а без него не видать вам ни крепких костей, ни здоровых зубов.

● Если вы хотите избежать язвы желудка и гастрита, начинайте свой день с горячей пищи (особенно это относится к тем, у кого низкая кислотность желудочного сока). Пусть это будет пюре, каша, омлет.

● Чебурек убивает сразу двух зайцев - ваш желудок и вашу печень. Мясо, полное животными жирами и холестерином, по-быстрому зашлакует кишечник и ударит тромбами по сосудам. Восстановить пострадавшие органы можно кефиром. Он нормализует кишечную флору.

● При ревматизме необходимы специфические лекарства от этой болезни. Но они раздражают слизистую оболочку органов пищеварения и могут вызвать ее воспаление. Придерживайтесь строгой диеты: полностью исключите сырые овощи и фрукты, грибы, жареные продукты, мясные и рыбные бульоны.



Рис. А. Юрченко

## ГЕМОФИЛИЯ В НАСЛЕДСТВО

Встречается этот недуг исключительно у мужчин; особенно сильно он проявляется в детском возрасте. Ушибы вызывают у больных гемофилией обширные подкожные, внутримышечные и внутрисуставные кровоизлияния; порезы и прикусы языка сопровождаются опасными для жизни кровотечениями. Для этих больных характерны тяжелые изменения в суставах, связанные с повторяющимися кровоизлияниями в них.

Больных гемофилией надо ограждать от всяких травм. Оперативное вмешательство, даже простое удаление зубов, разрешается только в случаях жизненной необходимости.

Для борьбы с гемофилическими кровотечениями применяют обычные средства. Прежде всего больного нужно уложить так, чтобы кровоточащее место было расположено как можно выше, и зажать рану.

Больным гемофилией надо употреблять больше продуктов, содержащих витамин К, который способствует свертыванию крови, к ним относятся шпинат, зеленый горошек, капуста, морковь, помидоры, земляника, а также свиную печень, телятину, баранину.

## У БОЛЬНЫХ ГЕМОФИЛИЕЙ КРОВЬ ТЕРЯЕТ СПОСОБНОСТЬ К СВЕРТЫВАНИЮ. ОНА ТЕЧЕТ ИЗ РАН НЕУДЕРЖИМО.

дой лук, зеленые листья сельдерея, свежие листья капусты, незрелый горох, морковь, помидоры, землянику, а также свиную печень, телятину, баранину.

\* Наиболее доступное средство для остановки кровотечения в домашних условиях - женское молоко, но оно обладает этим свойством не ранее чем через две недели после родов. Молоком надо смочить стерильную марлю или просто чистую сухую ткань и ею зажать ранку.

\* Эффективен настой корней девясила. 2 чайн. ложки измельченных корней заливают 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивают 8 часов, процеживают. Пьют по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

\* А можно приготовить настой травы герани луговой. 2 чайн. ложки травы настаивают 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Пьют небольшими глотками несколько раз в день.

\* Настой травы тысячелистника. 1 чайн. ложку травы заливают

стаканом кипятка, настаивают и процеживают. Пьют по 1/3 стакана в день до еды.

\* Народные целители рекомендуют больным гемофилией отвар травы горца перечного (водяного перца). 2 ст. ложки (20 г) травы заливают стаканом горячей кипяченой воды и нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают. Оставшееся сырье отжимают и доводят полученный настой до 200 мл, долив кипяченой воды. Приготовленный раствор можно хранить не более 2 суток. Пьют по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды.

Можно использовать настой травы горца перечного. Суточная норма - 1 ст. ложка на 2 стакана кипятка.

\* Неплохо помогает и отвар корней щавеля конского. 1 ст. ложку корней кипятят 15 минут в 1,5 стаканах воды, настаивают 4 часа. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

неприятные ощущения ушли. Настроение тоже улучшится, и вам захочется улыбнуться.

Процедура эта чрезвычайно проста, всем доступна, но очень целебна. Попробуйте ее!

МЕЛ, КОТОРЫЙ  
ВЕЗДЕ ПОСЛЕД

## На приеме у стоматолога

## ЗУБНАЯ БОЛЬ

\* При воспалении надкостницы рекомендуют горячие полоскания раствором соды, настоем шалфея или ромашки. Щеку надо держать в тепле. Больную десну раза два смазывают йодом.

\* При зубной боли и воспалении десен 8 чайн. ложек сухой измельченной травы мелиссы лекарственной настаивают 4 часа в 2 стаканах горячей воды. Этим настоем полощут рот.

\* При зубной боли, воспалении десен и изъязвлении слизистой оболочки полости рта возьмите 1-2 ст. ложки травы тимьяна ползучего (чабреца) на стакан кипятка. Применяйте в виде полосканий.

\* При воспалении надкостницы на больное место прикладывают табак, смешанный с кислым молоком, или чеснок, толченный с порошком.

\* При флюсе отвар листьев шалфея и дубовой коры подслащивают медом и применяют в теплом виде как полоскание.

\* При подзубном флюсе и вообще при опухлях и нарывах десны лекари русской народной медицины часто применяют такое средство: наливают на дно маленькой кастрюли примерно полусантиметровым слоем жидкий липовый мед. Берут очень старый, заржавленный гвоздь. Раскалив докрасна, кладут его в мед. Вокруг гвоздя образуется черное вещество, похожее на деготь. Этим черным веществом

смазывают десну, лучше перед сном. Нарыв десны обычно скоро прорывается, опухоль быстро падает. Гвоздь обязательно должен быть старым и сильно заржавленным. Ржавчина обладает лечебным свойством, поэтому при нагревании гвоздя не дуйте на него и не прикасайтесь к нему, чтобы сохранить ржавчину.

\* А этим способом снимают зубную боль, но не лечат зуб. Попросите больного человека снять пиджак, ботинки и носки. Заметьте, с какой руки (с правой или левой) он начинает снимать пиджак и с какой ноги начнет снимать ботинки и носки.

Попросите его несколько раз снять и надеть все с непривычной стороны (противоположной той, с которой он обычно это делает). Зубная боль совершенно исчезнет. Это произойдет потому, что временное изменение привычек повлечет за собой переключение мозговых полушарий и человек перестанет ощущать зубную боль.

ХОРОШО НАТИРАТЬ  
ЗУБЫ ЛИСТЬЯМИ  
ПОДОРОЖНИКА,  
ПРЕДВАРИТЕЛЬНО  
НЕМНОГО РАЗЖЕВАВ ИХ.  
ЭТО УСПОКАИВАЕТ  
ЗУБНУЮ БОЛЬ.

## Полезно знать

● Для осветления зубов очень хорошо время от времени протирать их мякотью свежей клубники. Хорошо отбеливает зубы и сода, если добавить в нее несколько капель лимонного сока. Почистив этим составом зубы, тщательно прополощите рот водой комнатной температуры.

● Не разгрызайте орехи, не ешьте очень горячую или очень холодную пищу, не перекусывайте нитки, когда шьете. Не ковыряйте в зубах иголочкой, так как ею можно повредить не только слизистую оболочку десны, но и эмаль зуба, вызвав развитие кариеса. Пользоваться деревянной или костяной зубочисткой.

## Еще та отрав

Как начинается  
алкоголизм

## Тоже болезнь

сознание, но слышит голоса, которые оскорбляют его или угрожают ему, приказывают выпрыгнуть из окна, бежать из дома и т. д.

У некоторых больных возникает короткое психическое расстройство.

## Советы доктора Попова

ЧЕСНОК  
И ЛАВАНДА ПРОТИВ  
ЧЕСОТКИ

Чесотка требует самых решительных лечебных мер. Врачи прописывают в данном случае лекарства. При ле-



Для борьбы с гемофилическими кровотечениями применяют обычные средства. Прежде всего больного нужно уложить так, чтобы кровоточащее место было расположено как можно выше, и зажать рану.

Больным гемофилией надо употреблять больше продуктов, содержащих витамин К, который способствует свертыванию крови, а именно: шпинат, зеленый моло-

чичный корень заливают 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивают 8 часов, процеживают. Пьют по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

\* А можно приготовить настой травы герани луговой. 2 чайн. ложки травы настаивают 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Пьют небольшими глотками несколько раз в день.

\* Настой травы тысячелистника. 1 чайн. ложку травы заливают

долив кипяченой воды. Приготовленный раствор можно хранить не более 2 суток. Пьют по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды.

Можно использовать настой травы горца перечного. Суточная норма - 1 ст. ложка на 2 стакана кипятка.

\* Неплохо помогает и отвар корней щавеля конского. 1 ст. ложку корней кипятят 15 минут в 1,5 стакана воды, настаивают 4 часа. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

## Полезно знать

● Для осветления зубов очень хорошо время от времени протирать их мякотью свежей клубники. Хорошо отбеливает зубы и сода, особенно если добавить в нее несколько капель лимонного сока. Почистив этим составом зубы, тщательно прополощите рот водой комнатной температуры.

● Не разгрызайте орехи, не ешьте очень горячую или очень холодную пищу, не перекусывайте нитки, когда шьете. Не ковыряйте в зубах иголкой, так как ею можно повредить не только слизистую оболочку десны, но и эмаль зуба, вызвав развитие кариеса. Лучше пользоваться деревянной или костяной зубочисткой.

## Советы доктора Попова

### ЧЕСНОК И ЛАВАНДА ПРОТИВ ЧЕСОТКИ

Чесотка требует самых решительных лечебных мер. Врачи прописывают в данном случае необходимые лекарства. При лечении чесотки вам могут пригодиться и советы бабушек. Готовится отвар: 3 зубчика чеснока на пол-литра воды. Этим отваром обмываются пораженные места. Результат хороший - зуд не выносит запаха чеснока.

Еще одно средство от чесотки. Надо смешать с водой масло (эссенцию) трех ароматных растений: лаванды, лимонной мяты и герани. Хорошенько взболтать этот лосьон перед употреблением и протирать им пораженные места.

### ВЕРЕСК ОТ ЦИСТИТА

Проверенное временем народное средство от цистита - это отвар из вереска, обладающий антисептическим и мочегонным действием.

Готовится он просто. В кастрюлю с литром воды бросают горсть цветов вереска. Доводят до кипения и 3 минуты кипятят. После этого отвар 15 минут настаивают, а затем процеживают. Этот отвар пьется небольшими стаканчиками в течение дня. Последний раз - за час до сна. Курс лечения длится три недели. После этого делают месячный перерыв. Через месяц, если есть необходимость, курс полностью повторяют.

### ПОЛПАЧКИ СОЛИ - И ВЫ ЗДОРОВЫ

Когда атмосферное давление понижается, здоровый человек этого даже не ощущает. Но есть люди, которые в такие дни испытывают недомогание, головную боль, легкое головокружение, слабость.

Как избавиться от этих ощущений? Я советую вам принять ванну с приятной теплой водой и добавить в воду полпачки обычной поваренной соли. Когда через 10-15 минут вы выйдете из ванны, то почувствуете, что все

неприятные ощущения ушли. Настроение тоже улучшится, и вам захочется улыбнуться.

Процедура эта чрезвычайно проста, всем доступна, но очень целебна. Попробуйте ее!

### МЕЛ, КОТОРЫЙ ВЕЗДЕ ПОСПЕЛ

Мел - одно из самых древних лекарств, которым издавна пользуется человечество и относится к нему с неизменным доверием. Общеизвестно, что беременные женщины применяют мел, чтобы восполнить недостаток кальция в организме.

Существует также очень действенный и в то же время простой метод для лечения мастопатий и различных уплотнений, оставшихся после воспалительных процессов.

Нужно взять мел, размять его, добавить чуть-чуть кефира - чтобы получилась кашица. А теперь положите эту кашицу на капустный лист и приложите к больному месту. Результат вас просто удивит.

Лечение это абсолютно безвредно - оно дает только положительный результат.

### СОЛЕНЫЙ ОГУРЧИК ПЕРЕД БАНЕЙ

Иногда после бани ощущается какая-то вялость, разбитость. «Перегрелся», - думаете вы. На самом же деле вместе с потом мы теряем в бане очень много соли. От этого солевого дисбаланса и наступает упадок сил, вялость. Могут даже появиться неприятные ощущения в области сердца. Как избежать всего этого? Перед посещением бани нужно съесть чего-нибудь соленья - немного соленой рыбы, или соленый огурчик, или соленых орешков. Словом, чуть-чуть наполнить организм солью. И тогда, потев, вы не лишите себя необходимого количества соли. А после бани будете чувствовать себя великолепно - легко, бодро, полным сил.

Ну а в бане можете пить и чай, и квас, и пиво. Все это пойдет вам на пользу.

## Еще та отрав

# Как начинается алкоголизм

В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ БОЛЬШИХ ДОЗ СПИРТНОГО НЕ ПРОХОДИТ ДЛЯ ОРГАНИЗМА БЕССЛЕДНО.

Известно, что в мозгу на алкоголь реагируют в первую очередь нервные клетки, отвечающие за чувство удовольствия. Они активизируются тогда, когда мы испытываем приятные ощущения. Действие алкоголя позволяет «включить» их без внешних стимулов - как будто ничего особенного не происходит, но у выпившего поднимается настроение. Поэтому пьяницам так трудно отказаться от спиртного и оно становится для них жизненной необходимостью: естественный путь получения удовольствия заменяется более коротким, искусственным. Возникает механизм химической зависимости от алкоголя, который ничем не отличается от настоящей наркомании, разве что сроки разрушения личности более длительные.

Попадая в организм, алкоголь оказывает токсическое действие на все органы и системы, которое сохраняется более недели. Если алкогольное отравление происходит регулярно, начинаются патологические изменения во всем организме. Разрушительные процессы не минуют ни один орган: страдает слизистая желудка и кишечника, поражаются нервные стволы и кровеносные сосуды, изменяется печень, что со временем нередко приводит к циррозу.

Но особенно сильно влияет алкоголь на головной мозг. Отдельные участки мозга испытывают недостаток кислорода, происходит разрушение нервных клеток и распад волокон, которыми клетки связаны между собой. В первую очередь это сказывается на памяти. Типичный случай - больной не может вспомнить, что с ним происходило во время опьянения. Еще одно свидетельство, что болезнь зашла далеко, - через день после «запоя» развивается похмельный синдром: мучи-

тельный страх, раздражение, злоба, подозрительность, которые проходят, как только принята новая доза спиртного. Кроме того, у больного могут быть судороги и слуховые галлюцинации.

Со временем личность пьющего деградирует: его все меньше интересует то, что происходит в окружающем мире, интерес к жизни сосредоточен на дне рюмки.

В конце концов самое малое количество спиртного вызывает неуправляемое стремление к выпивке. На этой стадии печень больного уже не в состоянии очистить организм от токсических веществ, обмен полностью нарушен и происходит отравление организма продуктами распада алкоголя. В результате развиваются алкогольные психозы. Это уже настоящее психическое заболевание, практически необратимое.

Чаще всего бывает белая горячка. Она начинается с бессонницы, потом нарастает тревога, появляются зрительные и слуховые галлюцинации. Человек не может сказать, где он, что с ним происходит, путает число, день недели. Он пытается бежать от невидимых врагов, защищается от них, становится агрессивным и даже опасным.

Во время алкогольного галлюциноза больной сохраняет ясное

## Тоже болезнь

сознание, но слышит голоса, которые оскорбляют его или угрожают ему, приказывают выпрыгнуть из окна, бежать из дома и т. д.

У некоторых больных возникает короткое психическое расстройство - патологическое опьянение. В этом состоянии человек выглядит нормальным, но он совершенно не осознает своих действий, совершает странные, нелогичные поступки, например, может уйти из дома, сесть в транспорт и уехать куда-нибудь, а потом с удивлением обнаружит себя на незнакомой улице, не понимая, как он здесь очутился. У хронических алкоголиков часто развивается и алкогольная полиневропатия. При этом появляются неприятные ощущения в руках и ногах: онемение, мурашки, жжение. После этого иногда развивается паралич рук и ног, может быть нарушение дыхания.

Почему же эти патологические изменения бывают не у всех пьющих людей, а только у некоторых? Ведь другие «пьют всю жизнь и ничего». Скорость разрушения личности при алкоголизме зависит от особенностей обмена - у одних людей ферменты, разрушающие алкоголь, работают активно и быстро выводят его из организма, у других этот процесс нарушен, поэтому легко развивается зависимость от спиртного; от возраста, в котором человек начал пить, - особенно быстро деградируют те, кто приставил к спиртному в юности, а также пожилые люди (в этом случае алкоголь гораздо быстрее приводит к разрушению мозга).

В любом случае регулярное употребление больших доз спиртного не проходит для организма бесследно.

● Перед застольем или выходом в гости выпейте чашку крепкого свежесваренного с мятой зеленого или черного чая, и опьянение вам не грозит.

● Многие люди перед сном выпивают рюмочку вина. И засыпают после этого с превеликим трудом. Вместо порции алкоголя съешьте яблоко или прогуляйтесь на сон грядущий.

● Утром приводить себя в чувство после излишнего употребления спиртного лучше всего чашкой сладкого чая. Он восполнит недостаток энергии в организме и придаст бодрость на весь день.





## Раста большой КАК БЫЛИНКА

Первой сын уже растет с таким же упором, как и вы. Но что-то в его облике не позволяет вам видеть здорового и сильного. Сын кажется напуганным, слабым. Причины кроются в резком росте. Ребенок вытянулся, как былинка.

В такие периоды роста сделайте вкусный состав для синхронного роста и развития. Возьмите 400 г свиного внутреннего несоленого жира, 6 больших зеленых яблок, очистите их от кожуры, мелко порежьте. В эмалированной посуде жир и яблоки хорошо перемешайте и поставьте в духовку для томления при небольшой температуре.

Пока это томится до мягкости яблок, сделайте следующее: возьмите 12 яичных желтков, ранее сваренных вкрутую, и разотрите их с 1 стаканом меда. Можно 12 сырых желтков растереть с 1 стаканом сахара. Затем добавьте 400 г натурального шоколада.

Горячую смесь жира с яблоками растолките и добавьте второй состав. Все горячим перемешайте и дайте остыть. Храните в холодильнике. Детям давайте к чаю, намазывая на хлеб. Очень вкусно! А главное - приносит большую пользу.

На это время приходится и период полового созревания. Поэтому в питании ребенка обязательно должна быть селедка (3-4 раза в неделю по 50 г) и ломтик лимона.

Селедка активизирует работу надпочечников, а они, в свою очередь, отвечают за формирование гормонов половой системы. А ломтик лимона способствует удержанию в организме кальция.

ГЛАВНОЕ в лечении вывиха - не упустить время, начать лечение как можно раньше, зафиксировав ногу в правильном положении, пока ткани пластичны и сустав не сформировался окончательно. Врачи-ортопеды используют для этого специальные приспособления, шины, гипсовые повязки. А еще малышу делают массаж, занимаются с ним лечебной гимнастикой.

Как правило, на исправление врожденного вывиха уходит не меньше четырех месяцев. Врачи уверяют: если начать лечение в первые полгода жизни, можно добиться практически стопроцентного успеха.

Вывиха бедра обычно не замечают до тех пор, пока ребенок не начнет ходить. В идеале каждого новорожденного должен осмотреть детский ортопед, но, к сожалению, это делают не всегда. Поэтому покажите малыша специалисту как можно раньше.

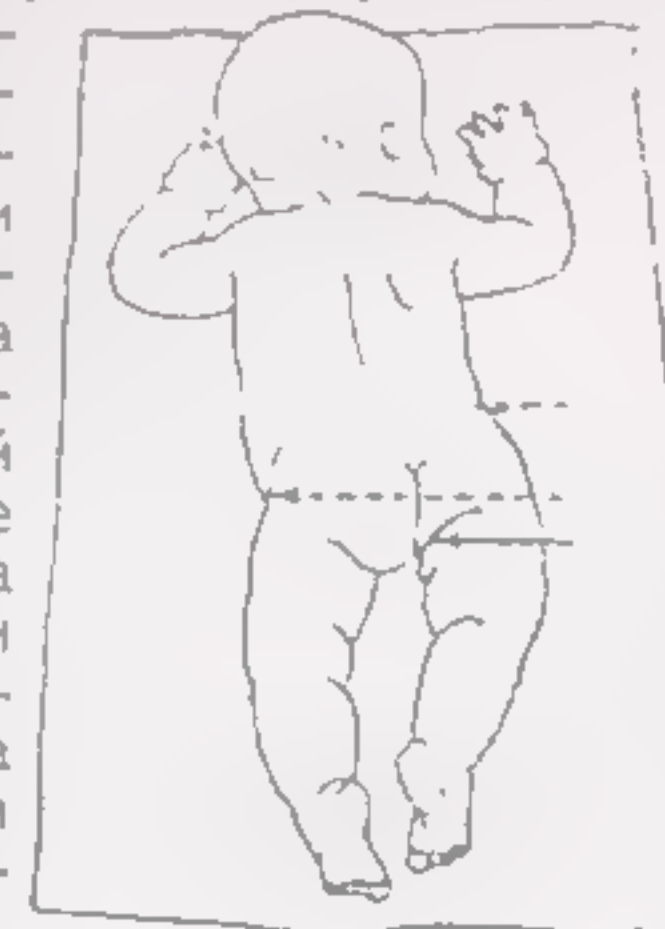
Удостовериться в том, что все в порядке, можно и самим. Для этого:

- переверните своего человечка на живот и посмотрите на яго-

# Вывих бедра

Врожденный вывих бедра бывает у 5 из 1000 новорожденных, чаще у девочек. В основе вывиха тазобедренного сустава лежат наследственные нарушения. Гормональные сбой и недостаток витаминов на 8-23-й неделе беременности тоже этому содействуют. Еще один фактор риска, когда ребенок во время родов идет ягодичками.

В норме ягодичные складки симметричны с двух сторон и



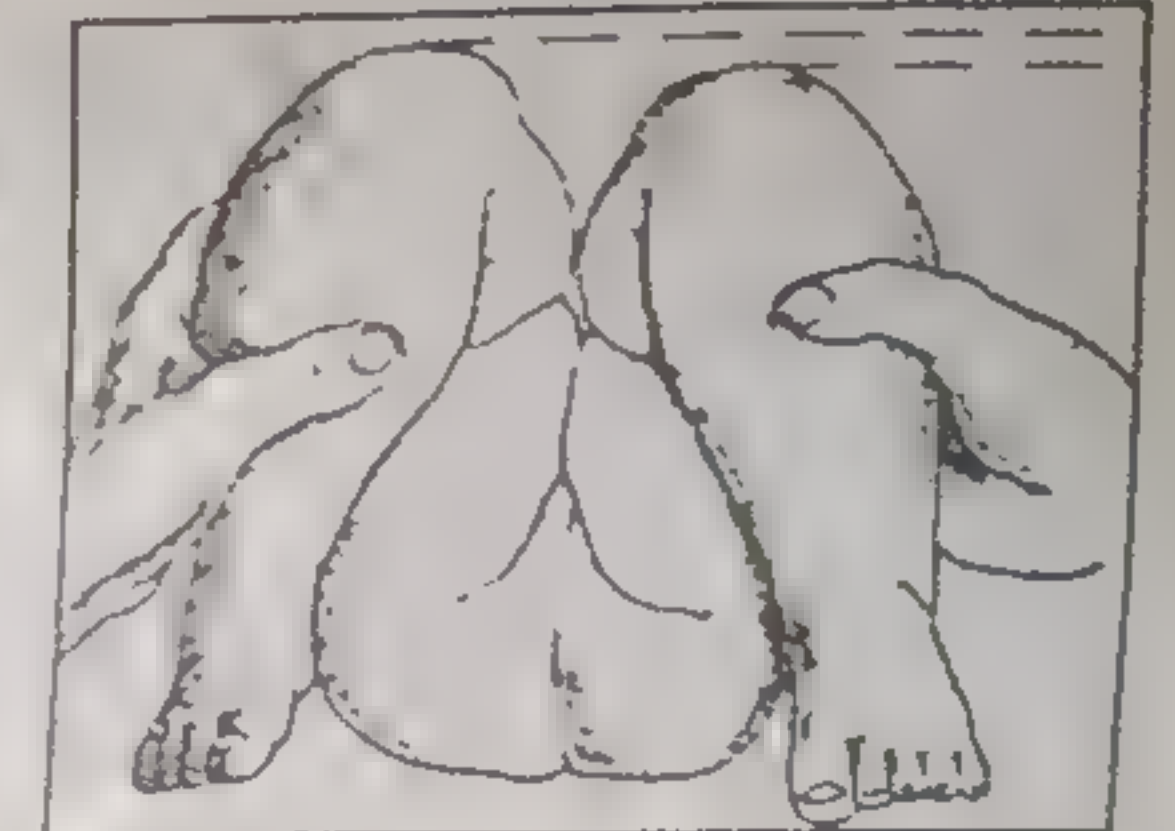
находятся на одном уровне. Если есть вывих, то на поврежденной стороне складка глубже и расположена выше, чем на здоровой;

- положите ребенка на спинку, согните ножки в тазобедренных суставах и коленях, а затем мед-

ленно, бережно разведите их в стороны. В большинстве случаев колени легко коснутся стола (ножки новорожденного можно развести на 90°). Если ножки разводятся не полностью и при разведении вы слышите щелчок - это тревожный знак: именно с таким звуком головка бедренной кости встает на место (помните: этот симптом можно обнаружить только на первой неделе жизни малыша!);

- посмотрите внимательно на положение ножек, когда ребенок спит. Со стороны вывиха ножка будет развита наружу;

- обратите внимание на коленные суставы. При вывихе они находятся на разном уровне, т. е. одна ножка короче другой.



Дети с вывихом бедра начинают ходить позже сверстников, быстро устают при этом, прихрамывают.

Если вы заподозрили неладное, поспешите к детскому ортопеду.

Неокрепшие суставы новорожденного легко травмировать. Поэтому ортопеды не рекомендуют выпрямлять ему ножки при пеленании, вытягивать их. Замечательный способ избавить маленького от травмы тазобедренного сустава - носить его в рюкзачке-кенгуру. Там он пребывает с широко, свободно расставленными ножками.

## Полезно знать

● Кусочек мороженого сливочного масла - замечательное средство при стоматите у детей. Дайте его пососать вашему малышу, ведь заставить дитя полоскать рот марганцовкой - задача не из легких

● При насморке у детей можно использовать следующий рецепт: разомните дольку чеснока, залейте 2 ст. ложками кипяченой воды, настаивайте 40 минут в плотно закрытой посуде, процедите и сразу закапайте в обе ноздри. Насморк быстро пройдет.

● Самый древний и простой способ успокоить карапуза, когда у него режутся зубки, давать ему каждые 10 минут по 1 чайн. ложке чистой воды: ребенок не только не будет кричать, но и зубки у него вырастут хорошие.

## Вопрос - ответ

### У ДОЧЕРИ ЧЕРНЕЮТ ЗУБКИ

У моей двухлетней дочки начали чернеть зубы. С чем это связано и что нам делать?

И. Епифанова, Самара

Причина изменения цвета может оказаться для вас самой неожиданной, например водопроводная вода, перегруженная солями тяжелых металлов и хлоркой, или избыток фтора, попадающего в организм малыша, если он часто глотает пасту. Прием препаратов, содержащих железо, или таких медикаментов, как тетрациклин, может резко «зачернить» эмаль. Возможны и желудочно-кишечные заболевания, и токсические нарушения зубных тканей, и наследственные факторы, и случайные травмы. Но определить все это может лишь врач.

### ЕСЛИ ДИАГНОЗ - МОЛЛЮСКИ

Моей дочери 2,5 года. Дерматолог поставил диагноз моллюски (относятся к семейству бородавоч). На вид небольшие прыщики, а головка как бы водянистая, вроде маленькой водянки. Сначала они были маленькими, а теперь стали размером со спичечную головку. Врач сказал, что нужно...

(на животе, под грудью, на верхней части ног, предплечьях). Никак не могу решить причину, ребенок такую боль. Тем более что гарантии на полное излечение нет, они могут появиться снова.

Очень прошу, помогите!  
Е. М. Козлова, Хотьково, Московская обл.

Некоторые дерматологи советуют втирать в кожу 5%-ную теброфеновую мазь или выдавливать содержимое узелков пинцетом с последующим смазыванием йодной настойкой, иногда рекомендуют электрокоагуляцию.

### СЫН ИГРАЕТ В КУКЛЫ

Мой пятилетний сын играет в куклы. Его не интересуют машинки и оружие. Боюсь, как бы не вырос из него голубой!

Светлана В., Ульяновск

Ребенок в 4-5 лет твердо знает свою половую принадлежность. Создайте дома атмосферу, в которой у ребенка пробудятся интересы своего пола. Играйте с ним в мужские игры. Желательно отдать мальчика в «мужскую» секцию - бокс, борьбу, карате. В школьные годы старайтесь не допустить, чтобы ребенок остался одиноким, а тем более чтобы он общался только с противоположным полом. Устраивайте дома...

## Мифы и реальность

# Кормим правильно

Маленькие дети сами отлично определяют, сколько им необходимо пищи. А потому, если ребенок подает вам сигналы о том, что он получил достаточное количество еды (не открывает рот при приближении ложки, отталкивает ее или отворачивается), сразу же прекращайте кормление. Даже если вам кажется, что ваш малыш мало ест, все-таки лучше довериться ему. И не стоит следовать стереотипам, усвоенным от бабушек, типа: так делать нельзя, потому что... Множество таких мифов бытует в каждой семье, но насколько они соответствуют действительности? Вот, например, молодая мама говорит...

ИЗВЕЧНАЯ ПРОБЛЕМА, ТРЕВОЖАЩАЯ БЕСПОКОЙНЫХ РОДИТЕЛЕЙ: КАК ПРАВИЛЬНО КОРМИТЬ РОДИВШЕГОСЯ МАЛЫША? ВРАЧИ ПОЛАГАЮТ: ЗДЕСЬ ЛУЧШЕ ДОВЕРИТЬСЯ НОВОРОЖДЕННОМУ.

Мамы, кормящие малышек грудью, теряют в весе гораздо больше, чем те, чьи младенцы переходят на искусственное питание. Объясняется это тем, что через три месяца после родов в организме матери снижается уровень пролактина - гормона, вырабатывающего молоко и возбуждающего аппетит. В период между третьим и шестым месяцами после рождения ребенка запасы молока в материнской груди ста-

ребенку для начала вполне достаточно.

При каждом кормлении прикладывать ребенка только к одной груди.

Если строго следовать подобным советам, то может оказаться так, что ребенку не будет хватать молока. Специалисты к тому же советуют в одно кормление предлагать обе груди поочередно. Это обеспечит равномерное...

## В доме малыш



надпочечников, а они, в свою очередь, отвечают за формирование гормонов половой системы. А ломтик лимона способствует удержанию в организме кальция.

закапайте в обе ноздри. Насморк быстро пройдет.

● Самый древний и простой способ успокоить карапуза, когда у него режутся зубки, давать ему каждые 10 минут по 1 чайн. ложке чистой воды: ребенок не только не будет кричать, но и зубки у него вырастут хорошие.

Мифы и реальность

В доме малыш

# Кормим правильно

Маленькие дети сами отлично определяют, сколько им необходимо пищи. А потому, если ребенок подает вам сигналы о том, что он получил достаточное количество еды (не открывает рот при приближении ложки, отталкивает ее или отворачивается), сразу же прекращайте кормление.

Даже если вам кажется, что ваш малыш мало ест, все-таки лучше довериться ему. И не стоит следовать стереотипам, усвоенным от бабушек, типа: так делать нельзя, потому что... Множество таких мифов бытует в каждой семье, но насколько они соответствуют действительности? Вот, например, молодая мама говорит: **У меня маленькая грудь, и моему ребенку будет недостаточно молока.**

Размер груди не имеет никакого значения. У женщин с маленькой грудью молока бывает не меньше, чем у женщин, имеющих большую грудь.

Начиная со второго месяца нужно отказываться от ночного кормления.

На самом деле нет строгого правила, когда нужно отказываться от ночного кормления. Да и отказываться от него должны не родители, а ребенок. Если его не насилуют режимом и не мучить голодом по ночам, в определенный момент он сам откажется от ночных кормлений. Лучше пусть ребенок лишится лишнего, чем часами кричать по ночам от голода, что крайне отрицательно сказывается на его неокрепшей нервной системе.

Кормить ребенка грудью нужно только сидя.

Многим женщинам сидеть кормить ребенка грудью неудобно, быстро устает спина. А потому делать это можно и сидя, и лежа, как удобнее, главное - расслабившись.

Кормление портит фигуру женщины.

**ИЗВЕЧНАЯ ПРОБЛЕМА, ТРЕВОЖАЩАЯ БЕСПОКОЙНЫХ РОДИТЕЛЕЙ: КАК ПРАВИЛЬНО КОРМИТЬ РОДИВШЕГОСЯ МАЛЫША? ВРАЧИ ПОЛАГАЮТ: ЗДЕСЬ ЛУЧШЕ ДОВЕРИТЬСЯ НОВОРОЖДЕННОМУ.**

Мамы, кормящие малышей грудью, теряют в весе гораздо больше, чем те, чьи младенцы переходят на искусственное питание. Объясняется это тем, что через три месяца после родов в организме матери снижается уровень пролактина - гормона, вырабатывающего молоко и возбуждающего аппетит. В период между третьим и шестым месяцами после рождения ребенка запасы молока в материнской груди стабилизируются, снижается уровень пролактина, а с ним и аппетит.

Есть надо в два раза больше. Долгое время врачи рекомендовали во время кормления грудью женщинам потреблять около 500 дополнительных калорий в день. На самом же деле уже давно доказано, что в этот период женщинам не стоит увеличивать количество потребляемой пищи. Дело в том, что у кормящей матери все продукты, которые она ест, усваиваются организмом гораздо лучше, чем до рождения ребенка и после отказа от кормления грудью.

**Первые капли молока необходимо сцедить и вылить.**

Непонятно, почему в родильных домах считают, что первые капли молока необходимо сцедить и вылить. Это противостоит естественности и совершенно лишнее.

**После родов женщине нужно отдохнуть, так как «в первые часы после родов молока нет».**

Ребенка необходимо приложить к груди, как только он появился на свет. И не беда, если не будет молока день-два и больше. Молозиво, которым ребенок питается с момента первого прикладывания его к груди, - это продукт величайшей ценности, и его

ребенку для начала вполне достаточно.

При каждом кормлении прикладывать ребенка только к одной груди.

Если строго следовать подобным советам, то может оказаться так, что ребенку не будет хватать молока. Специалисты к тому же советуют в одно кормление предлагать обе груди поочередно. Это обеспечит равномерное приживание молока, а также сохранит кожу груди от перерастяжения.

Опасный возраст

## ...ДЕТИ НЕ ЗНАЮТ, ЧТО ТАКОЕ СМЕРТЬ

ОНИ ДАЖЕ НЕ УВЕРЕНЫ, ЧТО, ВЫПРЫГНУВ ИЗ ОКНА, НЕ ПОЛЕТЯТ...

Каждый год в России добровольно уходят из жизни более 5 тысяч детей. Февраль, март, апрель - наиболее опасные месяцы. Причина суицидов - семейный конфликт. Семья для ребенка - весь мир. Все угрозы родителей воспринимаются буквально. Маленький человек целиком зависит от людей больших. Он боится не угодить, боится наказания. Последней каплей может стать мелочь (с точки зрения взрослого).

Кому-то отец сказал, что откажется от сына-троечника, и ребенок выпрыгнул из окна. Кого-то пугали интернатом.

Дети уверены, что после смерти все наладится и все поймут, какие малыши были хорошие и старательные. Беда их только в том, что они не знают: «после» не бывает. Дети не знают, что такое смерть. Они даже не совсем уверены, что, выпрыгнув из окна, не полетят. Те, кого спасли, думали, что умрут не навсегда.

Парадокс в том, что 70% самоубийств совершают дети из внешне благополучных семей. Часто никто и не подозревает, что ребенок в отчаянии. Иногда сами взрослые создают трудные условия для существования детей, например если их успеваемость - центральная семейная задача.

Среди совершивших суицид лидируют отличники.

Ревность - еще одна причина детских самоубийств. Появление у мамы нового объекта обожания, будь то младенец или новый муж,

Признаки и симптомы психического заболевания для вас самой нежны. Например водопроводная вода, перегруженная солями тяжелых металлов и хлоркой, или избыток фтора, попадающего в организм малыша, если он часто глотает пасту. Прием препаратов, содержащих железо, или таких медикаментов, как тетрациклин, может резко «зачернить» эмаль. Возможны и желудочно-кишечные заболевания, и токсические нарушения зубных тканей, и наследственные факторы, и случайные травмы. Но определить все это может лишь врач.

**ЕСЛИ ДИАГНОЗ - МОЛЛЮСКИ**

Моей дочери 2,5 года. Дерматолог поставил диагноз моллюски (относится к семейству бородавков). На вид небольшие прыщики, а головка как бы водянистая, вроде маленькой водянки. Сначала они были маленькими, а теперь стали размером со спичечную головку. Врач сказал, что нужно удалять (выщипывать), но они очень быстро распространяются по телу.

Некоторые дерматологи советуют втирать в кожу 5%-ную теброфеновую мазь или выдавливать содержимое узелков пинцетом с последующим смазыванием йодной настойкой, иногда рекомендуют электрокоагуляцию.

**СЫН ИГРАЕТ В КУКЛЫ**

Мой пятилетний сын играет в куклы. Его не интересуют машинки и оружие. Боюсь, как бы не вырос из него голубой!

Светлана В., Ульяновск

свою половую принадлежность. Создайте дома атмосферу, в которой у ребенка пробудятся интересы своего пола. Играйте с ним в мужские игры. Желательно отдать мальчика в «мужскую» секцию - бокс, борьбу, карате. В школьные годы старайтесь не допустить, чтобы ребенок остался одиноким, а тем более чтобы он общался только с противоположным полом. Устраивайте дома праздники, на которые он будет приглашать свой пол, заинтересуйте его чем-то, что ценится среди сверстников его пола.

Крик о помощи

если им невыносимо тяжело сейчас, так будет всегда.

Большинство из тех, кто покушается на самоубийство, не хотят умирать. Для них петля на шее - единственный способ быть услышанными. Около 80% детей перед самоубийством говорили о своем намерении друзьям и родственникам. Даже самые скрытные оставляют на видном месте свои дневники, где пишут о желании умереть. Это своего рода крик о помощи, последняя надежда на то, что на них обратят внимание. И учтите: практически все самоубийцы пытаются повторить свою попытку, ведь они уже перешагнули страх перед смертью. Чаще это происходит в первый год после попытки самоубийства.

Только один день в году в церквях молятся за самоубийц - в субботу перед Троицей. Самоубийство считается величайшим грехом. И так во всех религиях. Лишь в случае душевной болезни человека можно оправдать. Трагедию лучше предотвратить.

В РОССИИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 17 ДЕТЕЙ ДОБРОВОЛЬНО УХОДЯТ ИЗ ЖИЗНИ. В 9-10 ЛЕТ БОЛЬШЕ СУИЦИДОВ СОВЕРШАЮТ МАЛЬЧИКИ, С 16 ДО 18 ЛЕТ - ДЕВОЧКИ, ВОЗРАСТ 13-14 ЛЕТ ОПАСЕН ДЛЯ ТЕХ И ДРУГИХ... 70% СУИЦИДОВ СОВЕРШАЮТ ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ. МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ ЧАЩЕ ВСЕГО ВЫБИРАЮТ ПРЫЖОК С БОЛЬШОЙ ВЫСОТЫ.

На каждый день

● Не нужно докармливать ребенка сцеженным молоком с ложечки. Это может привести к тому, что ребенок станет «ленивым сосунком». Потому лучше его не докармливать, чтобы в следующее кормление он лучше сосал.

● Кормить детей по режиму стараются во многих семьях. Считается, что так будет полезнее для здоровья. Однако детский организм отличается высокой способностью к саморегулированию, никак не завися от установленного режима. А потому ребенка нужно кормить тогда, когда он хочет есть, а не по времени «мифического» режима.

● Врачи отмечают, что нежелательно вводить мясо в рацион ребенка раньше восьмью месяцев жизни. Чем позже это сделаете, тем лучше для ребенка.





## Знаете ли вы, что...

● Проблема, с которой многие женщины сталкиваются не только перед месячными, - это скопление воды в области живота, ягодиц и ног. Лучшими средствами, выводящими избыточную жидкость и шлаки из организма, зарекомендовали себя петрушка и одуванчик.

● Рецепторы, отвечающие за обоняние, у женщин в 8 раз активнее, чем у мужчин. Так что нет ничего удивительного в том, что женщины тоньше чувствуют запахи, в то время как мужчины не в состоянии унюхать ничего.

● Подмывание сильной струей душа увеличивает риск развития инфекций вроде бактериального вагиноза или воспаления придатков.



## Диагностика

## Заразная болезнь

## У вас нашли хламидии

Микроскопический метод - очень просто, но...

Микроскопическое исследование соскоба, взятого из мочеиспускательного канала у мужчин или с шейки матки у женщин, - самый распространенный путь, по которому идут обычные лаборатории при районных поликлиниках. Он не требует никакого особого оборудования и стоит дешево. Однако вероятность выявления хламидийной инфекции тоже не высока (около 40%) - микроскопический анализ лишь «видит», что идет воспалительный процесс, а сам возбудитель таким образом не определяется.

Метод реакции иммунофлюоресценции (РИФ)

Уже «теплее». Точность его - 60%. Если в районной поликлинике есть соответствующее оборудование, анализ может быть бесплатным, а вообще стоимость колеблется от 50 до 150 рублей. Как ищут хламидий в этом случае? Содержимое соскоба окрашивается специальным веществом, и тогда хламидии светятся под микроскопом яркими пятнышками.

Но, однако, не все с методом РИФ так просто. Он совершенно не подходит, если хламидий ищут после лечения антибиотиками. Дело в том, что светятся под микроскопом не только живые хлами-

идии, но и разрушенные, а также светиться могут, например, стафилококки. Это называется ложноположительный результат. Значит, врач решит, что вы недолечились, и оглоушит вас новыми - абсолютными ненужными! - порциями антибиотиков.

Метод иммуноферментного анализа (ИФА) - неплохо

Пользуются им далеко не везде, лаборатория должна быть «продвинутой». Здесь на анализ берется кровь, и по тому, какие антитела к хламидиям в ней обнаружатся, вам скажут, как давно вы заражены. Дело в том, что одни антитела появляются на 10-20-й день после заражения, а другие гораздо позже. Правда, точность все-таки у ИФА неполная - 60%. Цена - 350-400 рублей.

Метод полимеразной цепной реакции (ПЦР) - очень хорошо!

Это один из лучших методов диагностики хламидиоза. Главное достоинство, конечно, достоверность, а у ПЦР она 90-95%. Если есть возможность, ищите лабораторию, где готовят такие анали-

зы. Тут обязательно придется заплатить - тесты лаборатории стоят денег. Обычная цена - 150-300 рублей. Другой плюс метода ПЦР - по вашему желанию из одного-единственного соскоба вам определят все возможные возбудители и скажут, есть ли они у вас или нет. За каждого, правда, придется доплатить, но советуем не упускать такой возможности провериться.

Культуральный метод - 100% верности

Недаром его называют «золотым стандартом» хламидийной диагностики! Это посев хламидий в так называемой культуре клеток. Если есть живые хламидии, они в лабораторных условиях обязательно «покажутся». Стопроцентно. И никаких ложноположительных или ложноотрицательных результатов. Правда, процесс займет не менее недели.

К сожалению, культуральный метод доступен только специализированным лабораториям с банком клеток. Если найдете такую - считайте, повезло. Потому что тогда-то точно победите хламидии!

## Деликатные вопросы

## Я У НЕГО ОДНА

У меня только один партнер. Уверена, что и я у него одна. И, главное, он полностью здоров, а у меня около недели очень чешутся половые губы. Может, это просто раздражение?

А. Симонова, Хабаровский край

То, что вы уверены в своем партнере, - это хорошо. Но все-таки обоим не мешало бы сдать анализы на кандидоз и молочницу.

## И СНАРУЖИ, И ВНУТРИ

Как проявляют себя кондиломы при занятиях анальным сексом? Могут они быть не снаружи ануса, а сразу перейти внутрь на слизистую кишечника?

И. Епифанова, Самара

Да, остроконечные кондиломы могут избрать своим местом слизистую прямой кишки. Тогда потребуется консультация не только венеролога, но и проктолога.

## ХЛАМИДИИ ИЗ САУНЫ

Передаются ли хламидии через воду в хлорированном бассейне? И через обычную - в маленьком бассейне сауны?

И. Селезнева, Волгоградская обл.

Сауны обычно посещает много народу, а вот смена воды в ее бассейне и дезинфекция полностью на совести персонала. Так что в хлорированном бассейне хламидии не выживут, а в сауне могут. Выделения больного при этом должны попасть на гениталии здорового в течение нескольких часов.

## РАСТУТ ВОЛОСКИ

У меня на груди вокруг сосков растут волоски. Почему они появились и как от них избавиться?

И. Ремезова, Самара

Никакой патологии в этом нет. В женском организме обязательно присутствуют как женские, так и мужские гормоны. Скорее всего последних в вашем организме чуть больше, чем обычно бывает у женщин. Если волоски вам не мешают, не обращайтесь на них внимания. А если мешают - просто выщипывайте их время от времени пинцетом.

## ПОМОГУТ ТАБЛЕТКИ

У меня аллергия на ла-

ми причинами, заочную консультацию дать невозможно. Вам следует немедленно обратиться к гинекологу и пройти полное обследование. И лучше не откладывать визит к врачу, ведь подобные нарушения могут быть признаком заболевания, приводящего к бесплодию.

## НА ЧЛЕНЕ - ПРЫЩИК

Как-то резко, в один день, на члене появился прыщик, через сутки он уже вырос до достаточно крупных размеров. Сегодня в ванной попробовал нажать на него - вышла какая-то жидкость мутного цвета, потом - кровь. Помогите, раньше таких проблем не было!

Леонид Т., Саратов

По описанию это может быть все, что угодно. А вот самостоятельно разбираться в подобных проблемах, тем более «выдавливать» что бы то ни было на половом члене категорически воспрещается! Потому что в открытую ранку может попасть инфекция, и тогда уж точно проблем не оберешься. Как можно скорее обратитесь к дерматовенерологу! Не надо бояться! Даже в местном кожно-венерологическом диспансере в настоящее время все лечение проходит анонимно.

## НЕ ИСПОРТИ

## «АППЕТИТ»

## СКАНДАЛОМ

Мне совсем не хочется заниматься сексом. Может, я фригидна?

И. Афанасьева, Самара

Не спешите ставить себе такой «диагноз». По мнению специалистов, если женщина не стремится к сексу, то, скорее всего, ее холодность обусловлена проблемами в отношениях с партнером. Если у партнеров недостаточно доверительных отношений, разные представления о любви, то это вполне может испортить сексуальный «аппетит».

## Я ПОСТАВИЛА СПИРАЛЬ

После рождения второго ребенка я поставила спираль. И что же? Три месяца назад я обнаружила, что беременна. Почему?

И. М., Пятигорск

Из 100 женщин, использующих внутриматочные спирали, одна беременеет.

## Скорая помощь от природы

## МЕНСТРУАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ

При менструальных нарушениях, таких как аменорея (отсутствие менструаций), гиперменорея (обильные менструации), гипоме-

**ПРИАПИЗМ** - заболевание предкое, но очень неприятное. Причины могут быть самыми разными. Алкоголь, кокаин, психотропные средства. Первое испытали на себе практически все. Конечно, не пить



дование, анализ может быть бесплатным, а вообще стоимость колеблется от 50 до 150 рублей. Как ищут хламидий в этом случае? Содержимое соскоба окрашивается специальным веществом, и тогда хламидии светятся под микроскопом яркими пятнышками. Но, однако, не все с методом РИФ так просто. Он совершенно не подходит, если хламидий ищут после лечения антибиотиками. Дело в том, что светятся под микроскопом не только живые хламидии.

одни антитела появляются на 10-20-й день после заражения, а другие гораздо позже. Правда, точность все-таки у ИФА неполная - 60%. Цена - 350-400 рублей.

#### Метод полимеразной цепной реакции (ПЦР) - очень хорошо!

Это один из лучших методов диагностики хламидиоза. Главное достоинство, конечно, достоверность, а у ПЦР она 90-95%. Если есть возможность, ищите лабораторию, где готовят такие анали-

заболевания! Это посев хламидий в так называемой культуре клеток. Если есть живые хламидии, они в лабораторных условиях обязательно «покажутся». Стопроцентно. И никаких ложноположительных или ложноотрицательных результатов. Правда, процесс займет не менее недели.

К сожалению, культуральный метод доступен только специализированным лабораториям с банком клеток. Если найдете такую - считайте, повезло. Потому что тогда-то точно победите хламидии!

сеянные хламидии не выживут, а в сауне могут. Выделения больного при этом должны попасть на гениталии здорового в течение нескольких часов.

#### РАСТУТ ВОЛОСКИ

У меня на груди вокруг сосков растут волоски. Почему они появились и как от них избавиться?

И. Ремезова, Самара

Никакой патологии в этом нет. В женском организме обязательно присутствуют как женские, так и мужские гормоны. Скорее всего последних в вашем организме чуть больше, чем обычно бывает у женщин. Если волоски вам не мешают, не обращайтесь на них внимания. А если мешают - просто выщипывайте их время от времени пинцетом.

#### ПОМОГУТ ТАБЛЕТКИ

У меня аллергия на латекс, а значит, я не могу предохраняться с помощью презерватива. Что мне делать?

С. Орлова, Екатеринбург

Аллергикам нужно предохраняться с помощью таблеток, либо пользоваться полиуретановыми презервативами.

#### ТРЕВОГА НЕ НАПРАСНА

Мне 21 год, я не замужем. Так называемые критические дни бывают у меня раз в 2-3 месяца. Меня это беспокоит...

И. Савельева, Краснодар

Да, к сожалению, ваша тревога не напрасна. Нарушение менструального цикла может быть вызвано самыми разнообразны-

ми заболеваниями. Это может быть и фригидность.

И. Афанасьева, Самара

Не спешите ставить себе такую «диагноз». По мнению специалистов, если женщина не стремится к сексу, то, скорее всего, ее холодность обусловлена проблемами в отношениях с партнером. Если у партнеров недостаточно доверительные отношения, разные представления о любви, то это вполне может испортить сексуальный «аппетит».

#### Я ПОСТАВИЛА СПИРАЛЬ

После рождения второго ребенка я поставила спираль. И что же? Три месяца назад я обнаружила, что беременна. Почему?

И. М., Пятигорск

Из 100 женщин, использующих внутриматочные средства, ежегодно беременеют только 4-5. Следовательно, это один из самых эффективных методов контрацепции. Обратитесь к врачу, чтобы определить, почему средство не сработало. Затем надо подтвердить беременность и выяснить, не является ли она внематочной. Хотя внутриматочное средство не влияет на плод, возрастает риск выкидыша (более 50% по сравнению с традиционными 15%). Лучше всего извлечь спираль, чтобы снизить вероятность инфекции или выкидыша. Если этого сделать нельзя, доктор объяснит вам, как обнаружить симптомы возможного заболевания. Многие женщины рожают здоровых детей и с внутриматочными средствами, но это требует особого наблюдения врача.

#### Скорая помощь от природы

### МЕНСТРУАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ

При менструальных нарушениях, таких как аменорея (отсутствие менструации), гиперменорея (обильные менструации), гипоменорея (скудные менструации), дисменорея (нарушение менструальной функции), народная медицина рекомендует принимать овощи и растения как в пищу, так и в виде отваров, настоев.

#### ПРИ АМЕНОРЕЕ

- \* Рекомендуется пить до еды 15 капель настоя чеснока.
- \* Отвар корневищ аира обыкновенного. Берут 1 ст. ложку сухого сырья на 200 мл воды, кипятят 30 мин., пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

#### ПРИ ЗАДЕРЖКЕ МЕНСТРУАЦИИ

- \* В пищу надо употребить хрен, пить сок редьки с водой (1:1); сок алоэ (8-10 капель на прием); выпить залпом 2 стакана настоя ромашки аптечной.
- \* Настой лавра. Для его приготовления 20 г сырья заливают

200 г подсолнечного масла, настаивают 6 дней, пьют по 10-15 капель с кефиром, молоком, чаем.

\* Настой пижмы. Берут 5 г цветков на 200 мл кипятка, настаивают, укутав, 30-40 мин., процеживают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день.

\* Настой душицы. Берут 10 г сухой травы на 200 мл кипятка, настаивают 30 мин., пьют по 1-2 ст. ложки 4-5 раз в день.

\* Петрушка а) употребляют по 0,5 г семян 3-4 раза в день; б) надо взять 0,5 чайн. ложки толченых семян на 400 мл кипятка, настоять 8 часов, пить по 100 мл 4 раза в день.

#### Вы просили рассказать

**ЛЕЙКОПЛАКИЯ** - это изменение цвета слизистой оболочки в результате повышенного ороговения эпителия клеток. Обычно заболевание проявляется в полости рта, на слизистой гениталий и внешне выглядит как белое пятно самых различных очертаний. Лейкоплакия - симптом какого-то более серьезного заболевания, и очень важно выяснить, какого именно.

Существует много видов лейкоплакии, и только одна из ее форм - предраковая - у заядлых курильщиков, любителей очень острой пищи, а также у людей с предрасположенностью к ороговению кожи. Ответить на вопрос, какая именно форма лейкоплакии у пациента, можно только с помощью самой тщательной диагностики.

Чаще всего лейкоплакия является сопутствующим заболеванием красного плоского лишая. Почти у каждого второго поражается слизистая оболочка полости рта, и пятна имеют форму папоротника. Лейкоплакия может возникнуть и при инфекционных заболе-

## Очень зудит

У меня лейкоплакия. Очень мучает зуд наружных половых органов. Кто знает, как лечится это заболевание народными средствами?

В. Н. Зюкина, с. Покровское

ваниях, например кандидозе слизистой оболочки полости рта, но в этом случае пятно будет похоже на бляшку, покрытую белой массой, напоминающей свернувшееся молоко. Эта форма характерна для дрожжевого поражения кожи и слизистой. При таком серьезном заболевании, как пузырчатка, на слизистой всего организма появляются пузыри, эрозии и участки лейкоплакии, служащие своего рода симптомами именно этого заболевания. Лечение зависит от того, проявлением какого именно заболевания является это поражение слизистой.

Естественно, в каждом конкретном случае назначение делает ле-

чащий врач. При кандидозе обычно используется противогрибковое лечение: полоскания специальными растворами с борной кислотой, прием внутрь противогрибковых препаратов. Если лейкоплакия возникает как сопутствующее проявление пузырчатки или эрозивного красного плоского лишая, то врач может назначить лечение гормонами. В случае предракового поражения кожи рекомендуют воздержаться от сигарет, острой пищи и протирать пораженные участки или полоскать всю ротовую полость витамином А.

Для профилактики лейкоплакии тщательно следите за зубами, вовремя лечите очаги воспаления.

#### Авторитетное мнение

Если на зубах появляются острые углы или сколы, если вы ощущаете, что постоянно прикусываете ткани щек, хронически травмируя слизистую, не поленитесь сходить к стоматологу.

Лейкоплакия может быть и на шейке матки. Чаще всего это свидетельствует о нарушении функции яичников или воздействии на шейку матки вируса простого герпеса или вируса папилломы человека. При этом на поверхности шейки матки могут образовываться тонкие или толстые белые бляшки. Лишь иногда под такой бляшкой может скрываться рак шейки матки.

Возникновению лейкоплакии шейки матки предшествуют также перенесенные ранее воспаления матки и придатков, нарушения менструальной функции. В настоящее время существует много различных методов лечения больных. Наиболее эффективен криогенный метод и воздействие лазером.

Г. Суколин, доктор медицинских наук

## ОТВАЛИТСЯ ИЛИ НЕТ?

Нарушение кровоснабжения детородного органа может закончиться очень серьезно.

Для вас, мусью



## КТО ВТЫКАЕТ ИГОЛКИ?

Каждый день, а то и по нескольку раз в день, в дверь, в коврик под входной дверью, в замочную скважину кто-то втыкает иголки. Иногда их оставляют около двери. Иголки бывают совершенно новыми или старыми, как бы обожженными. Несколько раз горкой насыпали землю.

И этот «кто-то» настолько проворный и невидимый, что все мои попытки поймать его оказались безрезультатными.

Между тем, в моей семье поселились одни несчастья. Хотя я стараюсь во все это не верить и знаю, что все зло наказуемо и когда-нибудь вернется к тому человеку, кто все это затеял. Но очень боюсь, что завтра может быть и хуже!

Может быть, кто-нибудь знает, как навсегда избавиться от этих иголок? Как можно защитить себя от этого?

Марианна, Тамбовская обл.

## Я В ОТЧАЯНИИ!

У моей двухлетней дочери с рождения гемангиома глаза (опухоль с внутренней стороны века). Она имеет свойства увеличиваться и уменьшаться в размерах. Врачи предлагают операцию, но не скрывают, что, как правило, возникает рецидив заболевания. Бывали даже случаи удаления глазного яблока. Я в отчаянии!

Прошу откликнуться тех, кому удалось избавиться от этого заболевания народными средствами. Очень надеюсь получить помощь через газету.

Юля,  
Белгородская обл.

## РУКИ, КАК ПЛЕТИ

У меня болевой амиотрофический склероз. Вот уже 2 года я на инвалидности. Болезнь прогрессирует с каждой неделей. Я почти не хожу, руки давно уже не работают, висят, как плети. Я практически беспомощен, а мне всего 36 лет. Это ужасно. Помогите мне! Может быть, откликнется тот, кто болеет таким же заболеванием, даст совет, какой-нибудь рецепт.

Официальная медицина считает, что болевой амиотрофический склероз неизлечим. Может быть, кто-то сталкивался со случаями частичного выздоровления?

С. Ф. Логвинов,  
ул. Узловая, 2, кв. 34,  
Орел, 302024

А. Л. ПОДВЕРНУЛ

## Прошу помощи

лось, что срок годности лекарства давно закончился. Зачем же так обманывать? В общей сложности я израсходовала 210 рублей, а для меня это очень большие деньги. До сих пор плачу от обиды. Почему бывают такие бездушные люди? Я ей написала письмо с просьбой вернуть деньги, но ответа нет, да, наверное, и не будет.

Р. А. Журавлева,  
Новочеркасск, Ростовская обл.

## ПИЦЦА СТОИТ КОЛОМ

Уже 15 лет у меня болеет сын. Дважды в месяц он теряет сознание. К врачам идти бесполезно. Перед приступом он говорит, что в кишечнике все стоит колом и пицца вроде не проходит, как во время запора. А на следующий день, как правило, у него случается приступ.

Кто подскажет, что это и как с этим справиться?

Людмила, Светлоград,  
Ставропольский край

## Какое-то проклятье

Пропадает 19-летний сын. Вот уже на протяжении двух лет он творит над собой страшное: изрезал всю руку, два ножевых ранения на животе, резал себе горло, рассек лоб оконным стеклом. Говорит, что не хочет жить, что все равно убьет себя. Он психически неуравновешен, поддается дурному влиянию, а специалисты говорят, что он здоров. Лежал в больнице, а там сделали то же заключение.

Это какое-то проклятье. Ничего не могу сделать своими силами. Прошу, не оставляйте меня с этой бедой!

Мама, КБР

ПОЛИПЫ РАСТУТ  
КАК ГРИБЫ

У меня в носу растут полипы. Замучилась их удалять. Двенадцать раз делала операцию. Растут как грибы, гроздьями. Пробовала бороться с ними чистотелом, но у меня на него аллергия. Посадила печень. На антибиотики также аллергия. Удаление полипов переношу очень тяжело. Из носа течет днем и ночью.

Может быть, кто-нибудь знает заговоры от полипов?

В. М. Харламова, Саратов

## У РЕБЕНКА НЕТ РЕСНИЦ

Моей дочери 11 лет. С 9 лет она страдает непонятной болезнью. Дело в том, что у нее нет ресниц и от лба до макушки выпадают волосы. На голове лысина шириной 10 см.

образовался отек и мешает двигаться основной, в результате чего пропал голос. Некоторое время говорил шепотом. Сейчас говорю, но плохо. Это длится уже три года. Дважды лежал в больнице. Пытаюсь сам лечиться глиной, болиголовом, но пока все это мало помогает.

При моей профессии голос крайне необходим. Нет, я не певец, но без нормального голоса никакой работы быть не может. Я режиссер.

Биопсия показала, что онкологического заболевания нет.

Прошу совета у мудрейших. А их у нас в России много. В этом убеждаюсь, читая рубрику «Спешим помочь».

А. Кузнецов, Воронеж

## ЧЕРТОВО РЕБРО

Я инвалид II группы. Дочери 8 лет, девочка крупная, очень болезненная. У нее четвертое ребро справа раздвоено, растет опухоль.

Врачи считают, что надо оперировать, но я боюсь. Это же девочка! И гарантии, что опухоль не будет расти снова, никто не дает.

Кроме того, на правом глазу у девочки красно-коричневое пятно. Диагноз - родинка на радужке глаза, правда, пока безвредная.

На дочь наваливаются болезни как снежный ком: пиелонефрит, повышенный ацетон, повышенное давление, вегетососудистая дистония по гипертоническому типу, бронхит, бесконечные простуды.

Я считаю, что это связано с порчей или наговором.

У меня второй брак. Первая жена мужа и его теща считают себя целителями и говорят, что занимаются только белой магией, но по жизни они очень злые и завистливые, и трудно поверить в то, что они хотят добра мне и моему ребенку.

Я не знаю, куда мне обращаться. Возможно, кто-то знает, как быть, куда мне написать. Ведь если существует такая болезнь, как ребро Люшка, а в народе ее называют тринадцатое, или чертовое, ребро, значит, есть и лечение от этого?

Анна Т., Таганрог

\*\*\*

У моего папы эхинококкоз

жет, кто-то сможет выслать ее по разумной цене. Расходы я оплачу.

Д. В. Авдеева,  
ул. Коммунистическая, 16,  
кв. 23, Волжский,  
Волгоградская обл., 404130

\*\*\*

У меня опухоль мягкого неба и носоглотки. Операцию делать поздно. Прошу откликнуться тех, кто страдает таким же заболеванием. Поделитесь опытом, методами лечения.

Валентина, Омск

\*\*\*

Мне 39 лет. Диагноз - эндометриоз. Лечение никакого. Может, кто-то вылечился от этого заболевания?

И еще: дочери 14 лет. Не можем вывести лямблии. Помогите, пожалуйста!

И. Чеботарева,  
ул. Кирова, 926, кв. 213,  
Волгоград, 400021, т. 46-23-29

\*\*\*

У меня проблема с кожей на руках: она старая и сухая. Мне сейчас 45 лет. Форма руки красивая, ногти тоже, а вот кожа проблемная. Что делать?

Н. В. Виногородская,  
Краснодар

\*\*\*

Я с детства полная, а к 40 годам поправилась до 130 кг. Перепробовала все диеты, раздельное питание, сухой голод. От «Гербалайфа» стала еще больше полнеть. Я обращаюсь к тем, кто знает, как похудеть. Может быть, есть такой доктор в Ростове-на-Дону?

Н. В. Сокиркина,  
пр. Нагибина, 37а-69,  
Ростов-на-Дону, 344068

\*\*\*

У моей дочери изо рта сильный запах, особенно по утрам. Зубы чистит каждый день, но толку никакого. Испорченных зубов нет.

Может, кто-нибудь знает, как народными средствами можно вылечить от запаха изо рта?

В. М., Майский, КБР

\*\*\*

Мне 36 лет. 3 года назад поставили диагноз энцефалопатия. У меня нарушена речь, но главное - отказывают ноги. Я прошел много курсов лечения, а также мануальную и иглотерапию, но ничего не помогает. Прошу помощи.

не может смотреть на мое постоянно заплаканное лицо.  
Н. Смирнова, Камышин,  
Волгоградская обл.

\*\*\*

Обращаюсь ко всем, кто лечился или просто знает, как избавиться от полипов в желчном пузыре без операции. У моей жены такая проблема. Она страдает от нестерпимых болей. И полипы эти, увы, растут. Оперировать хирурги не берутся из-за ее ослабленности.

Р. П. Шевель, Новокузнецк

\*\*\*

Мне 29 лет. Обоих детей кормила грудью. Когда родила первого, еще и чужих детей подкармливала. А теперь грудь стала совсем плоской, как у мальчика, и похудела. Кто знает, как увеличить грудь?

Е. Иванова, Закаменск,  
Республика Бурятия

\*\*\*

Мне 51 год. Год назад у меня в запястье заболела рука. Я потеряла покой и сон. Боли жуткие. Поставили диагноз туннельный синдром, синдром запястного канала на фоне ревм. артрита. Рука после лечения как будто чужая.

Прошу откликнуться на мою беду тех, кто вылечился от этой болезни и какими средствами.

О. Ю. Полякова, Ессентуки

\*\*\*

Моему племяннику 28 лет. У него гипертрофия семенного пузырька. Лечился у уролога, пока безрезультатно. Мочевой пузырь опорожняется с болью. Применяет и мочегонные средства, но пока сдвигов нет.

Очень прошу, помогите!  
Л. И. Семенова, Татарстан

\*\*\*

У меня лопаются подошва ног между пальцами. Не могу ходить, мучаюсь. Кожа очень сухая, как железо. Обращалась к врачам, и они мне сказали, что мне не хватает витаминов А. Принимала витамины, но это не помогло.

Очень прошу вас, помогите!  
Нина Федоровна,  
Изобильный

\*\*\*

У меня на ногах некрасивые, темно-зеленые, как узелки, вены, и красные сеточки. Ноги сильно устают и болят. Утром, когда встаю, вен почти не видно, а вечером они набухают.

Может, есть какой-нибудь народный метод лечения? Я согласна на самое долгое и мучительное, лишь бы ноги не болели.







# Прошу помощи

У меня удален желчный пузырь. Из-за этого желчь стала поступать в желудок. Во рту чувство горечи, желудок горит огнем.

Может, кто-нибудь перенес такую операцию и посоветует что-нибудь?

**Л. П. Щербакова,**  
Волгодонск, Ростовская обл.

Страдаю непроходимостью слезных путей. Лечилась с помощью цинковых капель. На какое-то время помогло. От операции врачи отговорили, так как не могут дать гарантии, что заболевание не проявит себя через некоторое время. Есть ли рецепты народной медицины от этого заболевания? А, может, кто-то лечит его?

**Т. А. Суравнева,**  
ул. Асафьева, 10, кв. 12,  
Санкт-Петербург, 194356,  
дом. тел. 513-13-53

Когда мужу было 25 лет, его избили за то, что не дал прикурить. А год назад вечером на него напали в подъезде, били по голове. Теперь у него головные боли, приступы, зрение падает, а в больницу муж не идет, говорит, что бесполезно. Мне кажется, что у него опухоль. Кто знает народные методы лечения?

**Э. А. Гилина,**  
Новокузнецк,  
Кемеровская обл.

Срочно нужна трава грушанка круглолистная. Или, может, есть другая трава, которой я могла бы подлечить аднексит и эндометрит матки. Мне 33 года. Помогите, пожалуйста!

**Р. Андреева, Казань**

Люди добрые, помогите исцелить мою дочь. Она болеет вот уже в течение трех лет. Сначала диатез, потом атопический дерматит, а теперь у нее нейродермит и астма. Астму мы хоть как-то лечим, а с нейродермитом ни-

Может, кто-нибудь знает, как избавиться от волос на лице раз и навсегда? Слышала, что хорошо действует лазерная эпиляция. Может, кто-нибудь пробовал ее на себе?

**Зухра, Нальчик**

Внук родился с одним яичком, второе было внутри. Когда ему было 8 лет, сделали операцию. Хирург подтянул яичко в мошонку, но оно опять ушло. Вторую операцию сделали в Красноярске, и опять неудачно. У внука перестал расти половой член, а ведь ему в апреле будет 10 лет. Помогите, пожалуйста, найти хорошую клинику. Если клиника платная, сообщите, сколько будет стоить операция. Будем с нетерпением ждать писем.

**Г. А. Петухова,**  
ул. Советской Армии, 45,  
Иланск, Красноярский край,  
663800

да ношу корректор для осанки, но он больше натирает кожу, чем распрямляет позвоночник.

**Н. А. Шустова, а/я 1134,**  
Киров, 610044

У мужа туберкулез, распад легкого. Лекарства не помогают. У меня надежда только на вас, люди добрые. Умоляю, если кто знает народные методы лечения, отзовитесь! Ему ведь только 19 лет.

**А. С., Георгиевск**

Как лечить фиброзно-кистозную мастопатию? Буду благодарна за любую информацию. Мне 28 лет.

**О. В. Перфилова,**  
Ростов-на-Дону

Как мне трудно жить с моим сыном. Он у меня алкоголик и хулиган. Кодироваться не хочет. Я согласна на все, только бы не пил и не бил нас с отцом. Мне 64 года, а мужу 70. К тому же он глухой.

**Любовь,**  
Астрахань

У меня сын - наркоман со стажем. Сколько я с ним выстрадала, поймет только тот, кто это пережил. Он колотся у меня на глазах, резал вены, вынес из дома все, а потом пошел воровать. В конце концов дали срок, который уже подходит к концу. Я сильно люблю сына, но ужасно боюсь его возвращения. На клиники денег нет. Но у меня, кроме него, еще двое детей. Может, кто-нибудь мне поможет?

**Р. Ф. М., Михайловск**

Кто знает, как вылечить от тереотоксикоза (избыток йода в организме). Лечусь второй год, но результата нет. Говорят, помогает лапчатка белая, но у нас в области эта трава не растет. Откликнитесь те, кто победил этот недуг.

**Б. А. Батманов,**  
ул. 40 лет Победы, 8, кв. 12,  
Ульяновск, 432059

## Моя дочка теряет рассудок

С некоторых пор свекровь моей дочери стала посещать посиделки у бабушки Жени. Компания эта колдует, может навести порчу, занимается приворотами. И с дочерью стало твориться что-то невообразимое. Ласковая, добрая, умница, прекрасная мама двух детей, стала неузнаваемой. Резко прервала с нами, родителями, братом, сестрой все отношения. Дети перестали ее интересоваться. Один взгляд зятя в их сторону - и она кидается на детей, кричит с возмущением, таким злом, как будто теряет рассудок. Без его согласия не погладит их по головке. Она преданно заглядывает мужу в глаза, ловит каждое его слово, как жет-ся, готова носить его на руках. Дети со страхом ждут маму с работы, потихоньку плачут и очень страдают. Отцу же они не нужны. По его словам, дочь рожала их для себя. Ее плата позволяет ему жить на широкую ногу, почти ни в чем себе не отказывая.

Как-то сваха проговорила, что сделает так, что дочь ради ее сына готова будет отказаться от детей, а дети ведь общие!

Помогите, ради Бога! Мы с мужем уж как-нибудь доживем, страшно потерять детей.

**В. К. Бородина, Невинномысск**

Мой внук в 9 месяцев переболел гнойным менингитом и потерял слух (3-4 степень). Сейчас ему 4,5 года, и он не слышит и не говорит, хотя, когда стучим по черепу, слышится гул. Как буд-

то, кто-нибудь знает, как помочь ему?

\*\*\*

## Как я избавилась от фурункулов

Когда в 1944 году я была на фронте, ноги часто промокали и фурункулы усыпали всю спину. Предлагали лечь в госпиталь, но не хотелось от части отставать. Однажды в Белоруссии пошла я за водой к колонке и не могу наклониться от боли. Подошел старик, местный житель, спрашивает, что случилось, я ему и рассказала о своей болячке. Он предложил прийти к нему, прихватив с собой пивные дрожжи. Я не пошла, подумала, раз уж в госпиталь лечь не согласилась, такое лечение не для меня. Так старик передал мне три поллитровые бутылки своих дрожжей и рекомендации, как пить эту гущу. Неприятное, конечно, на вкус это средство, так я покупала молоко. Наливала в солдатскую кружку половину дрожжей, половину молока и пила. Две бутылки выпила и куда делись эти чирьи. Третью бутылку не стала пить, а зря. Многим помог избавиться от этой напасти дедушкин рецепт. Но ребенку, наверное, надо меньшую дозу давать.

**А. И. Саутина,**  
пер. Лермонтова, 39,  
с. Прасковья,  
Буденновский район,  
Ставропольский край

## От глаза, порчи и болезни головы

Возьмите тонкий стакан, 1/2 его часть залейте водой, разбейте туда сырое яйцо так, чтобы желток остался целым. В правую руку возьмите стакан и водите вокруг головы больного по часовой стрелке в течение 2-3 минут, читая молитву «Отче наш» или «Богородицу». Пройдите один круг, затем сделайте над головой движение в виде креста - и так все время. По окончании обратите внимание на перемену, которая произойдет (белок потемнеет). Значит, лечение идет хорошо. Но больной не должен видеть, что в стакане. Содержимое стакана надо вылить в канализацию. Если надо, повторите лечение 3-6 раз.

**В. В. Шиткова,**  
ул. Продольная, 117,  
Новопавловск, Кировский р-н,  
Ставропольский край, 357300

## Козий жир никому не во вред

слезой. Но это не длительный процесс. Потом глаза начнут хорошо видеть, предметы приобретут яркую окраску.

Этот метод избавления от катаракты я испробовала на себе и на муже. Применяя эту настойку, избавились от катаракты и многие наши знакомые. Главное преимущество этого средства перед другими - не надо ничего закапывать в глаза, а результат хороший.

Желаю всем успеха, здоровья!

**А. В. Савенко,**  
пр. Канатчиков, 16, кв. 21,  
Волгоград, 400055

## Я родилась с катарактой

Врач сказала маме, что надо оперировать. Это грудного-то ребенка! Но одна женщина посоветовала маме накопать в огороде червей. Помыть их, дать стечь, потом положить на блюдечко и посыпать сахаром. Мама так и сделала. Черви покормились и замерли. Тогда их выбросили, и на блюдечке осталась желтая жидкость. Вот этой жидкостью и мазали мои глаза. После первого раза пленка порвалась, а во второй раз собралась в уголки глаз. Но Бог любит троицу, и в третий раз помазали уже чистые глаза. После этого повезли меня к врачу, рассказали, как лечились. Она записала этот рецепт, чтобы и других так же лечить. После этого катаракты у меня не было.

**Г. М. Кузнецова,**  
Волгоградская обл.

## От гайморита

Очень хочется поделиться простой методикой его лечения. Надо полгода промывать нос свежей мочой, действуя по схеме: помочился - промыл нос, т. е. 5 раз за день.

И еще. Уменьшите в своем рационе соленую пищу, больше пейте чай, и моча будет чистой и лечебная.

Через 2 недели после промывания носа убедитесь в эффективности этого лечения.

**В. Гусева, Киров**

## Если у вас спайки

Перемешайте 1 стакан сока алоэ, 1 стакан меда, 1 стакан сливочного масла и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Без подписи, д/я



З. А. Гирина,  
Новокузнецк,  
Кемеровская обл.

\*\*\*

Срочно нужна трава  
грушанка круглолист-  
ная. Или, может, есть  
другая трава, которой  
я могла бы подлечить-  
ся? У меня двусторон-  
ний аднексит и эндо-  
метрит матки. Мне 33 года. Помо-  
гите, пожалуйста!

Р. Андреева, Казань

\*\*\*

Люди добрые, помогите исце-  
лить мою дочь. Она болеет вот  
уже в течение трех лет. Сначала  
диатез, потом атопический дерма-  
тит, а теперь у нее нейродермит и  
астма. Астму мы хоть как-то ле-  
чим, а вот с нейродермитом ни-  
как не можем справиться. В  
больнице чем ее только не лечи-  
ли: и таблетками, и системами, и  
гормональной мазью, но ничем не  
смогли устранить зуд. Ночью она  
расчесано до крови. Очень силь-  
но увеличены лимфоузлы, осо-  
бенно в паховой области. Врачи  
говорят, что пока не очистится  
кожа, лимфоузлы не уменьшатся.  
Девочка стала очень нервной.  
Врачам я уже не верю, таблетки  
не даю. Надеюсь, что кто-то из  
народных целителей сможет вы-  
лечить это заболевание. Помогите,  
пожалуйста!

О. Богданова,  
Военный городок-77, д. 5,  
кв. 54, Волгоград, 400118

\*\*\*

Страдаю выпадением волос. У  
родителей и всех родственников  
волосы густые, и у меня такие  
были. Сейчас волосы у меня ста-  
новятся сальными, начинается зуд  
и появляются какие-то болячки,  
маленькие, но очень болезненные.  
Иной раз даже не могу лечь на  
подушку.

Может, кто-нибудь сталкивался  
с такой проблемой? Помогите!

С. Смирнова,  
пер. Аэропортовский, 6-78,  
Волгоград-9, 400009

\*\*\*

Мне 22 года. У меня на лице  
растут волосы. Сначала я их про-  
сто обесцвечивала, а затем уби-  
рала депилятором, но на следую-  
щий день появлялось ужасное  
раздражение. Не могла выйти на  
улицу в течение месяца. Поняла,  
что этот способ мне тоже не под-  
ходит. Одна женщина научила  
меня убирать волосы восточным  
методом (ниткой). Но после это-  
го у меня тоже раздражение:  
лицо покрывается прыщиками,  
угрями. Усы и бороду выщипы-  
ваю пинцетом раз в неделю. Как  
я замучилась! Слышала, что де-  
лают эпиляцию, но косметологи  
говорят, что у меня ничего не по-  
лучится, так как слишком много

ся, готова носить его на руках. Дети со страхом ждуть маму  
с работы, потихоньку плачут и очень страдают. Отцу же они  
не нужны. По его словам, дочь рожала их для себя. Ее зар-  
плата позволяет ему жить на широкую ногу, почти ни в чем  
себе не отказывая.

Как-то сваха проговорила, что сделает так, что дочь  
ради ее сына готова будет отказаться от детей, а дети ведь  
общие!

Помогите, ради Бога! Мы с мужем уж как-нибудь дожи-  
вем, страшно потерять детей.

В. К. Бородин, Невинномысск

Кто знает, как вылечиться от  
тереотоксикоза (избыток йода в  
организме). Лечусь второй год,  
но результата нет. Говорят, помо-  
гает лапчатка белая, но у нас в  
области эта трава не растет. От-  
кликнитесь те, кто победил этот  
недуг.

Б. А. Батманов,  
ул. 40 лет Победы, 8, кв. 12,  
Ульяновск, 432059

\*\*\*

Долгое время страдаю гемор-  
роем, лечился народными сред-  
ствами, но, наверное, халатно от-  
носился к такому заболеванию. И  
вот результат - свищ прямой киш-  
ки в ягодичу. Говорят, что выле-  
чить ничем невозможно, кроме  
как хирургическим путем.

Если кто-нибудь вылечился от  
этого заболевания народными  
средствами, помогите мне!

А. Волошин, Новокузнецк

\*\*\*

Мне 47 лет. За 6 лет набрала  
25 кг. А у меня порок сердца и  
гипертония. Сама никак не могу  
справиться с лишним весом. Жду  
помощи и совета.

Н. В. Лебедева, Кисловодск

\*\*\*

Папе 60 лет. Три года назад пе-  
ренес обширный инфаркт миокар-  
да. После инфаркта так и не оп-  
равился, сердце работает с пере-  
боями, ИБС, стенокардия и ост-  
рая коронарная недостаточность.  
И еще большая проблема - очень  
густая кровь. На аспирин у него  
аллергия, курантил не помогает.  
Кто знает и поделится опытом,  
как нормализовать кровь? Люди  
добрые, помогите!

С. А. Юсупова,  
ул. Авангардная, 24,  
Прокопьевск,  
Кемеровская обл.

\*\*\*

Кто даст совет, как избавиться  
от липом (жировиков) на животе  
без операции?

В. И. Конева,  
Астраханская обл.

\*\*\*

Не знаю, у кого еще, как ни у  
читателей, попросить помощи. В  
33 года стала обращать внимание  
на осанку. В трех местах обнару-  
жили сколиоз, как будто была  
травма, но ее вроде не было. Ра-  
стут вторые лопатки (крылышки,  
горб). Что делать? На хороших  
специалистов, увй, денег нет. Пла-  
ванием заниматься не могу. Иног-

люблю сына, но ужасно боюсь его  
возвращения. На клинику денег  
нет. Но у меня, кроме него, еще  
двое детей. Может, кто-нибудь  
мне поможет?

Р. Ф. М., Михайловск

\*\*\*

Мой внук в 9 месяцев перебо-  
лел гнойным менингитом и поте-  
рял слух (3-4 степень). Сейчас ему  
4,5 года, и он не слышит и не го-  
ворит, хотя, когда стучим по  
полу, он оборачивается, как буд-  
то слышит. Имеет слуховой аппа-  
рат, но сдвигов в речи нет. А ведь  
нам всем так хочется видеть его  
полноценным.

Прошу откликнуться тех людей,  
у которых была такая же болезнь  
и такие же последствия. Какими  
методами достичь положитель-  
ных результатов в лечении?

З. К. Шимовой,  
Новокузнецк

\*\*\*

У меня остеохондроз. На шее  
горб, как у верблюда. Все время  
болит спина, руки немеют. Где я  
только не лечилась! Меня пичкали  
таблетками, делали уколы, масса-  
жи - и все без толку.

Люди добрые, умоляю, подска-  
жите, как избавиться от этого  
горба? Мне только 32 года, у  
меня четверо детей. Муж посто-  
янно унижает и оскорбляет меня.  
Говорит, что горбатый верблюд  
ему не нужен. Боюсь, что он меня  
бросит, и я останусь с детьми  
одна.

Жду и надеюсь на помощи!

Л. Карданова, Баксан

\*\*\*

У моей мамы нервное заболе-  
вание - полиневрит. Мы делали  
уколы, ставили капельницы, но  
легче не становится. А сейчас у  
нее резко ухудшилось зрение,  
видит все как в тумане, даже чи-  
тать в очках не может. Она рабо-  
тает в поликлинике лаборантом,  
работа связана со зрением, и мы  
не знаем, что делать. Капли не  
помогают, очки подобрать невоз-  
можно, так как зрение непосто-  
янно, оно меняется. Врачи гово-  
рят, что происходит спазм сосу-  
дов.

Маме сейчас 49 лет, и до пен-  
сии ей еще 6 лет. Купили в аптеке  
чернику. Но эффекта пока нет.  
Может, кто-нибудь знает, что  
можно сделать, чтобы восстано-  
вить зрение?

Мартысевич, Светлоград

жем. Сколько я с  
ним выстрадала,  
поймет только  
тот, кто это пере-  
жил. Он колотся  
у меня на глазах,  
резал вены, вынес  
из дома все, а  
потом пошел во-  
ровать. В конце  
концов дали  
срок, который  
уже подходит к  
концу. Я сильно

его часть залить водой, раз-  
бейте туда сырое яйцо так, что-  
бы желток остался целым. В  
правую руку возьмите стакан и  
водите вокруг головы больно-  
го по часовой стрелке в тече-  
ние 2-3 минут, читая молитву  
«Отче наш» или «Богородицу».  
Пройдите один круг, затем сде-  
лайте над головой движение  
в виде креста - и так все время.  
По окончании обратите внима-  
ние на перемену, которая про-  
изойдет (белок потемнеет). Зна-  
чит, лечение идет хорошо. Но  
больной не должен видеть, что  
в стакане. Содержимое стакана  
надо вылить в канализацию.

Если надо, повторите лечение  
3-6 раз.

В. В. Шиткова,  
ул. Продольная, 117,  
Новопаоловск, Кировский р-н,  
Ставропольский край, 357300

### Козий жир никому не во вред

Козий жир очень хорошо по-  
могает при многих болезнях:  
кожные заболевания, простуда,  
бронхит. Испытала это на себе  
и своих знакомых. День-два - и  
вы сами почувствуете, что изле-  
чиваетесь. А трещинки, пятна,  
сухие пузырьки, зуд на коже  
проходят в течение нескольких  
часов.

Молоко тоже помогает при  
диабете, туберкулезе. Только  
пить его лучше вместе с жиром.

Е. С. Власова,  
п. Комсомольский,  
Кизляр, Дагестан

### От стриженного лишая

29 лет тому назад я вылечила  
своего сынишку от стриженного  
лишая. Потом этим же сред-  
ством вылечила кошку, у кото-  
рой выпала шерсть: смазывала  
оголенное лишаем место свет-  
лым солидолом. Хватило двух-  
трех таких процедур.

А при катаракте очень хоро-  
шо помогают ростки картофе-  
ля. Когда хранящийся в погре-  
бе или дома картофель начина-  
ет давать ростки, оборвите их,  
промойте, если они длинные -  
порежьте, высушите. Затем  
возьмите 1 ст. ложку высушен-  
ных ростков, залейте 200 мл  
водки, настаивайте 7-10 дней в  
темном месте, процедите. Пей-  
те 3 раза в день по 1 чайн. лож-  
ке за 15 минут до еды, запивая  
водой, так как настойка не  
очень приятна на вкус: пахнет  
сырой картошкой и землей.

Когда будет использована  
вся настойка, сделайте месяц  
перерыв, и можно повторить  
курс лечения. У каждого чело-  
века результат наступает в свое  
время: у кого-то через месяца,  
а у кого-то - через три. Из глаз  
какое-то время будет идти гус-  
тая, липкая слеза. Это раство-  
ряется катаракта и удаляется со

не было.

Г. М. Кузнецова,  
Волгоградская обл.

### От гайморита

Очень хочется поделиться  
простой методикой его лечения.  
Надо полгода промывать нос  
свежей мочой, действуя по схе-  
ме: помочился - промыл нос,  
т. е. 5 раз за день.

И еще. Уменьшите в своем ра-  
ционе соленую пищу, больше  
пейте чай, и моча будет чистая  
и лечебная.

Через 2 недели после промы-  
вания носа убедитесь в эффек-  
тивности этого лечения.

В. Гусева, Киров

### Если у вас спайки

Перемешайте 1 стакан сока  
алоэ, 1 стакан меда, 1 стакан  
сливочного масла и пейте по  
1 ст. ложке 3 раза в день.

Без подписи, д/в,  
п/д № 92 01 653710,  
Нижнекамск, ГО-7,  
Татарстан, 423577

### При воспалении поджелудочной железы

Надо выпить неполный стакан  
теплого (30°C) молока вприкус-  
ку с десертной ложкой меда.  
После приема не есть 4 часа.  
Курс лечения - месяц, с неболь-  
шим перерывом.

Таким же способом можно  
очистить печень от токсинов.

З. Воробьева, Марий Эл

### При хроническом и остром гастрите

15 г цветов ромашки аптеч-  
ной, 10 г цветов тысячелистни-  
ка, 10 г травы полыни горькой,  
10 г мяты перечной (трава, лис-  
тья), 10 г листьев шалфея. Все  
хорошо измельчите и переме-  
шайте. 2 чайн. ложки смеси за-  
лейте стаканом кипятка, укутай-  
те на 30 минут, процедите. При-  
нимайте в горячем виде по пол-  
стакана 2 раза в день за 30 ми-  
нут до еды.

П. И. Лашин, с. Тетеревино,  
Прохоровский р-н,  
Белгородская обл., 309033

### От изжоги - корень солодки

У меня была сильная изжога,  
повышенная кислотность в же-  
лудке. Лечилась я разными таб-  
летками, но ничего не помога-  
ло. Тогда я стала применять по  
1/4 чайн. ложки порошка кор-  
ня солодки утром натощак и  
вечером перед сном. Сейчас  
чувствую себя хорошо.

М. Худошапова,  
ул. Татищева, 22/2, кв. 38,  
Астрахань, 414056



12 стр.

ИЗ ПОЧТЫ «АЙБОЛИТА»

## СМАЧИВАЙ РАНКИ МОЧОЙ

Для Сергея из Энгельса Саратовской обл., автора письма «Болезнь повела себя нестандартно» («Айболит» №4 за 2002 г.).

Раз уж врачи не знают, что делать, надо пробовать все. Я не врач, но все же советую найти книги Г. П. Малахова «Целительные силы» и по ним полечиться. Я бы еще посоветовала смачивать в своей урине салфетки и прикладывать к ранкам. Для этого лучше всего подойдет детская моча, конкретно мальчика. Не теряйте времени, Сережа! Очень хотелось бы помочь!

Г. М. Кузнецова,  
Волгоградская обл.

## ЖИРОВИК БОИТСЯ...САЛА

Для Аси из Нальчика, автора письма «По всему телу жировики» («Айболит» №4 за 2002 г.).

Возможно, вам поможет такой проверенный рецепт. Растопите свежее несоленое свиное сало, слейте его в посуду, добавьте сок чеснока в соотношении 1:1, хорошо перемешайте, остудите до комнатной температуры и смазывайте жировик несколько раз в любое время суток (можно до 10 раз) до полного исчезновения. Процедура безболезненная, безвредная, но требует времени. Уже через неделю можно заметить уменьшение жировиков. Состав нужно хранить в прохладном темном месте (в холодильнике).

О. Булыгина, Чебоксары

## ОТ МАЯТНОЙ БЕССОННИЦЫ

Для А. М. Караваевой из Нальчика, автора письма «Не сплю ночами» («Айболит» №4 за 2002 г.).

Заговор от мятной бессонницы. Читают его на 12 ложек воды, делают глоток, а остальной водой споласкивают лицо и ложатся спать. «Заря-заряница, красная девица, тебе на потухание, раба Божья (имя) на засыпание. Спать тебе, не просыпаться, а с бессонницей не знаться - с вечерней зари до утренней. Аминь».

Н. Сомойлова, Махачкала

## ЯЗВА ПО НАСЛЕДСТВУ

Для А. С. Гузиной из Бирюсинска, автора письма «Язва мне досталась по наследству» («Айболит» №4 за 2002 г.).

До восхода солнца нарвите горюхой полыни (только верхушки), сложите в 3-литровую банку

# Спешим помочь

сителю, 3 свечи Богородице, 3 свечи Святому Духу, 3 свечи святому Пантелеймону (всего должно быть 12 свечей). Возблагодарите Господа за снятое проклятье.

Н. Сомойлова, Махачкала

## БОЛЬШЕ РЫБЫ В РАЦИОНЕ!

Для С. В. Лариной из Новокузнецка, хронический колит («Айболит» №4 за 2002 г.).

Лечение начните с того, что в первый день сделайте клизму. Потом каждый день отваривайте рыбу (любую, речную или морскую). Для вашего ребенка достаточно одной небольшой рыбы. Разделите ее на несколько частей, и каждый раз перед едой пускай он откусывает кусочек рыбы и заливает молоком. Но обязательно надо не просто съедать рыбу и выпивать молоко, а откусывать понемногу от кусочка и заливать молоком, пока не съест весь кусочек. А потом пускай завтракает, обедает или ужинает.

На ночь залейте 1/2 стакана черносливки и кураги водой, а утром пускай ребенок съест их и выпьет воду. Вечером перед сном надо выпить простоквашу или кефир.

Нам по такой схеме пришлось питаться 3 недели, после чего стул нормализовался.

И еще: желательно есть фрукты. Продолжайте давать свеклу в салате, винегрете, с растительным маслом, просто вареную.

На завтрак варите овсяную кашу, и обязательно пусть сын ест горячее, хотя бы раз в день.

О. П., Тамбовская обл.

## ЛИЦО ОПУХАЕТ

Для Е. Кандышевой из Новокузнецка, автора письма «Лицо опухает - страшно смотреть» («Айболит» №3 за 2002 г.).

Возьмите охапку крапивы, опустите в таз с горячей водой, через 1-2 минуты достаньте и, чуть охладив, натрите ею кожу всего тела, конечно, не очень сильно. Делать все это лучше в бане, но можно и в ванной, стоя в теплой воде. Затем полейте голову настоем, где замачивалась крапива. Надо пить напар из крапивы, не соблюдая пропорций, как чай. Напар можно делать из сухой крапивы, пока не вырастет свежая.

чек, разведя смесь равным количеством теплой кипяченой воды.

2. 1 кг сливочного (несоленого) масла доведите до кипения в эмалированной кастрюле, снимите с огня и положите в горячее масло 200 г очищенного и измельченного на мелкой терке прополиса. Смесь тщательно перемешивайте в течение 30 минут до полного остывания. Принимайте по 1 ст. ложке 3-5 раз в день за 20-30 минут до еды. Можно применять это средство наружно для растирания пораженных участков тела, при необходимости можно делать повязки. Но имейте в виду: леченные прополисным маслом будут намного ускорены, если перед приемом масла провести полную и тщательную очистку кишечника.

Т. А. Конопацкая,  
ул. Тружеников, 36,  
Прокопьевск,  
Кемеровская обл., 653007



## Сгинь, хворь моя!

Это стихотворение-заговор написано еще в 1992 году. Одно условие: его надо выучить наизусть и читать, купаясь в реке, озере, море, стоя под дождем, под душем, купаясь в ванне, обливаясь водой из ведра и т. д. И еще нужно образно представить, как вместе с водой смываются ваши болезни.

Сгинь, хворь моя, с водой уйди

В неведомый мне путь,

В болото, топи уходи -

Назад тропу забудь.

Пусть камни боль мою возьмут,

Даст веру в жизнь заря,

Незгоды ветры унесут

За горы, за моря.

Пусть солнце на меня пошлет

Целебные лучи,

И пусть в душе моей забьют

Волшебные ключи.

И пусть луна в полночный час

Мне освещает путь,

И ввремя Господний глас

Укажет, где свернуть.

Пускай меня покинет грусть,

И запоет свирель.

Исчезнут все болезни пусть

За тридевять земель.

Как дня боясь, уходит ночь,

Дав утру небо-синь.

Уйдите все болезни прочь.

Аминь. Аминь. Аминь.

Б. П. Анисимов, ул. Путилова, 6,  
кв. 72, Омск, 644092

## НЕ ТОГО БОИШЬСЯ, ЛЕНА

Для Лены С. из Кузбасса, автора письма «На нашей улице живет колдунья» («Айболит» №3 за 2002 г.).

Лена, ты не того боишься. Советую тебе понаблюдать за тем человеком, который больше всего показывает на вашу «колдунью». Посмотри, кто стоит за твоей спиной и худое творит. Это не такой уж далекий тебе человек. Может, кто-то заставляет тебя сходить «подлить», «подсыпать», «закопать». Если ваша «колдунья» это найдет, тебе никто не поможет. А может быть, кто-то тебя посылает к ней за ножницами, иголкой, наперстком, гвоздем, солью? Так знай: этот самый человек и есть колдун. И если ты по просьбе этого человека что-то принесла от «колдуни», иди к этому человеку с маком, обсыпь его им и скажи: «Все свое забери себе, а мне доброе имя верни перед Богом и людьми», и уйди. Больше этому человеку никогда ничего не давай. Он будет убеждать тебя, оправдываться, а ты выгоняй его со словами: «Уйди, нечистый дух, оставь меня с Богом». Так скажи три раза и открой дверь (можно вытолкать этого человека). Он все делает сам, а валит на «колдунью». Так часто бывает.

Сходи в церковь, не бойся, и скажи батюшке, что оклеветала рабу Божью по чужому оговору. Можешь попросить прощения у «колдуни» с такими словами: «Здравствуйте (имя)! Как здоровье? Давайте, помогу донести (если она что-то несет) воду, хлеб, корзину», а когда донесешь до дома и она скажет: «Спасибо», то ты ответь: «Прости меня, Христа ради».

А если распадаются семьи, то не от колдовства, а от пьянки. И вот тебе оберег: «Во имя Отца, и Сына, и Святого духа. Аминь. Вокруг меня зеркальная стена. Здоровье семьи и рабы КБожьей (имя) оберегает, Хворь, тоску, болезни к нам не допускает. К тому, кто портит, воротится, В 77 болезней превратится. Матушка-Варвара!»

Матушка-Варвара!

Матушка-Варвара!

Матушка-Варвара!

Матушка-Варвара!

Матушка-Варвара!

Матушка-Варвара!

Матушка-Варвара!

Матушка-Варвара!

25 грецких молочных орехов с кожурой пропустите через мясорубку, смешайте с 1 кг сахара, настаивайте в темном месте 10 дней. Принимайте по чайной ложке в день на стакан молока.

Л. А. Гекало, Зеленокумск

\*\*\*

Для Г. И. Окуловой из Карпинска Свердловской обл., зуд в заднем проходе («Айболит» №4 за 2002 г.).

Не пожалейте, если купите мазь «Лоринден С» (а не «Лоринден А»). По совету врача мой отец пользовался ею от зуда в заднем проходе и ушах. Этот совет я давала и другим. Помогало. Может, и вам поможет.

Л. В. Бурдина,  
рп Лысье Горы,  
Саратовская обл.

\*\*\*

Для Анастасии из Саратова, автора письма «Хочу загорать, но...» («Айболит» №2 за 2002 г.).

Возьмите 0,5 кг кедровых орехов, зерно съешьте, а скорлупу сожгите. Золу соберите и прокипятите 5-10 минут, залив 1 стаканом кипятка. Остудите и смазывайте этим составом те места, где много ненужных волос. Они исчезнут.

Т. А. Конопацкая,  
ул. Тружеников, 36,  
Прокопьевск,  
Кемеровская обл., 653007

\*\*\*

Для Евгении из Чувашии, нарост дикого красного мяса («Айболит» №3 за 2002 г.).

Когда со дна язвы начинает расти дикое мясо (ярко-красная масса, похожая на бородавку), приложите к нему примочку из квасцов или дубовой коры (чайная ложка на стакан воды). Примочку меняйте 4 раза в сутки, пока мясо не исчезнет. Желаю удачи!

Наталья, Алтайский край

\*\*\*

Для Л. В. Марковой из Михайловска, автора письма «Причина во мне» («Айболит» №2 за 2002 г.).

У меня тоже врожденный ихтиоз. Излечиться от него нельзя, но мой совет на будущее для вашей дочери: надо научиться очищать кожу. Пускай пропарится в горячей ванне 1,5-2 часа, пока кожа хорошо не распарится. Потом мочалкой и руками надо смыть ее и намазать все тело глицерином с водой. Проще всего делать



нужно хранить в прохладном месте (в холодильнике).

О. Булыгина, Чебоксары

## ОТ МАЯТНОЙ БЕССОННИЦЫ

Для А. М. Караваевой из Нальчика, автора письма «Не сплю ночами» («Айболит» №4 за 2002 г.).

Заговор от маятной бессонницы. Читают его на 12 ложек воды, делают глоток, а остальной водой споласкивают лицо и ложатся спать. «Заря-заряница, красная девица, тебя на потухание, раба (имя) на засыпание. Спать тебе, не просыпаться, а с бессонницей не знаться - с вечерней зари до утренней. Аминь».

Н. Сомойлова, Махачкала

## ЯЗВА ПО НАСЛЕДСТВУ

Для А. С. Гузиной из Бирюсинска, автора письма «Язва мне досталась по наследству» («Айболит» №4 за 2002 г.).

До восхода солнца нарвите горькой полыни (только верхушки), сложите в 3-литровую банку (не наталкивайте) и залейте водкой или самогоном. Затем закройте банку крышкой, положите ее в пакет и закопайте в землю на огороде на глубину 2-х штыков лопаты. Достаньте через 10 дней (желательно в тот же час, когда закапывали). Процедите, разлейте в бутылки и поставьте в темное прохладное место. Принимайте строго 10 дней 3 раза в день за полчаса до еды по 1 ст. ложке, заедая маслом и медом. В среду и пятницу вместо сливочного масла надо употреблять оливковое. Затем сделайте 1 месяц перерыв. Полынь горькая собирается с 14 мая по 14 июня.

Н. В. Чемеркина,  
ул. Луговая, 40/60, к. 115,  
Саратов, 410009

## И УТРИТЕСЬ РУБАХОЙ

Для Валентины из Ставропольского края, снятие родового проклятия («Айболит» №4 за 2002 г.).

Делается это все в среду. Во время этой процедуры необходимо быть с покрытой головой и нателным крестиком. Прочитайте с верой в душе молитвы «Отче наш», «Богородице, дево...», «Символ веры», «Да воскреснет Бог» и «Живый в помощи» (псалом 90). Искренне попросите у Бога помощи. После этого возьмите два зеркала, поставьте перед собой, зажгите свечку, читайте, глядя в зеркало (все это надо делать в полночь): «Ночь черная, зеркало темное, отрази от меня слово злое, проклятье людское, знак адский. Прошу по первому разу. Ночь черная, зеркало темное, отрази от меня слово злое, проклятье людское, знак адский. Прошу по второму разу. Ночь черная, зеркало темное, отрази от меня слово злое, проклятье людское, знак адский. Прошу по третьему разу. Аминь».

После этого умойтесь святой водой, утрите исподней рубахой. Свята пуская догорит. В первое же утро после этого сложите в церковь, поставьте 3 свечи. Спа-

шлось питаться 3 недели, после чего стул нормализовался.

И еще: желательно есть фрукты. Продолжайте давать свеклу в салате, винегрете, с растительным маслом, просто вареную.

На завтрак варите овсяную кашу, и обязательно пусть сын ест горячее, хотя бы раз в день.

О. П., Тамбовская обл.

## ЛИЦО ОПУХАЕТ

Для Е. Кандышевой из Новокузнецка, автора письма «Лицо опухает - страшно смотреть» («Айболит» №3 за 2002 г.).

Возьмите охапку крапивы, опустите в таз с горячей водой, через 1-2 минуты достаньте и, чуть охладив, натрите ею кожу всего тела, конечно, не очень сильно. Делать все это лучше в бане, но можно и в ванной, стоя в теплой воде. Затем полейте голову настоем, где замачивалась крапива. Надо пить напар из крапивы, не соблюдая пропорций, как чай. Напар можно делать из сухой крапивы, пока не вырастет свежая.

Т. А. Конопацкая,  
ул. Тружеников, 36,  
Прокляевск,  
Кемеровская обл., 653007

\*\*\*

Для Е. Кандышевой из Новокузнецка.

Я потомственный народный целитель, за 22 года лечения помог очень многим людям, и хочу помочь этой девочке. Если она надумает приехать ко мне, вот мой адрес: Галина Николаевна Жданова, ул. Нагорная, 1, пос. Верхний Калтанчик, Калтан, Кемеровская обл., 652740.

## ИСТОЛКИ ПУПОК КУРИНЫЙ

Для Татьяны из Барнаула, автора письма «С энурезом замуж не выхожу» («Айболит» №1 за 2002 г.).

Таня, вам, возможно, от энуреза поможет такое простое средство. Забейте или купите курицу, а когда будете разделывать, то мышечный желудок (пупок) разрежьте, а внутреннюю стенку (она хорошо отделяется, если побить пупок, например, ножом), хорошо промойте под проточной водой, освободив от камешков. Стенка эта кожистая. Нужно при комнатной температуре высушить ее, чтобы она хорошо крошилась. Затем или смолоть в кофемолке, или мелко истолочь. Этот порошок принимайте на ночь по 1/3 чайн. ложки, но ни в коем случае не заваривайте кипятком, так как он тут же потеряет свои свойства.

Н. И. Белоусова,  
Змеиногорск, Алтайский край

## ОТ КРАСНОЙ ВОЛЧАНКИ

Для Л. П. Карасева из п. Каменоломни Ростовской обл., красная волчанка («Айболит» №2 за 2002 г.).

1. 10 г маточного (пчелиного) молочка смешайте на водяной бане с 10-12 г меда и используйте наружно для втираний или примочек.

ставите как вместе с водой, уйдя ваши болезни.

Сгинь, хворь моя, с водой уйди В неведомый мне путь, В болото, топи уходи - Назад тропу забудь.

Пусть камни боль мою возьмут, Даст веру в жизнь зря, Невзгоды ветры унесут За горы, за моря.

Пусть солнце на меня пошлет Целебные лучи, И пусть в душе моей забьют Волшебные ключи.

И пусть луна в полночный час Мне освещает путь, И вовремя Господний глас.

Укажет, где свернуть, Пускай меня покинет грусть, И запоет свирель.

Исчезнут все болезни пусть За тридевять земель. Как дня боясь, уходит ночь, Дав утру небо-синь.

Уйдите все болезни прочь. Аминь. Аминь. Аминь.

Б. П. Анисимов, ул. Путилова, 6, кв. 72, Омск, 644092

## МОКРАЯ ТРЯПКА ОТ ЛУНАТИЗМА

Для О. К. из Красногвардейского р-на Ставропольского края, автора письма «Кто победил лунатизм?» («Айболит» №4 за 2002 г.).

Есть очень простой и эффективный способ. Когда дочка ляжет спать, на пол возле ее кровати нужно положить очень сырую тряпку. Когда она опустит на нее ноги, тут же проснется и опять ляжет спать.

П. С. Стукалина, Кузнецк, Пензенская обл.

## СБРОСЬ ПОД ЛОКОТЬ НЕЧТО

Для читателя из Ростовской обл., автора письма «Кто знает этот заговор?» («Айболит» №2 за 2002 г.).

Хочу помочь вашей внучке. Пусть она попробует это сделать. Отойдет в сторону, найдет безлюдное место, встанет прямо, расслабится как следует, а затем отставит левую руку, согнутую в локте, в сторону от себя, а правой ладонью медленно проведет перед лицом (по часовой стрелке, словно перед ней часы, вправо, вниз, налево), как бы описывая перед лицом круг. А потом быстрым резким движением сбросит под левый локоть нечто, что будто бы есть в ее руке. Так надо повторить еще раз, и третий. Можно закрыть глаза, чтобы ярче представить образ человека, от которого хотелось бы избавиться. Каждый раз, как только она начнет описывать круг перед лицом, пускай приговаривает: «Не хочу его (ее) ни знать, ни видеть. Пусть он (она) уйдет от меня». Произносить эти слова нужно не злым тоном, а просительным. Таким простым движением снимется его (ее) поле своего.

М. Н. Бочкарева,  
ул. Смоленская, 70а, Камышин,  
Волгоградская обл., 403895

Он все делает сам, а вы делаете «колдунью». Так часто бывает.

Сходи в церковь, не бойся, и скажи батюшке, что оклеветала рабу Божию по чужому оговору. Можешь попросить прощения у «колдуний» с такими словами: «Здравствуйте (имя)! Как здоровье? Давайте, помогу донести (если она что-то несет) воду, хлеб, корзину», а когда донесешь до дома и она скажет: «Спасибо», то ты ответишь: «Прости меня, Христа ради».

А если распадаются семьи, то не от колдовства, а от пьянки.

И вот тебе оберег:

«Во имя Отца, и Сына, и Святого духа. Аминь».

Вокруг меня зеркальная стена.

Здоровье семьи и рабы КБожьей (имя) оберегает, Хворь, тоску, болезни

к нам не допускает.

К тому, кто портит, воротится, В 77 болезней превратится.

Матушка-Владычица, прикрой меня (имя) И семью мою своим омофором нетленным.

Аминь. Аминь. Аминь.»

Лена, я решила тебе помочь Ты, моя дорогая, и сама не без греха. Пересмотри свою жизнь Живи по-божьи

Глафира Ильинична, Саратов

А КТО СТОИТ РЯДОМ?

Я - потомственная целительница. Некоторые люди, совершив грех, идут в церковь, чтобы от молитвы его, но ни одна церковь не сможет в этом помочь. Совершив зло, в первую очередь вы должны от души покаяться, а потом просить прощения у того, кому вы причинили это зло, и если этот человек сможет простить вас от чистого сердца, то греха на вас не будет.

Если вы и члены вашей семьи встали утром живыми и здоровыми, то помолитесь Богу за это. Перед сном поблагодарите Бога за то, что день прошел без происшествий, и тогда у вас все будет хорошо.

Никогда в общественном месте, в транспорте не грубите. Ведь вы не знаете, кто стоит рядом с вами. Возможно, этот человек, возмущившись, найдет на вас какую-нибудь напасть. В лучшем случае день пройдет неудачно. Если все же это произошло, прикусите кончик языка и мысленно скажите: «Все, что вы мне пожалели, я отдаю обратно вам». И держите язык прикусенным до тех пор, пока человек не уйдет из поля вашего зрения.

Если человек, которого вы не любите, вдруг говорит вам: «Носи на здоровье», тоже прикусите кончик языка и мысленно проговорите эти же слова. Тем самым вы защитите себя.

М. К. Шестова,  
ул. Гикало, 35,  
Нальчик, КБР, 360016

\*\*\*

Для Г. И. Окуловой из Карпинска, проблема с щитовидкой («Айболит» №4 за 2002 г.).

Когда со дня язвы начинается расти дикое мясо (ярко-красная масса, похожая на бородавку), приложите к нему примочку из квасцов или дубовой коры (чайная ложка на стакан воды). Примочку меняйте 4 раза в сутки, пока мясо не исчезнет. Желаю удачи!

Наталья, Алтайский край

\*\*\*

Для Л. В. Марковой из Михайловска, автора письма «Причина во мне» («Айболит» №2 за 2002 г.).

У меня тоже врожденный ихтиоз. Излечиться от него нельзя, но мой совет на будущее для вашей дочери: надо научиться очищать кожу. Пускай пропарится в горячей ванне 1,5-2 часа, пока кожа хорошо не распарится. Потом мочалкой и руками надо смыть ее и намазать все тело глицерином с водой. Процедуру надо делать раз в неделю. Если есть раздражение, можно применять мазь «Синаflan».

Н. Папченко, Пятигорск

\*\*\*

Для Л. Осокиной из Ульяновска, автора письма «У ее сына аллопеция» («Айболит» №2 за 2002 г.).

Хочу посоветовать такой рецепт: надо мыть голову только яичным желтком, затем в течение 10 минут полоскать отваром трав крапивы и мать-и-мачехи. Затем пораженные места надо смазать йодом. Процедуру проводите 2 раза в неделю. Лечение длительное, но эффективное.

Куропатенко,  
Каменск-Шахтинский,  
Ростовская обл.

\*\*\*

Для Л. Осокиной из Ульяновска.

У нашего ребенка была такая же проблема. По совету соседки мы воспользовались вот таким рецептом. Сосновую смолу разведите спиртом в равных пропорциях (1:1). Этот состав энергично втирайте в очаги облысения на ночь. Утром чистым спиртом снимите с головы остатки мази. Голову во время лечения мойте только кефиром. Процесс лечения длительный. Нужно запастись терпением. У сына сначала стал появляться пушок, а позже выросли волосы.

А. И. Полевая,  
ул. Советская, 217/1, кв. 36,  
Бийск, Алтайский край,  
659321

\*\*\*

Для Р. М. Витковской из с. Арзгир Ставропольского края, как поднять гемоглобин («Айболит» №4 за 2002 г.).

Натрите 1-2 луковицы на терке, отожмите сок, смешайте с 3 частями сока алоэ - и лекарство готово. Хранить его надо в холодильнике и принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до еды.

Л. В. Бурдина,  
рп Лысье Горы,  
Саратовская обл.



## Бог не оставит нас...

Для А. Н. Сосниной из Самары, автора письма «Научите жить с ВИЧ-инфекцией» («Айболит» №3 за 2002 г.).

Год назад я узнал, что у меня СПИД. До этого я употреблял наркотики. Тут же бросил это занятие, и теперь веду совсем другую жизнь. У меня как будто открылись глаза на окружающий мир. Хочу обратиться к А. Н. Сосниной и многим другим людям, попавшим в такую ситуацию. Не надо терять надежды, продолжайте жить и радоваться жизни. Не углубляйтесь с головой в эту проблему. Обратитесь к Богу. Ведь это он наказывает за грехи. Гармония с природой - вот единственный путь, по которому должен идти человек и человечество в целом.

Начните ходить на службы, придерживайтесь заповедей, написанных в Библии. Уверен, что Бог не оставит нас без помощи и исцелит.

У меня были срывы, хотел покончить с собой, но молитвы «Отче наш» и Пресвятой Богородице возвращали меня к реальности. Вам же, госпожа Соснина (извините, не знаю вашего имени), уже 38 лет, у вас дочь, вы хотя бы жизнь повидали, а я - нет. Мне 19 лет, какое у меня будущее? Но я не сдаюсь и хочу, нет, даже требую, чтобы и вы не сдавались. Я продолжаю жить ради родителей, а вы живите ради дочерей. Болезнь - это препятствие, а препятствие нужно преодолевать. Хорошо бы обратиться в ваш СПИД-центр. Там подскажут, как нужно вести себя в стрессовых ситуациях, предложат пообщаться с такими же, как вы, больными. Там вы узнаете, что такое жизнь человека вашего возраста и с такой же проблемой, и, возможно, вы полюбите друг друга.

Если хотите, то мы можем переписываться (адрес в редакции газеты). Всего вам доброго, не теряйте надежду! Бог с нами, он любит нас!

Алексей,  
Кемеровская обл.

# Спешим помочь

Для Елены из Ульяновска, киста на яичнике («Айболит» №3 за 2002 г.).

Молодые листья лопуха промойте, пропустите через мясорубку и отожмите сок. Слейте его в стеклянную банку и поставьте в холодильник. Пейте строго по схеме, не пропуская ни одного дня. Первый и второй дни - по 1 чайн. ложке 2 раза в день, третий и четвертый дни - по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Последующие дни - по 1 ст. ложке 3 раза в день. И так - ровно месяц. Через месяц пройдите УЗИ. Если не поможет, то повторите курс через месяц.

Для А. С. Кочинной из Мурманска, близорукость («Айболит» №3 за 2002 г.).

Ранней весной надо 5 ст. ложек листьев молодой крапивы двудомной варить в стакане воды 3-5 минут, процедить, остаток отжать. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Крапиву рекомендуют принимать с ранней весны до появления цветков. За один сезон такого лечения зрение значительно улучшится.

Полезно также с ранней весны до осени есть свежую крапиву. Для этого горсть крапивы промойте под проточной водой, отожмите немного, посолите, разотрите между ладонями до появления пены. Несколько таких горстей надо съедать 1-2 раза в день после еды. Помните: в первые дни приема крапива расслабляет кишечник.

Пишите. Отвечу всем, только вложите конверт.

И. Борисенко,  
ул. Апанасенко, 86-56,  
Невинномысск,  
Ставропольский край, 357100

Могу помочь Т. П. из Ростова-на-Дону, автору письма «С самого утра мат...» («Айболит» №1 за 2002 г.); Т. С. Андриенко из Георгиевска, автору письма «Такой зуд! Не передать словами» («Айболит» №1 за 2002 г.); Татьяне из Барнаула, автору письма «С энурезом замуж не выйдут» («Айболит» №1 за 2002 г.); М. В. Колчиной из Удмуртии, автору письма «Люди добрые, спасите!» («Айболит» №2 за 2002 г.), автору письма из Волгограда «Нашего папу приворожили» («Айболит» №2 за 2002 г.); Елене из Самары, автору письма «Вроде

учреждениях я не встречала очень давно.

Теперь всем знакомым и незнакомым советую обращаться в клинику «Ленар».

Л. Захаренко, Пятигорск

Для Наташи из Ростовской обл., автора письма «Что делать с этим пятном?» («Айболит» №4 за 2002 г.).

Хочу посоветовать вам приехать в Ростов в медицинский центр «Авиценна», который находится на площади Толстого, 2а (за Театром юного зрителя), к фитотерапевту Нине Сергеевне Ковалевой. Но предварительно надо записаться по телефону 51-04-72. Дело в том, что у моего внука были такие же белые пятна. Два года мы лечились у разных врачей, в кожном диспансере, в медицинском институте. Назначали нам витамины и какие-то лекарства для иммунитета, но они ничем не помогли.

Избавиться от этих пятен нам помогла только Нина Сергеевна. Она посоветовала делать ванночки из отвара лаврового листа, а после ванночки смазывать мазью, которую сама приготовила. Мы сделали 5-6 процедур, и через некоторое время пятен не стало, за что мы ей очень благодарны. Поэтому и советую вам показать мальчика этому врачу.

В. И. Строителева,  
Ростов-на-Дону

Для М. Я. Дреминой из Ипатово Ставропольского края, автора письма «У мужа рак печени» («Айболит» №5 за 2002 г.).

70-100 шт. зеленых грецких орехов диаметром 12 мм уложите в 3-литровую банку и залейте очищенным остывшим керосином (на 4 пальца ниже горлышка) и очень аккуратно закатайте металлической крышкой. Банку заройте в подвале или сарае на глубину 70 см, положив на крышку груз 10 кг. Срок хранения банки под землей - 3 месяца. Лекарство рекомендуется принимать внутрь 2 раза в день по 1 чайн. ложке за 15-20 минут до еды в течение 1-3 месяцев.

Люди, принимавшие это лекарство, полностью излечивались от рака печени, желудка.

Очистить керосин в домашних условиях можно так: в 3-литровую банку налейте 1 л керосина и 1 л очень горячей воды. Закрыв банку полиэтиленовой крышкой и на-

У меня тоже был описторхоз. По совету знакомой я лечилась народным рецептом. И вот уже 10 лет печень не болит. Надо принимать на голодный желудок медицинский деготь. Первый день: 2 капли капнуть в чайную ложку и долить молоком; второй день - 4 капли; третий день - 6 капель; четвертый день - 8 капель; пятый день - 10 капель. Потом обратный отсчет: шестой день - 8 капель; седьмой день - 6 капель; восьмой день - 4 капли; девятый день - 2 капли. В эти дни не ешьте ничего жирного. И все. Спустя неделю после этого сдайте анализы.

Э. А. Гилина,  
Новокузнецк,  
Кемеровская обл.

Для В. И. Цымбала из Воронежской обл., автора письма «Не лечитесь, а молитесь» («Айболит» №2 за 2002 г.).

Я с вами вполне согласна. Но неужели нельзя пользоваться никакими заговорами? Неужели все они против Господа нашего? Ведь во многих произносится имя Христа и Божьей Матери. И, главное, чтение этих заговоров очень помогает. Вот, к примеру, заговор идущего в путь. Вначале читается одна из главных христианских молитв «Отче наш» (3 раза). А затем сам заговор: «Иду я в Божий путь. Со мной Святой Дух, Иисуса Христа печать. Чтобы врага не встречать, иду я по воде, сам Спаситель впереди. По бокам ангелы, у Божьей Матери я на

руках. Божья Матушка, бери меня в свои руки, защити от всякой муки. Аминь».

Может, вы имеете в виду другие?

Пожалуйста, напишите!

В. Макарова, Грязи,  
Липецкая обл.

\*\*\*

Для С. Белан из с. Родионо Алтайского края, гломерулонефрит («Айболит» №3 за 2002 г.).

Пишу рецепт излечения. Одна женщина рассказывала, что в 5 лет у нее был гломерулонефрит, она уже умирала. Жили они тогда в Монголии. А вылечил тамшний лекарь корнем женьшеня (мужчине нужен мужской, а женщине - женский).

Корень зашивают внутрь курицы, варят (не солить!). Полученный бульон надо выпить, можно съесть и курицу, но без соли. И так почаще. Ребенок выздоровел.

А вообще при болезнях почек надо пить напар овса. Для его приготовления берут 2/3 стакана овса на 1,5-2 л воды, ставят на огонь, доводят почти до кипения, укутывают на ночь. На следующий день надо выпить весь напар. И так 5-7 дней. Этот рецепт от моей кумы, она так лечила дочек от пиелонефрита. А узнала она его от своего отца, который был фельдшером в глухой деревушке.

Он говорил: «Смотри, дочка, лошадь болеет всеми человеческими болезнями, а почки у нее никогда не болят, потому что ест овес».

Буду рада, если рецепт кому-то поможет.

Л. А. Шапорова,  
Ростов-на-Дону

## От демонов

Для В. И. Кузьминой из Новосибирска, автора письма «Я с ужасом жду ночи» («Айболит» №26 за 2001 г.).

Переживала это наваждение сама в течение семи с лишним лет. Ходила по знахаркам и целителям - все бесполезно. Это «нечто» упорно преследовало меня после смерти мужа. Я очень любила его и тосковала. Когда все это началось, пошла в церковь. Батюшка предостерег, что это не муж мой, а дьявол проторил ко мне дорожку. Он приходил всегда после часа ночи или ровно в час. Вначале по телу шла вибрация, потом

«Прилип, как липучка. Ты кто?» А он мне в ответ: «Я твой супруг» - и исчез.

В следующий раз он пришел, поимел меня, как настоящий супруг, молча, и исчез. Близость была неопределимой, приятной, ятнее. Эти ощущения я не забуду до конца дней. Да просит меня Господь, великую грешницу, не по воле моей это случилось. После этой огненной близости я сильно заболела. По мне время мерзла. Ноги ледяные, будто стояла на льдине. Ничем не могла их согреть. И в брюшине поселился холод, стынет все, болит. Похудела. Он снова приходил...



...наюсь и хочу, нет, даже требую, чтобы и вы не сдавались. Я продолжаю жить ради родителей, а вы живите ради дочерей. Болезнь - это препятствие, а препятствие нужно преодолеть. Хорошо бы обратиться в ваш СПИД-центр. Там подскажут, как нужно вести себя в стрессовых ситуациях, предложат пообщаться с такими же, как вы, больными. Там вы сможете встретить человека вашего возраста и с такой же проблемой, и, возможно, вы полюбите друг друга.

Если хотите, то мы можем переписываться (адрес в редакции газеты). Всего вам доброго, не теряйте надежду! Бог с нами, он любит нас!

**Алексей,**  
Кемеровская обл.

**Для Л. В. Чирской из п. Заводской Каменского р-на Ростовской обл., по поводу молочного гриба («Айболит» №3 за 2002 г.).**

Молочный гриб есть у меня, и я готова им поделиться. Есть и японский чайный гриб.

**Н. Ф. Дьякова,**  
ул. Греческая, 55, кв. 2,  
Таганрог, Ростовская обл.,  
347922

**Для Л. В. Гусевой из с. Аннино, миома матки («Айболит» №3 за 2002 г.).**

Принимайте по 2 ст. ложки утром и вечером настойку из грецких орехов. Литровую банку на 3/4 засыпьте перегородками грецкого ореха, залейте водкой и настаивайте при комнатной температуре в течение месяца.

**Для З. Касумовой из Дагестана, укрепление организма при туберкулезе («Айболит» №3 за 2002 г.).**

Отвар: 2 ст. ложки сухих листьев крыжовника на 1 стакан кипятка, нагревайте на слабом огне в закрытой посуде в течение 8-10 минут. Настаивайте 30 минут, процедите, принимайте 3 раза в день по 1/3 стакана до еды.

**Для В. Х. Коблевой из Кошехабля, артроз («Айболит» №3 за 2002 г.).**

Измельчите мелко мел, добавьте к нему немного кефира, чтобы получилась кашица. Нанесите ее на больное место, накройте целлофаном, забинтуйте на ночь. Через несколько дней наступит улучшение.

...стей надо съедать 1-2 раза в день после еды. Помните: в первые дни приема крапива расслабляет кишечник.

Пишите. Отвечу всем, только вложите конверт.

**И. Борисенко,**  
ул. Апанасенко, 86-56,  
Невинномысск,  
Ставропольский край, 357100

**Могу помочь Т. П. из Ростова-на-Дону, автору письма «С самого утра мат...» («Айболит» №1 за 2002 г.); Т. С. Андриенко из Георгиевска, автору письма «Такой зуд! Не передать словами» («Айболит» №1 за 2002 г.); Татьяне из Барнаула, автору письма «С энурезом замуж не выйдут» («Айболит» №1 за 2002 г.); М. В. Колчиной из Удмуртии, автору письма «Люди добрые, спасите!» («Айболит» №2 за 2002 г.), автору письма из Волгограда «Нашего папу приворожили» («Айболит» №2 за 2002 г.); Елене из Саратова, автору письма «Вроде бы все при мне, но...» («Айболит» №1 за 2002 г.); М. В. Хутовой из Нальчика, автору письма «Смогу ли я потом ходить?» («Айболит» №4 за 2002 г.); Асе из Нальчика, автору письма «По всему телу жировики» («Айболит» №4 за 2002 г.); Л. В. Гусевой из с. Аннино, автору письма «Стала бояться людей» («Айболит» №3 за 2002 г.). Напишите мне, отвечу всем и помогу, чем смогу, но обязательно вкладывайте конверт с обратным адресом.**

**Т. С. Давыдова,**  
ул. Молодежная, 13,  
ст. Незлобная,  
Георгиевский р-н,  
Ставропольский край, 357807

**Для А. Отрадовой из Пятигорска, которая спрашивала, можно ли доверять клинике «Ленар» в Пятигорске («Айболит» №5 за 2002 г.).**

У моего сына близорукость (-6). Если уж в армию не взяли, то понимаете, что это серьезно. В феврале этого года в клинике «Ленар» ему сделали лазерную коррекцию. Я знала, что зрение улучшится, что врачи сделают все возможное, но ведь они не боги. Но результат превзошел все ожидания. У моего сына 100%-ное зрение! Это значит только то, что из инвалида в клинике «Ленар» сделали полноценного человека. Понять это может только тот, кто в 22 года вновь увидел мир. Мы с сыном счастливы, как никогда!

Хочу заверить, что такого внимания, душевного тепла и профессионализма в медицинских

**В. И. Штрелов из Ипатова Ставропольского края, автора письма «У мужа рак печени» («Айболит» №5 за 2002 г.).**

70-100 шт. зеленых грецких орехов диаметром 12 мм уложите в 3-литровую банку и залейте очищенным остывшим керосином (на 4 пальца ниже горлышка) и очень аккуратно закатайте металлической крышкой. Банку заройте в подвале или сарае на глубину 70 см, положив на крышку груз 10 кг. Срок хранения банки под землей - 3 месяца. Лекарство рекомендуется принимать внутрь 2 раза в день по 1 чайн. ложке за 15-20 минут до еды в течение 1-3 месяцев.

Люди, принимавшие это лекарство, полностью излечивались от рака печени, желудка.

Очистить керосин в домашних условиях можно так: в 3-литровую банку налейте 1 л керосина и 1 л очень горячей воды. Закрыв банку полиэтиленовой крышкой и надев на руки перчатки, чтобы не обжечься, энергично взболтайте банку несколько раз, а затем дайте отстояться несколько минут. Когда жидкость успокоится, шлангом откачайте воду. На границе воды и керосина скапливается слой грязи. Наклонив банку, удалите этот слой вместе с частью керосина. В банке останется очищенный керосин.

Желаю выздоровления!  
**Людмила Николаевна Л.,**  
Ростов-на-Дону

**Для Л. В. Молочковой из Зеленокумска Ставропольского края, сахарный диабет («Айболит» №2 за 2002 г.).**

20 г измельченных сухих створок фасоли кипятите в 1 л воды, уварите до 0,5 л и в течение дня выпейте весь отвар равными частями в 3 приема.

**Т. А. Конопацкая,**  
ул. Тружеников, 36,  
Прокопьевск,  
Кемеровская обл., 653007

**Для Ю. Г. Козлова из Ростова-на-Дону, энурез («Айболит» №20 за 2001 г.).**

Предлагаю простой рецепт от энуреза. У меня двое детей. Когда они были маленькими (одной 5, другой 3 годика), за ночь писались в постель по несколько раз. Соседка подсказала, как вылечить детей. Нужно взять негашеные известковые камни, сложить слоями с сырыми яйцами (желательно деревянными и не мытыми), залить водой, прокипятить. Когда остынет, выньте яйца и каждый день давайте ребенку по 1 яйцу. Для пятилетней дочери я варила 5 яиц, а для трехлетней - 3 яйца.

**Жаринова, Ставрополь**

**Для Н. И. Медведевой из Бийска, описторхоз («Айболит» №2 за 2002 г.).**

...сам заговор: «Иду я в Божий путь. Со мной Святой Дух, Иисуса Христа печать. Чтобы воюга не встречать, иду я по воде, сам Спаситель впереди. По бокам ангелы, у Божьей Матери я на

## От демонов

**Для В. И. Кузьминой из Новосибирска, автора письма «Я с ужасом жду ночи» («Айболит» №26 за 2001 г.).**

Переживала это наваждение сама в течение семи с лишним лет. Ходила по знахаркам и целителям - все бесполезно. Это «нечто» упорно преследовало меня после смерти мужа. Я очень любила его и тосковала. Когда все это началось, пошла в церковь. Батюшка предостерег, что это не муж мой, а дьявол проторил ко мне дорожку. Он приходил всегда после часа ночи или ровно в час. Вначале по телу шла вибрация, словно было электрическим током, потом видела черное облако, которое надвигалось на меня, покрывало собой. Я теряла сознание, начинала метаться по постели. В глубине души кто-то мне шептал: «Читай «Отче наш». Я не могла пошевелить языком, рукой, чтобы осенить себя животворящим крестом. Как рождает ребенка из себя по буквам «Отче наш». И чем больше я произносила слов молитвы, тем слабее становился дьявол, и тем легче мне было произносить святыне спасительные слова. К концу молитвы он уходил, а я просыпалась, точнее, приходила в себя от того, что кричу слова молитвы на всю комнату.

Я боролась с этим дьяволом в одиночку. А иногда он приходил и гладил мое тело. От него веяло могилой холодом. Это продолжалось до первых петухов.

Стала спать со светом. Помогло, но ненадолго. Решила напугать его свечами. В час ночи зажгу свечи по углам и на окне, и спокойно сплю до трех часов, пока они не выгорят. Но это дорогого удовольствия. Стала с часу ночи до трех утра читать Библию - не приходил. Только успокоюсь, отложу книгу и вздремну, а он тут как тут. Стала на ночь класть около себя иконы, на грудь - Библию, и спала. Помогло на короткое время.

И вот года два назад он вдруг осмелел: ляжет около меня, разговаривает. Первый раз лег и больно сжал руками грудь, потом отпустил и прошептал на ухо: «Наконец-то ты мне попалась». Я стала отчаянно молиться, от страха чуть не лишилась разума.

В следующий раз проснулась от того, что кто-то лежит рядом. Потрогала рукой - мужчина, как все наши мужики. Я и говорю:

«Прилип, как липучка. Ты кто?» А он мне в ответ: «Я твой супруг» - и исчез.

В следующий раз он пришел, поймел меня, как настоящий супруг, молча, и исчез. Близость была неописуема приятна, не как в жизни, а в тысячу раз приятнее. Эти ощущения я не забуду до конца дней. Да просит меня Господь, великую грешницу, не по воле моей это случилось. После этой огненной близости я сильно заболела. По мне ходил могильный холод, я все время мерзла. Ноги ледяные, будто стояла на льдине. Ничем не могла их согреть. И в брюшине поселился холод, стынет все, болит. Похудела. Он снова приходил, увидел, что я болею, и больше меня не трогал. Чувствую, что он рядом со мной, но на контакт не идет. С его ругаю вслух, как только могу, а он молчит. Я пообещала, что никогда больше не буду его женой.

А тут случилось так, что моя дочь познакомилась со знахаркой, и рассказала ей обо мне. Та посоветовала (дай Бог ей здоровья) на Крещение, 18-го числа, после 12 часов ночи, выйти на улицу, прочитать «Отче наш», повернувшись на восток, и попросить Бога уговорить дьявола, помочь избавиться от него, и поблагодарить Спасителя. Каждое утро умываться и говорить: «Куда вода течет, пусть туда мой сон уйдет» (3 раза). Перед сном ежедневно обязательно читать молитву ангелу хранителю и вот эту:

«Я ложусь спать,  
Ко мне никто не должен приставать,

Ни дневные, ни ночные,  
только ангелы святые.  
Ангел мой, ложись со мной.  
А ты, Сатана, отлынь от меня,  
От окон, от дверей,  
от постели моей. Аминь».

И никогда не забывайте огораживать себя крестным знаменем ночью, если случится встать с постели или проснуться хотя бы на минутку. Как пишут в «Житии святых»: «Враг сторонний, лишь только человек снова заснет, не оградив себя с верою крестом, не помыслив о Божьей помощи, враг-искуситель и пользуется этим промежуточным временем, чтоб напасть на спящего и нанести ему скверну».

Мне помогло, дай Бог, вам избавления от демонов. Ночью я крещусь и говорю: «Господи, помилуй. Аминь», и спокойно сплю. Сразу после Крещения все прекратилось. Главное - стало тепло. Я стала согреться. Думаю, совсем поправлюсь. Слава Богу!

**Л. В. С.,**  
Минеральные Воды

## К читателям

БОЛЬШОЕ СПАСИБО ЗА ПИСЬМА, ЗА УЧАСТИЕ  
В ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ СУДЬБАХ, ЗА СОЧУВСТВИЕ, ПОДДЕРЖКУ  
И ТЕПЛЫЕ СЛОВА К ТЕМ, КТО В ЭТОМ НУЖДАЕТСЯ.  
ДАЙ ВАМ БОГ ЗДОРОВЬЯ И СПОКОЙНОЙ ЖИЗНИ!



## Рекомендуем САЛАТЫ ИЗ КУРИЦЫ

### ... С ПЕЧЕНЬЮ

Печень курицы отварите и охладите. Сварите вкрутую яйцо, отделите желток от белка. Печень, морковь, белок яйца, яблоки, свежие огурцы нарежьте соломкой. Все хорошо перемешайте, посолите и заправьте растительным маслом. Положите горкой в салатник, оформите яйцом, веточками петрушки или укропа.

Печень 200 г, огурец свежий 1 шт., морковь 1 шт., яичный белок 4 шт., масло растительное 2 ст. ложки, петрушка или укроп (зелень), соль по вкусу.

### ... С ОВОЩАМИ

Мякоть отварной курицы, вареную свеклу и маринованные огурцы нарежьте кубиками. Добавьте мелко нарубленную вареную морковь и картофель. Заправьте майонезом, солью, добавьте черный молотый перец и все перемешайте.

Мякоть отварной курицы 200 г, свекла 1 шт., огурцы маринованные 2 шт., морковь отварная 2 шт., картофель 3 шт., майонез 1 стакан, соль, черный молотый перец по вкусу.

### ... С ГРИБАМИ

Мякоть вареной курицы нарежьте тонкими ломтиками, добавьте нарезанные ломтиками вареные грибы, нарезанные кусочками яблоки (очищенные от кожицы), консервированный зеленый горошек. Полейте майонезом, смешанным с кефиром, кетчупом, добавьте соль, перец. Все перемешайте. Салат положите горкой на выложенное листьями салата блюдо.

Мякоть курицы 100 г, грибы вареные 100 г, зеленый горошек 150 г, яблоки 1 шт., кефир 1/4 стакана, майонез 2 ст. ложки, кетчуп 2 ст. ложки, соль, перец, листья салата.

### ... С ГРИБАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

Субпродукты птицы отварите по отдельности в подсоленной воде, охладите и нашинкуйте соломкой. Отварной картофель нарежьте тонкими ломтиками, вареное яйцо мелко нашинкуйте. Соленые огурцы очистите от кожицы и семян и нашинкуйте соломкой. Все перемешайте и заправьте солью и майонезом. Готовый салат украсьте зеленью и отварными грибами.

Субпродукты птицы (печень, желудок, сердечко) 250 г, свежие грибы 100 г, картофель 4 шт., морковь 1 шт., лук 1 шт., майонез 1/2 стакана, соль, перец по вкусу.

листья  
и стебли крапивы  
просушите,  
измельчите,  
просейте  
через сито.  
Порошок  
используйте  
для супов, соусов,  
омлетов, каш,  
оладий.



### Кое-что...

**Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками**

200 г моркови, 50 г морской капусты, 70 г яблок, 5 г сахара, 30 г растительного масла, 10 г изюма, соль, специи по вкусу.

Морковь натрите на терке и, добавив растительное масло и специи, тушите на малом огне до размягчения. В конце тушения добавьте отваренную или консервированную морскую капусту, нарезанные дольками очищенные яблоки, изюм. Тушите все на малом огне под крышкой до размягчения яблок.

**Котлеты из капусты  
белокачанной**

200 г капусты, 15-20 г манной крупы, 25 г панировочных сухарей, 30 г растительного масла, 30 г томатного соуса, соль, специи по вкусу.

Капусту мелко нарежьте, положите в кастрюлю, добавьте немного воды и тушите до полуготовности. Тонкой струей засыпьте манную крупу, тщательно размешайте, посолите, варите 10-15 минут. Готовую массу немного охладите и разделайте в виде котлет, которые, обваляв в сухарях, жарьте на сковороде с растительным маслом с обеих сторон до образования поджаристой корочки. Подайте с томатным соусом.

**Котлеты из картофеля и риса**

200 г картофеля, 100 г риса, 50 г лука, 40 г моркови, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, 30 г растительного масла, соль по вкусу.

Картофель отварите, очистите и разомните или натрите на крупной терке. Рис отварите. Отдельно на растительном масле поджарьте нарезанные лук и морковь, соедините с картофелем и рисом, посолите, добавьте мелко нарубленную зелень укропа и петрушки и все тщательно вымесите. Из этой смеси сформируйте котлеты и жарьте на сковороде. Подайте к столу

## Без мяса

для тех, кто постится, но заботится о своем здоровье  
и при этом хочет сохранить силы, мы предлагаем рецепты постных блюд.

с зеленым салатом или квашеной капустой, как приправу можно подать томатный соус.

**Свекла столовая  
с черносливом**

200 г свеклы, 50 г чернослива, 30 г растительного масла, 40 г риса, соль, специи по вкусу.

Печеную свеклу мелко нарежьте или натрите на крупной терке. Смешайте с нарезанным, предварительно размоченным в воде черносливом и вареным рисом, посолите. Заправьте растительным маслом.

**Горох, тушенный с морковью  
и томатным соусом**

100 г гороха, 60 г моркови, 20 г лука, 20 г томатного соуса, соль, специи по вкусу.

Горох отварите в подсоленной воде до готовности. Морковь натрите на мелкой терке и тушите под крышкой в растительном масле до размягчения. Сложите в кастрюлю горох, морковь, поджаренный до подрумянивания репчатый лук, всыпьте муку, положите специи и томатный соус, соль. Залейте слабым гороховым бульоном и варите до готовности.

**Гороховые оладьи с яблоками**

100-120 г воды, 80 г гороховой муки, 40 г пшеничной муки, 30 г яблок, сахар, соль по вкусу.

В теплой воде растворите сахар, соль, дрожжи, добавьте просеянную гороховую муку, немного пшеничной и перемешайте до получения однородной массы. Поставьте на 1 час в теплое место. После того как тесто подойдет,

добавьте нарезанные мелкими кубиками яблоки. Размешайте и выпекайте, как обыкновенные оладьи.

**Картофель, отваренный  
с грецкими орехами**

120 г картофеля, 30 г ядер грецких орехов, 30 г лука, 5-7 г чеснока, 10 г зелени укропа, 15-30 г растительного масла, соль по вкусу.

Картофель отварите в мундирах, охладите, очистите, нарежьте мелкими кубиками. Орехи, чеснок, лук, зелень пропустите через мясорубку. Полученную массу перемешайте с картофелем. Выложите на блюдо и посыпьте мелко нарезанной зеленью, слегка полейте растительным маслом.

**Салат картофельный  
со свеклой**

150 г картофеля, 100 г свеклы, 30 г растительного масла, 30 г зеленого горошка, 7 г зелени, соль, перец по вкусу.

Картофель отварите в мундирах и очистите. Свеклу тоже отварите и очистите. Все нарежьте мелкими кубиками, смешайте, добавьте зеленый консервированный горошек, растительное масло, зелень, соль и перец.

**Капуста краснокочанная  
с отваренной свеклой**

200 г капусты, 100 г свеклы, 30 г растительного масла, 15 г томатного соуса, соль, специи, лимонная кислота по вкусу.

Капусту мелко нашинкуйте, перемешайте с отваренной и натертой на терке свеклой, посолите. Заправьте растительным маслом, лимонной кислотой или томатным соусом.

### Полезно знать

● Ложка коньяка, добавленная при замесе в пресное тесто, придаст изделиям из него воздушность и рассыпчатость.

● Если тесто уже поднялось, а печь еще недостаточно прогрета, приостановить на время чрезмерное брожение можно, накрыв тесто хорошо смоченной бумагой.

● Если вы печете пирог с фруктами, посыпьте тесто белыми сухарями, а затем выложите на них фрукты. Сухари впитают излишек влаги, и тесто не останется непропеченным.

● В начинку для фруктового пирога не добавляйте сахар, лучше сделайте тесто более сладким, а готовое изделие посыпьте сверху сахарной пудрой.

● Для жарения пончиков лучше всего подойдет смесь из 30% свиного, 30% говяжьего сала и 40% растительного масла.

● Пышность и нежный вкус блинам придают взбитые яичные белки, которые добавляют в тесто в последний момент.

### Для тех, кто постится

**Капуста паровая  
с морковью и горошком**

150 г капусты, 70 г моркови, 30 г зеленого горошка, 30 г растительного масла, 30 г томатного соуса, соль, специи по вкусу.

Капусту нарежьте мелкими полосками, морковь - кубиками и все тушите в небольшом количестве воды и с томатным соусом. После готовности добавьте зеленый горошек, соль, перец.

**Гороховые вареники**

1/2 стакана гороховой муки, 1/2 стакана пшеничной муки, 20 г лука, 30 г растительного масла, 60 г рыбы, соль, специи по вкусу.

Смешайте гороховую и пшеничную муку и замесите густое тесто. Раскатайте и сделайте вареники с фаршем из овощей или трески. Отварите в подсоленной воде и подайте с жареным луком.

**Бобы отварные с растительным маслом и томатами**

Бобы отварите в стручках, выньте, охладите, снимите створки и обжарьте на сковороде с разогретым растительным маслом. Посыпьте сухарями и заправьте томатным соусом. Соль, специи по вкусу.

**Зеленый горошек,  
отваренный с морковью  
и орехами**

100 г горошка, 60 г моркови, 40 г ядер грецкого ореха, 25 г растительного масла, соль по вкусу.

Недозревший зеленый горошек отварите до размягчения и после охлаждения смешайте с натертой или нарезанной мелкими кубиками морковью, посолите. Посыпьте тертыми грецкими орехами и заправьте растительным маслом.

**Салат из репчатого лука**

Лук нарежьте кольцами, ошпарьте кипятком, посыпьте небольшим количеством сахарного песка, отожмите, выложите в салатницу. Добавьте по вкусу растительное масло и томатный соус.



варенные грибы, нарезанные кусочками яблоки (очищенные от кожицы), консервированный зеленый горошек. Полейте майонезом, смешанным с кефиром, кетчупом, добавьте соль, перец. Все перемешайте. Салат положите горкой на выложенное листьями салата блюдо.

Мякоть курицы 100 г, грибы варенные 100 г, зеленый горошек 150 г, яблоки 1 шт., кефир 1/4 стакана, майонез 2 ст. ложки, кетчуп 1 ст. ложка, соль, перец, листья салата.

#### ... С ГРИБАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

Субпродукты птицы отварите по отдельности в подсоленной воде, охладите и нашинкуйте соломкой. Отварной картофель нарежьте тонкими ломтиками, вареное яйцо мелко нашинкуйте. Соленые огурцы очистите от кожицы и семян и нашинкуйте соломкой. Все перемешайте и заправьте солью и майонезом. Готовый салат украсьте зеленью и отварными грибами.

Субпродукты птицы (печень, сердце, желудок) 250 г, свежие грибы 50 г, картофель 4 шт., соленые огурцы 3 шт., яйцо 2 шт., майонез 1/2 стакана, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

ПРИ УСТАЛОСТИ И ПЕРЕУТОМЛЕНИИ ПОЛЕЗНА ВОДА, В КОТОРОЙ ВАРИЛСЯ (НО НЕ ДОВАРИЛСЯ ДО КОНЦА!) КАРТОФЕЛЬ В КОЖУРЕ: ПО 1 СТАКАНУ 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ.

Тонкой струей засыпьте манную крупу, тщательно размешайте, посолите, варите 10-15 минут. Готовую массу немного охладите и разделайте в виде котлет, которые, обваляв в сухарях, жарьте на сковороде с растительным маслом с обеих сторон до образования поджаристой корочки. Подайте с томатным соусом.

**Котлеты из картофеля и риса**  
200 г картофеля, 100 г риса, 50 г лука, 40 г моркови, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, 30 г растительного масла, соль по вкусу.

Картофель отварите, очистите и разомните или натрите на крупной терке. Рис отварите. Отдельно на растительном масле поджарьте нарезанные лук и морковь, соедините с картофелем и рисом, посолите, добавьте мелко нарубленную зелень укропа и петрушки и все тщательно вымесите. Из этой смеси сформируйте котлеты и жарьте на сковороде. Подайте к столу.

Горох, тушеный с морковью и томатным соусом

100 г гороха, 60 г моркови, 20 г лука, 20 г томатного соуса, соль, специи по вкусу.

Горох отварите в подсоленной воде до готовности. Морковь натрите на мелкой терке и тушите под крышкой в растительном масле до размягчения. Сложите в кастрюлю горох, морковь, поджаренный до подрумянивания репчатый лук, всыпьте муку, положите специи и томатный соус, соль. Залейте слабым гороховым бульоном и варите до готовности.

**Гороховые оладьи с яблоками**

100-120 г воды, 80 г гороховой муки, 40 г пшеничной муки, 30 г яблок, сахар, соль по вкусу.

В теплой воде растворите сахар, соль, дрожжи, добавьте просеянную гороховую муку, немного пшеничной и перемешайте до получения однородной массы. Поставьте на 1 час в теплое место. После того как тесто подойдет,

нарезанной зеленью, смажьте растительным маслом.

**Салат картофельный со свеклой**

150 г картофеля, 100 г свеклы, 30 г растительного масла, 30 г зеленого горошка, 7 г зелени, соль, перец по вкусу.

Картофель отварите в мундирах и очистите. Свеклу тоже отварите или испеките в духовке. Все нарежьте мелкими кубиками, смешайте, добавьте зеленый консервированный горошек, растительное масло, зелень, соль и перец.

**Капуста краснокочанная с отваренной свеклой**

200 г капусты, 100 г свеклы, 30 г растительного масла, 15 г томатного соуса, соль, специи, лимонная кислота по вкусу.

Капусту мелко нашинкуйте, перемешайте с отваренной и натертой на терке свеклой, посолите. Заправьте растительным маслом, лимонной кислотой или томатным соусом.

те, охладите, снимите створки и обжарьте на сковороде с разогретым растительным маслом. Посыпьте сухарями и заправьте томатным соусом. Соль, специи по вкусу.

**Зеленый горошек, отваренный с морковью и орехами**

100 г горошка, 60 г моркови, 40 г ядер грецкого ореха, 25 г растительного масла.

Недозревший зеленый горошек отварите до размягчения и после охлаждения смешайте с натертой или нарезанной мелкими кубиками морковью, посолите. Посыпьте натертыми грецкими орехами и заправьте растительным маслом.

**Салат из репчатого лука**

Лук нарежьте кольцами, ошпарьте кипятком, посыпьте небольшим количеством сахарного песка, отожмите, выложите в салатницу. Добавьте по вкусу растительное масло и томатный соус.



ПОДАВАЯ ЛИМОН К ЧАЮ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАРЕЗАТЬ, ОБДАЙТЕ ЕГО КИПЯТКОМ. ОТ ЭТОГО АРОМАТ ЛИМОНА УСИЛИВАЕТСЯ.

### Пригодится

● При варке бульонов из окуня и окуневых рыб надо обязательно удалить жабры, иначе бульон будет иметь горьковатый привкус.

● При приготовлении первых блюд из рыб, имеющих специфический запах (треска, камбала, линь, щука, сом, ставрида, морской окунь), сначала готовят такой отвар: в воду кладут большое количество лука, специй, добавляют полстакана огуречного рассола и 50 г ароматизированного уксуса, кипятят 10-15 минут, охлаждают и лишь затем в отвар закладывают рыбу.

● Делая фарш для рыбных котлет, пропустите через мясорубку и сухари. Они впитают излишки выделяемого рыбой сока и сделают котлеты вкуснее тех, которые готовились с размоченным в молоке или воде хлебом.

● Легко запанировать рыбу, если насыпать в полиэтиленовый пакет муку, поместить туда порционные ломтики, а затем энергично встряхнуть пакет. В этом случае вам не придется мыть тарелку и убирать рассыпавшуюся муку.

### Из дневника больного

## ПРОЩАЙТЕ, КАМНИ В ПОЧКАХ!

Урологи, на практике убедившись в высокой эффективности парафиносодержащего пояса «Физомед», активно используют его для лечения мочекаменной болезни. Никогда еще лечение этого заболевания не было столь простым, доступным и щадящим. В этом вы убедитесь, прочитав отрывки из дневника пациентки, которая внимательно следила за ходом лечения и записывала все свои ощущения.

Сегодня вновь колело в пояснице.

2 декабря. Посоветовалась с врачом. Он сказал, что клинические испытания доказали эффективность пояса и аналогов ему в мире нет.

4 декабря. Купила пояс «Физомед» в аптеке. Это обычный хлопчатобумажный пояс на липучке, с кармашками, куда вложены лечебные пластины. Носить его надо не меньше трех месяцев. Неужели он может действительно помочь?

15 декабря. Вот уже одиннадцатый день я ношу пояс, не снимая даже на ночь. К нему быст-

ро привыкаешь, и уже на третий день он вообще не чувствуется. Но самое главное — исчезли тянущие боли в пояснице. Или мне это только кажется?

2 января. На Новый год мы с мужем были у Локшиных, выпили, естественно. Это сразу же отразилось на почках — заболела поясница. Я совсем забыла, что во время лечения не рекомендуется употреблять алкоголь в больших количествах. Кстати, я надеда свой новый костюм, и никто не заметил, что под ним у меня еще и пояс.

11 января. Была в поликлинике, сдала анализы. Оказывается, у

меня начал выходить песок. Нет, это правда фантастика!

14 января. Я поняла, на что похож этот пояс — на руки матери. Стоило в детстве ушибиться или упасть, как она сажала тебя на колени и прикладывала руку к больному месту. И сразу же слезы высыхали, а боль исчезала, как будто ее и не было вовсе.

В Ставрополе лечебный парафиносодержащий пояс «Физомед» можно приобрести в аптеках по адресу: ул. Пушкина, д. 40, тел. 24-39-79, пр-т Октябрьской Революции, 15, тел. 26-44-31.

В Минеральных Водах: пр-т им. XXII партсъезда, 12, тел. 5-99-00.

Во Владикавказе: пр-т К. Хетагурова, д. 270, тел. 74-73-47.

В Нальчике справки по тел. 5-44-53

Консультации по применению лечебного парафиносодержащего пояса «Физомед» вы можете получить по телефонам в Москве: 722-05-90, 722-05-94.

17 ноября. Целый день провела в постели. Все, что было вчера, вспоминается как кошмарный сон. После того как на работе я нагнулась за упавшей ручкой, дикая, ни с чем не сравнимая боль пронзила поясницу. Дальше помню смутно: «скорая», укол. И вот я лежу в постели и боюсь, что все это опять повторится.

24 ноября. Уже третий день не вылезая из поликлиники: УЗИ, анализы. Сегодня объявили приговор — камни в почках. Четыре маленьких по 5-6 мм и один крупный — 2 сантиметра. Господи! Мне всего лишь сорок лет, а нужно делать операцию. Не хочу.

30 ноября. Ольга из бухгалтерии рассказала мне, что есть специальный пояс, с помощью которого все камни разрушаются спустя три месяца. Наверное, очередной обман.

1 декабря. Опять разговаривала с Ольгой по поводу пояса. Она сказала, что он на самом деле помог ее свекру, а было у него аж 14 камней! Надо решаться — или покупать пояс или делать операцию.

5 февраля. Вчера у меня опять всю ночь болели почки. Я сразу же побежала к врачу, сдала анализы, и выяснилось — выходит крупный песок.

4 марта. Еще шел песок. Было довольно больно. Скорее бы это закончилось!

14 марта. Была у врача. УЗИ показывает, что камней у меня больше нет! Я от радости поцеловала уролога.

27 марта. Ольге из бухгалтерии купила подарок — бусы из полудрагоценных камушков, по форме похожих на те, что были у меня в почках.



ДОМА я вызвал «скорую помощь» и сел у порога ждать доктора. Через некоторое время в дверь постучали. Я открыл. На пороге стоял человек в белом халате, изрядно заляпанном кровью. Меня передернуло. Он деловито вошел в комнату. Открыл свой чемодан и достал из него бинты, шприц и еще какие-то инструменты. В чемодане я заметил рашпиль и коловорот.

- Что у вас, показывайте.  
- Рука, - выдавил я, пряча руку за спину. - Уже прошла.  
- А ну покажите.

Я неохотно показал ему руку.  
- Видите, прошла, - сказал я. - А была, как экскаваторный ковш.  
- Ничего, - безучастно проговорил он. - Прошла, не прошла, мне-то какая разница. Сейчас укольчик сделаем и все...

- Наверное, лучше не надо...  
- Ну как это не надо. Что я зря ехал? Давайте сюда руку. Я уже лекарство открыл.

Я протянул ему свою руку и зажмурил глаза.

- Так, посмотрим.

Он вцепился в мою пятерню, я скривился.

- Осторожно. Вы взяли не ту руку.

- Какая разница. Лекарство действует на весь организм.

- Какое еще лекарство? Что вы мне колете? - испугался я.

Он пожал плечами:

- А кто его знает... Вам-то какая разница? Ну ладно, если вас это так интересует... - Он повернул пузырек в руках. - Здесь ничего не написано.

**Интересный случай**

## Обыкновенный мозоль

В кабинет доктора Петрова, хромя, вошел нездоровый.

Петров посмотрел ему в глаза... Молча...

Нездоровый спрятал глаза... Потом 10 рублей, которые принес врачу... Потом попытался спрятаться сам... Под стулом...

Врач ласково спросил:

- Номер страхового полиса?

Нездоровый, - за- верил врача нездоровый и начал разуваться...

Если бы нездоровый видел, как он смотрит врач, он бы ушел сразу...

Наконец он снял носок и пока- зал врачу...

Врач долго смотрел на ногу. Снял трубку, набрал номер...

Врач долго смотрел на ногу. Снял трубку, набрал номер...

Врач долго смотрел на ногу. Снял трубку, набрал номер...

Врач долго смотрел на ногу. Снял трубку, набрал номер...

**Спасите! Помогите!**

## Не хочу лечиться

МЕНЯ УКУСИЛА СОСЕДСКАЯ СОБАКА. ЧЕРЕЗ МГНОВЕНЬЕ МОЯ ЛЕВАЯ РУКА РАСПУХЛА, КАК ВРАТАРСКАЯ ЛОВУШКА.

- Бред сивой кобылы... Дайте сюда.

От пузырька пахло касторовым маслом.

- И вы меня собираетесь этим лечить?

- Господи, вы всегда такой привередливый? Сколько колю, вы у меня первый такой...

Я промолчал. Судя по кровавым пятнам на одежде, привередам приходилось отстаивать свои интересы ценой собственной жизни.

- Простите, а те, кого вы кололи... еще живы?

- А куда они денутся. Что они, хуже вас? Для меня все больные одинаковы. Всех одинаково и лечу... Вон у меня и шприц - один на всех...

К моему горлу подошел комок.

- Вы что, издеваетесь надо мной?..

- Да нет, это вы надо мной издеваетесь.

- Вы хотите сказать, что этот шприц - один на всех? Он же заразный!

- Сами вы заразный. Пять лет использую - ни одного сбоя...

- Нет, я отказываюсь лечиться, - категорически сказал я ему. - Не хочу иметь с вами никаких дел.

Он развел руками, потом уперся ими в бока.

- Вам что, шприц не понравился?

- Именно, - ответил я. - Этот шприц не стерильный.

Он вытер шприц об халат.

- Теперь стерильный? Я икнул.

- Знаете что, - пробурчал он, - я ведь и обидеться могу. Вы зачем меня вызывали? Скуку разогнать? Не хотите уколов, примите таблетку.

- Если я приму таблетку, вы уедете?

- С удовольствием!

- Ладно, давайте таблетку.

- Какую?

- Любую.

Он порылся в своем чемоданчике и достал из него какую-то пилюлю.

- Фе-нол-фта-ле-ин... Сойдет?

- Сойдет, - прорычал я. - Давай сюда скорей.

Он протянул руку и уронил таблетку.

- Боже мой, только этого не хватало, - истерически засмеялся я.

- Ничего. Я сейчас достану. Она закатилась под шкаф.

Он развел руками, потом уперся ими в бока.

- Вам что, шприц не понравился?

- Именно, - ответил я. - Этот шприц не стерильный.

Он вытер шприц об халат.

- Теперь стерильный? Я икнул.

- Знаете что, - пробурчал он, - я ведь и обидеться могу. Вы зачем меня вызывали? Скуку разогнать? Не хотите уколов, примите таблетку.

- Если я приму таблетку, вы уедете?

- С удовольствием!

- Ладно, давайте таблетку.

- Какую?

- Любую.

Он порылся в своем чемоданчике и достал из него какую-то пилюлю.

- Фе-нол-фта-ле-ин... Сойдет?

- Сойдет, - прорычал я. - Давай сюда скорей.

Он протянул руку и уронил таблетку.

- Боже мой, только этого не хватало, - истерически засмеялся я.

- Ничего. Я сейчас достану. Она закатилась под шкаф.

- Не надо! - крикнул я.

- Что? Передумали? - спросил он. - Остается гипноз...

- Уйдите вон, - взвыл я.

- А как же клятва Гиппократы? - резонно заметил он. - Может, массаж?..

В мгновение ока я выбросил руку вперед и ударил доктора в нос... Из его носа закапало. В этот момент я понял происхождение пятен на его когда-то белом халате. Он повалился набок и ударился головой о шкаф. Я бросился к нему.

- Извините, - забормотал я. - Я сейчас вызову «скорую»...

Дрожащими от стыда пальцами я набрал ноль-три.

- «Скорая»! Приезжайте. Человеку плохо.

- Ожидайте, - ответил сопящий голос, - врач уехал два часа назад...

Врач, который уехал два часа назад, без сомнения, лежал у меня на полу в полной релаксации.

- Что же у вас больше никого нет?

- Этот последний был, - ответили мне.

- А что с остальными?

- Все остальные давно калеки, - объявил голос. - Больной нынче дикий...

Только теперь я осознал, что отправил в нокдаун последнего из врачей. Я вытащил из его чемодана рваный бинт и принялся перевязывать все, что торчало из багряно-белого халата.

Алексей Найденов, Глубокий

Посылают трех преступников в тюрьму на пожизненное заключение и говорят, что они могут с собой взять одну вещь. Едут они в автобусе и спрашивают у одного: «Ты что с собой взял?» - «Я взял губную гармошку. За всю жизнь я так научусь играть, что стану великим музыкантом». Второй говорит: «А я взял набор кистей и красок. За всю жизнь научусь рисовать не хуже Пикассо». А третий говорит: «А я взял с собой пачку тампонов». Первые двое, обалдев, спрашивают: «Зачем тебе тампоны?» Он показывает коробку и отвечает: «Ну вот здесь написано, что с ними я смогу кататься на лыжах, купаться в бассейне прыгать с парашю- том, заниматься спортом...»

ЕСЛИ ПРОЧИТАТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПО ПРИМЕНЕНИЮ КЛИЗМЫ, ТО МОЖНО УПИСАТЬСЯ,

Чистота - залог здоровья!

Чистота - залог здоровья!

Чистота - залог здоровья!

Чистота - залог здоровья!

Чистота - залог здоровья!

Чистота - залог здоровья!

Чистота - залог здоровья!

Чистота - залог здоровья!

Чистота - залог здоровья!

Чистота - залог здоровья!

Чистота - залог здоровья!

Чистота - залог здоровья!

Чистота - залог здоровья!

Чистота - залог здоровья!

Чистота - залог здоровья!

Чистота - залог здоровья!

Чистота - залог здоровья!

Чистота - залог здоровья!

Чистота - залог здоровья!

## О счастье

Сухарев был большой мечтатель. Очень ему нравилось по- лежать, помечтать. И не о чем- то конкретном, а вообще. О счастье. Чтоб в один прекрасный день свалилось оно на него вдруг - и все!

Вот шел он как-то по улице, а счастье возьми на него и рух- ни! Сверху! По голове. Боль- шое такое, килограммов на сто. В виде женщины. Она окно мыла, вниз глянула и упала. И чуть не до смерти Сухарева зашибла. А самой ничего: вста- ла, отряхнулась и перед Сухаре- вым извиняться начала. Вплоть до предложения руки и кварти- ры. Потому как одинокая, а ре- путация теперь... падшая.

А Сухарев ни гу-гу! Лежит и почти не дышит. Поглядела на него женщина, вздохнула, взва- лила на себя и потащила в больницу. А в больнице врач дежурил, тоже одинокий. И так он этому случаю поразился, что тут же вспомнил про любовь. И женщина тоже вспомнила. Вот они и поженились. И говорят, живут очень счастливо.

А Сухарев до сих пор доле- чивается. И очень переживает. Потому что счастье не его оказалось. А врача. Вот и лови его, счастье-то! Поневоле заду- маешься...

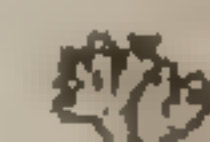
Алексей Андреев, Москва

РАССКАЗЫ

Посылают трех преступников в тюрьму на пожизненное заклю- чение и говорят, что они могут с собой взять одну вещь. Едут они в автобусе и спрашивают у одного: «Ты что с собой взял?» - «Я взял губную гармошку. За всю жизнь я так научусь играть, что стану великим музыкантом». Второй говорит: «А я взял набор кистей и красок. За всю жизнь научусь рисовать не хуже Пикассо». А третий говорит: «А я взял с собой пачку тампонов». Первые двое, обалдев, спрашивают: «Зачем тебе тампоны?» Он пока- зывает коробку и отвечает: «Ну вот здесь написано, что с ними я смогу кататься на лыжах, купаться в бассейне прыгать с парашю- том, заниматься спортом...»

ЕСЛИ ПРОЧИТАТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПО ПРИМЕНЕНИЮ КЛИЗМЫ, ТО МОЖНО УПИСАТЬСЯ,

Чистота - залог здоровья!





В кабинет доктора Петрова, хромая, вошел нездоровый. Петров посмотрел ему в глаза... Молча...

Нездоровый спрятал глаза... Потом 10 рублей, которые принес врачу... Потом попытался спрятаться сам... Под стулом... Врач ласково спросил: «Номер...»

Нездоровый замер. «Помню обязательно, - заверил врача нездоровый и начал разуваться...

Если бы нездоровый видел, как на него смотрит врач, он бы ушел сразу...

Наконец он снял носок и показал ногу врачу...

Петров долго смотрел на ногу. Потом снял трубку, набрал номер и громко сказал:

«Виктор Степанович, зайти... Интересный случай. Ага. По телефону не могу... И по латыни не могу...

Больному стало жарко. В кабинет зашел Виктор Степанович. От него пахло тем, что ему принесли

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

Хорошо бы называть вещи своими именами, но кто же опубликует такую нецензурщину?

с утра... Теперь на ногу они смотрели вдвоем. Иногда хихикали. - Да, - сказал Виктор Степанович, - чего только не бывает. И именно у него...

Больному стало холодно. - Лебедев не поверит, - ответил Петров. - Никто не поверит. Он позвонил по телефону.

«Лебедев! Ну и что, что операция? Быстро мне Лебедеву! Лебедев, слышь, в общем, нужно, чтобы ты посмотрел... Иди глянь, а то поздно будет... Ну и что, что разрешил... Пусть кто-нибудь зашьет... Кроме больного, - некому? А у него что, рук нет? Так они тебе на шею сядут... Захвати Натушу... А я звоню Бабаюну...

Больного быстро начало кидать то в жар, то в холод, то туда, то обратно...

Тем временем в кабинет входили все новые врачи. Кто-то принес с собой спирт, кто-то привел любимых медсестер.

В перерывах между танцами и тостами врачи подходили и

смотрели на ногу. Не прикасаясь. Кто-то предложил сфотографироваться вместе с ногой... Всей поликлиникой... Пока не поздно...

Больному надоело метаться из жара в холод, и он с облегчением потерял сознание.

Вошла уборщица. Она долго и тщательно подметала у танцующих между ногами, аккуратно обметая голову больного на полу. Собрав мусор в совок, она подошла к доктору:

- Доктур, а твой-то вона как глаза закатил... Доктор встал с кушетки. - Ну что за люди?! Из-за всякой ерунды - в обморок...

Собравшиеся в кабинете врачи испуганно посмотрели в закатившиеся глаза, оделись и разбежались лечить дальше.

- А чего у него? - спросила уборщица. - Да мозоль... Теть Вера, обыкновенный мозоль... Но только этот мозоль по форме очень напоминает лицо нашего главного врача Бутыркина! В очках!

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

с утра... Теперь на ногу они смотрели вдвоем. Иногда хихикали. - Да, - сказал Виктор Степанович, - чего только не бывает. И именно у него...

Больному стало холодно. - Лебедев не поверит, - ответил Петров. - Никто не поверит. Он позвонил по телефону.

«Лебедев! Ну и что, что операция? Быстро мне Лебедеву! Лебедев, слышь, в общем, нужно, чтобы ты посмотрел... Иди глянь, а то поздно будет... Ну и что, что разрешил... Пусть кто-нибудь зашьет... Кроме больного, - некому? А у него что, рук нет? Так они тебе на шею сядут... Захвати Натушу... А я звоню Бабаюну...

Больного быстро начало кидать то в жар, то в холод, то туда, то обратно...

Тем временем в кабинет входили все новые врачи. Кто-то принес с собой спирт, кто-то привел любимых медсестер.

В перерывах между танцами и тостами врачи подходили и

смотрели на ногу. Не прикасаясь. Кто-то предложил сфотографироваться вместе с ногой... Всей поликлиникой... Пока не поздно...

Больному надоело метаться из жара в холод, и он с облегчением потерял сознание.

Вошла уборщица. Она долго и тщательно подметала у танцующих между ногами, аккуратно обметая голову больного на полу. Собрав мусор в совок, она подошла к доктору:

- Доктур, а твой-то вона как глаза закатил... Доктор встал с кушетки. - Ну что за люди?! Из-за всякой ерунды - в обморок...

Собравшиеся в кабинете врачи испуганно посмотрели в закатившиеся глаза, оделись и разбежались лечить дальше.

- А чего у него? - спросила уборщица. - Да мозоль... Теть Вера, обыкновенный мозоль... Но только этот мозоль по форме очень напоминает лицо нашего главного врача Бутыркина! В очках!

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

с утра... Теперь на ногу они смотрели вдвоем. Иногда хихикали. - Да, - сказал Виктор Степанович, - чего только не бывает. И именно у него...

Больному стало холодно. - Лебедев не поверит, - ответил Петров. - Никто не поверит. Он позвонил по телефону.

«Лебедев! Ну и что, что операция? Быстро мне Лебедеву! Лебедев, слышь, в общем, нужно, чтобы ты посмотрел... Иди глянь, а то поздно будет... Ну и что, что разрешил... Пусть кто-нибудь зашьет... Кроме больного, - некому? А у него что, рук нет? Так они тебе на шею сядут... Захвати Натушу... А я звоню Бабаюну...

Больного быстро начало кидать то в жар, то в холод, то туда, то обратно...

Тем временем в кабинет входили все новые врачи. Кто-то принес с собой спирт, кто-то привел любимых медсестер.

В перерывах между танцами и тостами врачи подходили и

смотрели на ногу. Не прикасаясь. Кто-то предложил сфотографироваться вместе с ногой... Всей поликлиникой... Пока не поздно...

Больному надоело метаться из жара в холод, и он с облегчением потерял сознание.

Вошла уборщица. Она долго и тщательно подметала у танцующих между ногами, аккуратно обметая голову больного на полу. Собрав мусор в совок, она подошла к доктору:

- Доктур, а твой-то вона как глаза закатил... Доктор встал с кушетки. - Ну что за люди?! Из-за всякой ерунды - в обморок...

Собравшиеся в кабинете врачи испуганно посмотрели в закатившиеся глаза, оделись и разбежались лечить дальше.

- А чего у него? - спросила уборщица. - Да мозоль... Теть Вера, обыкновенный мозоль... Но только этот мозоль по форме очень напоминает лицо нашего главного врача Бутыркина! В очках!

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

с утра... Теперь на ногу они смотрели вдвоем. Иногда хихикали. - Да, - сказал Виктор Степанович, - чего только не бывает. И именно у него...

Больному стало холодно. - Лебедев не поверит, - ответил Петров. - Никто не поверит. Он позвонил по телефону.

«Лебедев! Ну и что, что операция? Быстро мне Лебедеву! Лебедев, слышь, в общем, нужно, чтобы ты посмотрел... Иди глянь, а то поздно будет... Ну и что, что разрешил... Пусть кто-нибудь зашьет... Кроме больного, - некому? А у него что, рук нет? Так они тебе на шею сядут... Захвати Натушу... А я звоню Бабаюну...

Больного быстро начало кидать то в жар, то в холод, то туда, то обратно...

Тем временем в кабинет входили все новые врачи. Кто-то принес с собой спирт, кто-то привел любимых медсестер.

В перерывах между танцами и тостами врачи подходили и

смотрели на ногу. Не прикасаясь. Кто-то предложил сфотографироваться вместе с ногой... Всей поликлиникой... Пока не поздно...

Больному надоело метаться из жара в холод, и он с облегчением потерял сознание.

Вошла уборщица. Она долго и тщательно подметала у танцующих между ногами, аккуратно обметая голову больного на полу. Собрав мусор в совок, она подошла к доктору:

- Доктур, а твой-то вона как глаза закатил... Доктор встал с кушетки. - Ну что за люди?! Из-за всякой ерунды - в обморок...

Собравшиеся в кабинете врачи испуганно посмотрели в закатившиеся глаза, оделись и разбежались лечить дальше.

- А чего у него? - спросила уборщица. - Да мозоль... Теть Вера, обыкновенный мозоль... Но только этот мозоль по форме очень напоминает лицо нашего главного врача Бутыркина! В очках!

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

А. Цапин

## ПИТЬ МЕНЬШЕ НАДО

Вы о переселении душ читали? Мол, все мы в прошлой жизни уже были кем-то, а души наши скажут то туда, то сюда. Раньше, предположим, был ты крокодилом, а сейчас - Сидор Петрович, а после Сидора Петровича станешь какой-нибудь лошадью.

Однажды утром захожу в свой железобетонный цех и глазам не верю: возле аппарата стоит корова. Подхожу к ней, хлопаю по спине и говорю:

- А ну-ка, парнокопытная, вали к себе на ферму.

Вдруг корова мне отвечает:

- Ты чего, Пет? Не признал? Это же я - контролерша Рогова.

«Ничего себе номер!» - думаю, а вида, что удивился, не подаю:

- Ты что, Рогова, белены обманлась?

- Нет, - мычит. - Только клевер сейчас потребляю.

- А где мастер наш, Митрич? - спрашиваю.

- Да вот он, - указывает корова Рогова копытом.

Смотрю: из-за колонны козел вырывается. Борода, у Митрича, и очки на морде. Подходит ко мне и блеет:

- Ты чего, Петр, на работу опаздываешь?

- Как, - спрашиваю, - тебя угораздило? Ты что, более приличным животным не мог стать?

- А ты на себя иди полюбуйся, - отвечает козел.

Подхожу к зеркалу - и... мать моя женщина! Неужто это я?!

Вы не поверите, но смотрит на меня из зеркала свиное рыло.

«Ну все, думаю, - допрыгался, Петя. Как же тебя теперь жена домой пустит? Если она -

Надька то моя какой-нибудь горной ланью стала, так теперь к ней и на нашем козле Митриче не подъедешь!»

Почесался я брюхом о сварочник, прилег в лужу напротив цеха и горькую думу думаю. И тут чувствую: тормошит меня кто-то за плечо:

- Петь, а Петь! Вставай. На работу пора.

Открываю глаза - Надька моя стоит. Никакая не горная лань. Надька как Надька. С заспанной физиономией и в бигудях.

- Отстань, - говорю. - Не видишь - депрессия у меня! В свинью превратился.

- Вот правильно. Как же вы вчера с Митричем нажрались - до поросычьего визга. Давай вставай!

Я встал, пошел в ванную, посмотрел в зеркало и подумал: «Слава тебе, господи! Хорошо, что вся эта белиберда только приснилась! А если и на самом деле все верно про переселение душ? Что тогда?»

Эдуард Адамович, Челябинск

Эдуард Адамович, Челябинск

Эдуард Адамович, Челябинск

Эдуард Адамович, Челябинск

Эдуард Адамович, Челябинск

Эдуард Адамович, Челябинск

## Зарядка Прыг на кухню

Доброе утро, дорогие женщины! Начинаем ритмическую гимнастику для домохозяек!

Итак, начали! Раз-два! Прыжки на кухню. Три-четыре! Допрыгались.

Следующее упражнение - наклоны туловища. Раз-два! Наклоняемся к холодильнику за яйцом! Три-четыре! Выпрямляемся. Разбиваем яйцо на сковородку. Раз-два! Наклоняемся... Бросаем скорлупу в мусорное ведро. Старайтесь не сбиваться с ритма! Раз-два! Три-четыре!

После четвертого яйца переходим к водным процедурам - ставим на плиту чайник.

Раз-два! Три-четыре! Следующее упражнение называется «Будильник». Подойдите на цыпочках к спящему мужу и начинайте громко хлопать над его ухом. Раз-два! Быстрее! Делайте это упражнение с улыбкой, с настроением! До тех пор пока муж не откроет глаза и скажет: «Ты что, с ума сошла?»

Лев Лайнер

Лев Лайнер

Лев Лайнер

Лев Лайнер

Лев Лайнер

Лев Лайнер

Лев Лайнер

Лев Лайнер

Лев Лайнер

Лев Лайнер

Лев Лайнер

Лев Лайнер

Раз-два! И опять три прыжка на кухню. Разминка окончена - начинаем каскад замесительных упражнений: резка хлеба, сервировка стола, протирка пола и охота за мухами. Раз-два! Три-четыре!

Полностью сосредоточьтесь на упражнениях. Раз-два! Не думайте о том, что осталось два рубля до полочки. Три-четыре! Не думайте о том, что до полочки осталось четыре недели. Раз-два! Три-четыре!

Муж приступает к завтраку - вы приступаете к бегу. Раз-два! Поцелуй в левую щеку. Три-четыре! Достаточно.

Теперь можно и расслабиться. Подойдите к кровати и начинайте ее застилать. Раз-два!

И снова водные процедуры. Раз-два! Помойте посуду! Три-четыре! Полейте цветы!

Наше занятие окончено. Приступайте к своим домашним обязанностям!

Лев Лайнер

Лев Лайнер

Лев Лайнер

Лев Лайнер

Лев Лайнер

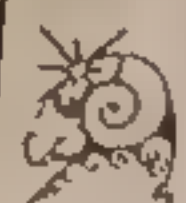
Лев Лайнер

Лев Лайнер



Медицинский гороскоп с 4.04 по 17.04

# Говорите тише



## ОВЕН

Чтобы активизировать жизненные силы, советуем вам приготовить дома талую воду, которая улучшает обменные процессы в организме и эффективно борется с утомляемостью, забывчивостью, низкой работоспособностью. Талая вода обладает огромной внутренней энергией. Наполните широкую миску отфильтрованной сырой водой и поставьте в морозильник. Когда вода начнет замерзать, удалите с поверхности корочку. После того как основная масса воды застынет, ополосните кусок льда под холодной струей из-под крана, чтобы удалить примеси. Теперь растопите его, не нагревая, и пейте по стакану талой воды 2-3 раза в день или готовьте на ней пищу.



## ТЕЛЕЦ

Надо провозгласить в душе, что спокойствие - главное чувство, которое вам необходимо выработать в себе. Проследите, как реагирует на ваш голос окружающие. Разговаривая тихо, человек дает отдых и телу, и мозгу, умиротворяет свою вспыльчивость, свой гнев. Тихий голос - это тормоз, блокирующий все пусковые механизмы, приводящие к стрессам.



## БЛИЗНЕЦЫ

Лекарство от весеннего авитаминоза поищите в своей кладовке. Это квашеная капуста, моченые яблоки, сухофрукты, плоды шиповника. И почаще готовьте компоты. Спросите в аптеке витаминные сборы. Можете воспользоваться смесью из 7 частей черноплодной рябины и из 3 частей листьев крапивы. 1 ст. ложку залейте стаканом кипятка, настаивайте час в термосе, процедите, добавьте по вкусу мед или сахар. Пейте теплый настой по полстакана 4 раза в день после еды.



## РАК

Весной не забывайте о целебных свойствах березового сока. Железо - основа гемоглобина, который разносит по клеткам кислород. При его недостатке появляется вялость, ощущение жабкости, нежелания активно двигаться, работать, в том числе головой. Это поможет поправить березовый сок - самое дешевое оздоровительное средство.

сделайте перерыв 10 секунд. В течение дня надо повторить упражнение 3-5 раз в течение 1 минуты.



## ВЕСЫ

Весной, когда в организме кончается резерв биологически активных веществ и могут возникнуть расстройства здоровья, вам помогут такие деревья, как ель, сосна, пихта, кедр, лиственница - кладовые целебных веществ. А для этого приготовьте себе биологически активный настой из хвои. 4 стакана свежей хвои надо залить 3 стаканами остуженной кипяченой воды, подкислить 2 чайн. ложками лимонного сока, настоять 3-4 дня в темном месте, процедить. Принимать по 100 г 2 раза в день. Чтобы улучшить вкус, можно подсластить медом.



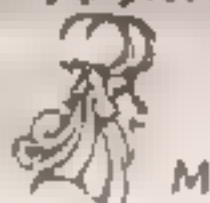
## СКОРПИОН

Воздержитесь от бестолковой активности, чтоб не завязнуть в житейском болоте, избирательно общайтесь с людьми. Сторонитесь всех, кто тягивает вас в нездоровую суету. Оцените свой образ жизни и экономьте жизненную энергию, она вам еще пригодится. И будьте особенно внимательны к поясничным позвонкам, области крестца и тазобедренным суставам.



## СТРЕЛЕЦ

У вас проблемы с пищеварением? Чтобы улучшить работу толстого кишечника, пейте ежедневно по 500 г морковного сока. Это позволяет восстановить слизистую оболочку, сделать стенки сильными и упругими. Двигательная активность толстого кишечника нормализуется от включения в питание продуктов, богатых пищевыми волокнами, - овощей, фруктов, цельных круп.



## КОЗЕРОГ

Положительные эмоции и мысли очень благотворно влияют на здоровье человека, вызывая соответствующие изменения в организме. Раны у победителей, как известно, заживают быстрее. Так будьте же победителями по отношению прежде всего к себе. Изменитесь сами, ведь причина вашего нездоровья в вас.



## ВОДОЛЕЙ

Если у вас проблемы с ногами, при отложениях солей в суставах рекомендуем такой рецепт: возьмите поллитровую бу-



Большими и указательными пальцами потрите ушные раковины, двигаясь в направлении от висков к мочкам. На мочках сожмите пальцы примерно на 30 секунд. Через пару месяцев морщинки у рта будут почти незаметны.



С помощью этого упражнения можно легко избавиться от морщинок на лбу. Сначала одновременно указательными пальцами обеих рук помассируйте виски. После чего, медленно передвигаясь по линии роста волос, помассируйте лоб. Общее время манипуляций - не менее 3-5 минут.

## Вопрос - ответ

# Если кожа пористая...

ДЛЯ СУЖЕНИЯ ПОР НА ЛИЦЕ

Подскажите, пожалуйста, эффективное средство для очищения пористой кожи.

Мargarita M., Воронеж  
При расширенных порах полез-

является пигментация, а в результате - косметический дефект, который будет держаться годами. Пользуйтесь лучше очищающими масками с глубокой очисткой, но не выдавливайте. Угри нельзя даже чесывать.

держаться эта «послеоперационная припухлость»), и все время соблюдать специальную диету

СКОЛЬКО НАДО КРЕМА

Сколько крема необходимо наносить на лицо?

## Полезно для глаз

Если под глазами появились мешки и синяки, попробуйте от них избавиться. Натрите на терке сырую картофелину и нанесите получившуюся кашицу на кожу под глазами. Примерно через 20-25 минут смойте маску холодной водой и тщательно нанесите крем для век. Со временем недостаток станет менее заметным или совсем исчезнет.

При темных кругах под глазами вам понадобится настойка из 150 г свежего сока алоэ, смешанного с 250 г меда и 350 г кагора. Принимайте целительный эликсир по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды до тех пор, пока синяки не исчезнут. Только помните, что на это потребуется время.

Для снятия отеков век небольшую картофелину, сваренную «в мундире», разрезают пополам, слегка остужают и кладут на веки. Держат примерно полчаса. Картофельный компресс не только снимает отеки, но и способствует разглаживанию «гусиных лапок».

## Для дам

# Банановые маски

Для нормальной и сухой кожи

\* Разомните 1 спелый банан и смешайте с 1 чайн. ложкой сливок, чтобы получилась однородная кашица. Нанесите на лицо на 15-20 мин., после чего смойте теплой водой. Маска прекрасно увлажняет, разглаживает и смягчает кожу. Для достижения лучшего эффекта рекомендуется провести курс из 20 масок - каждый день или через день.

\* Для приготовления следующей маски вам потребуется 1 спелый банан и 1 чайн. ложка жидкого меда. Хорошенько разомните банан и смешайте с медом до однородной консистенции. Нанесите маску на лицо, а через 15-20 минут смойте теплой водой.

Для нормальной и жирной кожи

Мякоть банана смешайте с яичным белком и добавьте немного лимонного сока. Нанесите на 15 мин., после чего смойте теплой водой.

Для сухой увядающей кожи

Приготовьте смесь из одного банана, яичного желтка и 1 чайн. ложки сметаны. Нанесите на лицо на 15-20 мин., после чего смойте теплой водой. Лучше делать маски 2-3 раза в неделю. Полный курс - 20 масок.

Для жирной кожи

Некрупный спелый банан разомните, чтобы получилась кашица, и добавьте 1 чайн. ложку лимонного сока. Нанесите на лицо на 15-20 мин., после чего смойте маску теплой водой. Косметологи рекомендуют курс из 20 масок с условием, что маски нужно делать не реже, чем через день.

Для всех типов кожи

Можно приготовить витаминную крем-маску с бананом. Хорошенько разомните банан, добавьте 2 ст. ложки питательного крема и взбейте смесь миксером. Сразу же нанесите крем на кожу лица, шеи и области декольте и оставьте на 20-30 минут. Постарайтесь лечь, закрыть глаза и расслабиться. Маску снимите мягкой косметической салфеткой. Такая крем-маска прекрасно разглаживает кожу, насыщает ее витаминами и способствует регенерации клеток (обновлению кожи).

## На приеме у косметолога



Витамины. Это квашеная капуста, моченые яблоки, сухофрукты, плоды шиповника. И почаще готовьте компоты. Спросите в аптеке витаминные сборы. Можете воспользоваться смесью из 7 частей черноплодной рябины и из 3 частей листьев крапивы. 1 ст. ложку залейте стаканом кипятка, настаивайте час в термосе, процедите, добавьте по вкусу мед или сахар. Пейте теплый настой по полстакана 4 раза в день после еды.

**РАК**  
Весной не забывайте о целебных свойствах березового сока. Железо - основа гемоглобина, который разносит по клеткам кислород. При его недостатке появляется вялость, ощущение жабкости, нежелания активно двигаться, работать, в том числе головой. И это поможет поправить березовый сок - самое дешевое оздоровительное средство.

**ЛЕВ**  
Одним из наилучших средств восстановления душевных и психических сил является отдых на природе. Для этого надо выбрать красивую, живописную местность и отдохнуть там несколько дней. «Пейте» чистый воздух, вдыхайте ароматы природы, слушайте ее звуки. Не загружайте свой ум мелочами, постарайтесь ежесекундно ощущать величие жизни.

**ДЕВА**  
Если у вас есть расширенные вены на ногах, это указывает на нарушение венозного кровообращения. Советуем вам почистить толстый кишечник и несколько раз печень. В питании должна преобладать растительная пища. К тому же необходимо регулярно выполнять следующее упражнение. Поднимитесь на носках так, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 см, и резко опуститесь на пол. Повторите 20 раз.

**В следующем номере читайте:**

Боль, как удар...

✓ АНЕВРИЗМА ГОЛОВНОГО МОЗГА.

Болезнь Пейрони. Что за напасть?

✓ НА ПОЛОВОМ ЧЛЕНЕ УЗЛЫ....

Болит под ложечкой

✓ ПАНКРЕАТИТ.

...шить работу толстого кишечника, пейте ежедневно по 500 г морковного сока. Это позволяет восстановить слизистую оболочку, сделать стенки сильными и упругими. Двигательная активность толстого кишечника нормализуется от включения в питание продуктов, богатых пищевыми волокнами, - овощей, фруктов, цельных круп.

**КОЗЕРОГ**  
Положительные эмоции и мысли очень благотворно влияют на здоровье человека, вызывая соответствующие изменения в организме. Раны у победителей, как известно, заживают быстрее. Так будьте же победителями по отношению прежде всего к себе. Изменитесь сами, ведь причина вашего нездоровья в вас.

**ВОДОЛЕЙ**  
Если у вас проблемы с ногами, при отложениях солей в суставах рекомендуем такой рецепт: возьмите поллитровую бутылку, положите туда кусочек камфоры размером в 1/4 кускового сахара. Влейте в бутылку 150 мл скипидара (обладает разогревающими и проникающими свойствами), добавьте 150 мл оливкового масла и 150 мл 70%-ного спирта (разогревает). Перед применением взболтайте. Надо перед сном досуха втирать эту смесь в больное место и завязывать чем-нибудь шерстяным.

**РЫБЫ**  
Полные люди должны быть осторожны с солью. Почему? Да потому что главным осложнением при злоупотреблении солью является задержка воды в организме. Если вы перестанете солить еду, уже через несколько месяцев убедитесь, что это довольно сильно способствует снижению веса. Можно заменить соль соевым соусом, в состав которого входит морская соль.



С помощью этого упражнения можно легко избавиться от морщинок на лбу. Сначала одновременно указательными пальцами обеих рук помассируйте виски. После чего, медленно передвигаясь по линии роста волос, помассируйте лоб. Общее время манипуляций - не менее 3-5 минут.

**Вопрос - ответ**

## Если кожа пористая...

ДЛЯ СУЖЕНИЯ ПОР НА ЛИЦЕ

Подскажите, пожалуйста, эффективное средство для очищения пористой кожи.

Маргарита М., Воронеж  
При расширенных порах полезно протирать лицо спиртовыми настоями хмеля, полыни или зверобоя. Высушенную или свежую зелень заварите как чай (1 ст. ложку на стакан кипятка). К остуженному и процеженному раствору добавьте равное количество спирта и 1 ст. ложку яблочного уксуса. Смочите этим лосьоном слой ваты или сложенную в 3 слоя марлю, слегка отожмите и наложите на особо пористые участки кожи на 10-15 минут. Проводите процедуру хотя бы раз в день на ночь в течение 4 недель. Пóry постепенно сузятся, а кожа станет более гладкой.

ЕСЛИ ЛОМАЮТСЯ РЕСНИЦЫ

В последнее время у меня стали ломаться ресницы. В чем может заключаться причина такого неприятного явления?

К. Ломакина, Воронеж  
Если ресницы ломаются, значит, вы, вероятно, небрежно снимаете грим. Ведь тушь обволакивает ресницы тонкой пленкой, и если ее вечером не снять полностью, то реснички будут ломаться о подушку.

НЕ ВЫДАВЛИВАЙТЕ УГРИ  
Можно ли самой выдавливать угри на лице?

Е. Мальцева, Воронеж  
Давить на коже вообще ничего нельзя. Особенно в области крыльев носа, где находятся хрящи. Это место плохо снабжается кровью. Кровеносные сосуды из-за выдавливания расползаются. По-

дом до одноразовой консистенции. Нанесите маску на лицо, а через 15-20 минут смойте теплой водой.

Для нормальной и жирной кожи

Мякоть банана смешайте с яичным белком и добавьте немного лимонного сока. Нанесите на 15 мин., после чего смойте теплой водой.

...крем. Сразу же нанесите крем на кожу лица, шеи и области декольте и оставьте на 20-30 минут. Постарайтесь лечь, закрыть глаза и расслабиться. Маску снимите мягкой косметической салфеткой. Такая крем-маска прекрасно разглаживает кожу, насыщает ее витаминами и способствует регенерации клеток (обновлению кожи).

**На приеме у косметолога**

является пигментация, а в результате - косметический дефект, который будет держаться годами. Пользуйтесь лучше очищающими масками с глубокой очисткой, но не выдавливайте. Угри нельзя даже чесывать.

О ЛИПОСАКЦИИ

Расскажите, пожалуйста, что такое липосакция?

Н. Корнеева, Краснодар  
Врач делает маленькие надрезы, в них вставляется катетер, и жир высасывается вакуумным насосом. За один сеанс удалить можно только 1600-1700 г жира, стало быть, на стол хирурга ложиться придется не раз. Больше высасывать опасно, потому что «с непривычки» может нарушиться работа внутренних органов. Привыкание - процесс долгий и тягостный: придется носить бинты и спать в определенном положении, потом утягиваться бандажами и прятать под ними синяки и отеки (до 6 месяцев может

держаться эта «послеоперационная припухлость»), и все время соблюдать специальную диету.

СКОЛЬКО НАДО КРЕМА?  
Сколько крема необходимо наносить на лицо?  
Ж. Свиридова, Мичуринск  
Толстый слой крема на лице не принесет никакой пользы. Более того, препятствуя выделению кожного сала, он будет способствовать образованию прыщиков.

УШИ ПРОКОЛЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Можно ли самой прокалывать мочку уха, чтобы вставить сережки?

Е. Иванова, Ростов-на-Дону  
Нет, самым это делать нельзя. На мочке расположены точки, связанные с различными органами. При неумелом прокалывании вы можете нанести организму вред, к тому же могут появиться келоидные рубцы.

## Хотите похудеть?

Плавание - отличное средство борьбы с лишними килограммами. Атака на пресловутые жиры ведется сразу с нескольких позиций. Организм тратит много энергии на терморегуляцию (чем холоднее вода, тем больше сгорает калорий). Чтобы не простудиться, не купайтесь в очень холодной воде (ниже 15 градусов). С другой стороны - любые движения в воде встречают сопротивление, которого нет на суше. Вот почему плавание является одним из самых энергоемких видов спорта. Движения в воде очень хорошо развивают и укрепляют мышцы. Кроме того, при плавании происходит постоянный гидромассаж, поэтому о

целлюлите можно забыть надолго. К тому же прохладная вода хорошо тонизирует кожу. Она становится гладкой и упругой.

Купаться можно и в бассейне, и в открытых водоемах. Важно, чтобы вода была пригодной для купания.

Особенно благоприятная для таких процедур морская вода, так как в ней много целебных веществ. Морские минералы и соли прекрасно очищают и омолаживают кожу да и все тело. Из-за обилия минеральных веществ морская вода хорошо держит на плаву даже неопытного новичка, поэтому если вы еще совсем не умеете плавать, начните учиться на море

**О плавании**



УЧРЕДИТЕЛЬ  
И ИЗДАТЕЛЬ  
ООО «АГЕНТСТВО  
«КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета  
«АЙБОЛИТ.  
Медицина.  
Здоровье.  
Жизнь»

Главный редактор  
Г.Н. ВОРОБЬЕВА  
Исполнительный редактор  
Л.И. Смирнова  
Компьютерная верстка и дизайн  
А.В. Романенко

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ  
И РЕДАКЦИИ:  
355035, г. Ставрополь,  
ул. Станционная,  
293  
т. (865-2) 35-18

представительство в Петербурге  
тел. 3 65-74, факс 3 60-02

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс»  
Отпечатана в Государственном предприятии издательско-полиграфическом фирме «Ставрополь» (Адрес 355012, г. Ставрополь, ул. Станционная, 6)  
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г.  
Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485

Дата выхода в свет  
03.04.2002  
Подписано в печать  
03.04.2002 в 12.00

Тираж 61000 экз  
Заказ 461  
Объем 4 п. л.





Медицина / Здоровье / Жизнь

# Айболит

№8 (147) 2002  
АПРЕЛЬ

Слово к читателям!

Наша газета выходит с 1990 года. Уверен, что среди наших читателей много любителей читать. Подписывайтесь на газету «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь». Поэтому такая просьба. Поэтому что до окончания подписной кампании мы получаем сотни писем, в которых вы просите выслать номера газеты, на которые не успели подписаться. А в редакции «лишних» экземпляров нет! А теперь для тех, кто не является подписчиком нашей газеты и покупает ее от случая к случаю. В своих письмах вы нередко задаете вопросы, ответы на которые были опубликованы номер-другой тому назад. Согласитесь, тем, кто имеет дома все номера газеты, неинтересно читать об одном и том же. Если хотите быть в курсе всего, что касается здоровья, подпишитесь на нашу газету.

Подписной индекс

**53995**

(смотри каталог в красной обложке на стр. 82)

Полное название нашей газеты «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь». Подписаться можно в любом отделении связи России.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ  
В АПРЕЛЕ:  
25 (с 3 до 6 час.)  
29 (с 12 до 14 час.)



Знаете ли вы, что...

## ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ПРИ РЕВМАТИЗМЕ

Мазь из свежих корней репейника готовится так: смешайте 1 часть уваренного вполуху отвара (4 ст. ложки сырья на 4 стакана кипятка) с 4 частями свежего сливочного масла. Натрите пораженные суставы и - в баню! Там маленькими точечками выпиваете паровую баню. Паровую баню до тех пор, пока не прекратится пот. Между можете...

● Если вы заболели ОРВИ, не забывайте о температуре. Защитные силы запускаются организмом, если температура. Поступая иначе, вы рискуете получить осложнения. течение и нажить неприятности.

● В организме курильщика или человека, злоупотребляющего в душном помещении. Большая часть суток, нарушаются окислительные реакции. В результате даже богатая витаминами пища не приносит пользы организму. Это выражается в сером цвете кожи, в жировых отложениях, заторможенности и вялости.

● Удаляя зубы, мы вызываем нарушения в структуре нервной системы, даже в стволе спинного мозга и в коре головного. Погибают нейроны и изменяется регуляция внутренних функций организма, что может привести к язве желудка, гастриту, гипертонии.

Что это такое?

## Зубной камень

Ученые подсчитали, что если не ухаживать за полостью рта, то в 1 мг зубного налета находится до 800 млн микроорганизмов, а при регулярной чистке зубов их всего 9-10 млн.

Зубной налет - это известковые отложения микроорганизмов, пищевых остатков, слущенного эпителия слизистой оболочки. Но вначале у шеек зубов образуется не камень, а мягкие зубные отложения. Ученые подсчитали, что если не ухаживать за полостью рта, то в 1 мг зубного налета находится до 800 млн микроорганизмов. Между тем как при регулярной чистке зубов их всего 9-10 млн. Появление мягких отложений связано с недостаточной чисткой зубов. Встречаются они и на тех зубах, которые не участвуют в жевании, так как именно при жевании эти зубы должны самоочищаться. Если эти мягкие отложения не удаляют, то они пропитываются солями извести и превращаются в более прочный зубной камень.

У разных людей зубной камень складывается неодинаково. У одних он появляется медленно, у других быстро. Это зависит от состояния обмена веществ в организме, а также от питания и чистоты полости рта.

Отложения зубного камня часто встречаются при пародонтозе, пародонтите, гингивите у 90-95% больных.

Почему же вреден зубной камень? Скопления камня на зубах плохо влияют на ткани десны, вызывая ее воспаление, что приводит к дурному запаху изо рта. Так

как мы едим мало сырых овощей и фруктов, самоочищения полости рта практически не происходит. Поэтому необходима принудительная очистка, ежедневное снятие мягкого налета, остатков пищи и своевременное удаление зубного камня. Причем зубной камень надо снимать у врача и делать это регулярно, не реже двух раз в год. А мягкие зубные отложения удаляют во время чистки зубов.

Почему же вреден зубной камень? Скопления камня на зубах плохо влияют на ткани десны, вызывая ее воспаление, что приводит к дурному запаху изо рта. Так как мы едим мало сырых овощей и фруктов, самоочищения полости рта практически не происходит. Поэтому необходима принудительная очистка, ежедневное снятие мягкого налета, остатков пищи и своевременное удаление зубного камня. Причем зубной камень надо снимать у врача и делать это регулярно, не реже двух раз в год. А мягкие зубные отложения удаляют во время чистки зубов.

И все же это исключение, а не правило. Немаловажно и то, что у людей, до старости сохранивших зубы в хорошем состоянии, хорошая наследственность.







2 стр.

## Чьи «ножки» лучше?

В стране развернулась очередная дискуссия на тему: «Вредны ли для здоровья куриные окорочка, любовно называемые в народе «ножки Буша»?»

**1** Говорят, если съесть мясо «гормональной» или «свредной» курицы, можно смертельно заболеть.

Многие онкологические заболевания вызываются именно нарушением иммунного и гормонального статуса. Как правило, те, кто постоянно ест окорочка, очень быстро толстеют. И редко кому потом удается похудеть.

**2** Наши куры, в отличие от американских, экологически чистые. Никакой «химией» их не кормят. Так что лучше покупать наших...

В Минсельхозпрод РФ подтверждают, что, конечно же, лучше покупать отечественных кур. Однако существует документ: ГОСТ 18292-95 под названием «Птица с/х для убоя». По нему, к примеру, антибиотики «нашей птичке» все-таки дают, но прекращают за 20 дней до того как она станет тушкой. Применяют у нас и различные кормовые добавки. Гормональные препараты наращивают у кур мышечную массу. И трудно поручиться за то, что и отечественные производители не переусердствуют с добавками.

Вы просили рассказать

**3** Все вредные вещества, которые есть в окорочках или ножках, уйдут, если курочку хорошо проварить или прожарить.

Это достаточно распространенное заблуждение, что при длительной термической обработке исчезают вредные вещества. Выварить их невозможно. Более того, многие химические компоненты «равнодушны» к высоким температурам. Обычно вредные вещества концентрируются в костной и жировой ткани. Прежде всего с курицы нужно убрать всю кожу и видимый жир, особенно с нижней части брюшка. Не стоит варить бульон из куриных ножек. Ноги кур — это работающие мышцы, а именно там скапливается молочная кислота. Для диетического бульона больше подойдет грудка.

**4** Говорят, что американцы импортируют нам «ножки Буша» потому, что в них темное куриное мясо. Сами же они едят только белое, полезное — грудки...

Что полезнее — белое куриное мясо или темное, — вопрос спорный. Самый главный витамин, который содержится в курином мясе, — это В<sub>6</sub>, именно он снижает риск возникновения сердечной коронарной недостаточности. Так вот: в 100 граммах куриной грудки содержится 0,18 мг В<sub>6</sub>, в курином бедрышке — 0,19 мг, а в темном мясе, то есть в ножке — его больше всего — 0,31 мг. В то же время в ножке больше холестерина — 58 мг на 100 г продукта, в грудке меньше — 52 мг. Поэтому для лечебного питания рекомендуется белое куриное мясо.

### Кстати

● Старайтесь не покупать старую птицу. Возраст можно определить так: у старой — кожа грубая, желтоватого оттенка. У молодой — белая, на ней отчетливо, особенно под крыльями, видны прожилки. Если покупаете ножки, смотрите на чешуйки. Мелкие — курица молодая. Грубые, крупные, с желтоватым оттенком, с известковыми наслоениями — старая.

● Не покупайте куриные ножки, которые замораживались-размораживались по несколько раз. Отличить их можно так: обычно такие ножки имеют неправильную или неестественную форму, белесую окраску, кожа на них будто «сдвинута» и обнажает окорочок.

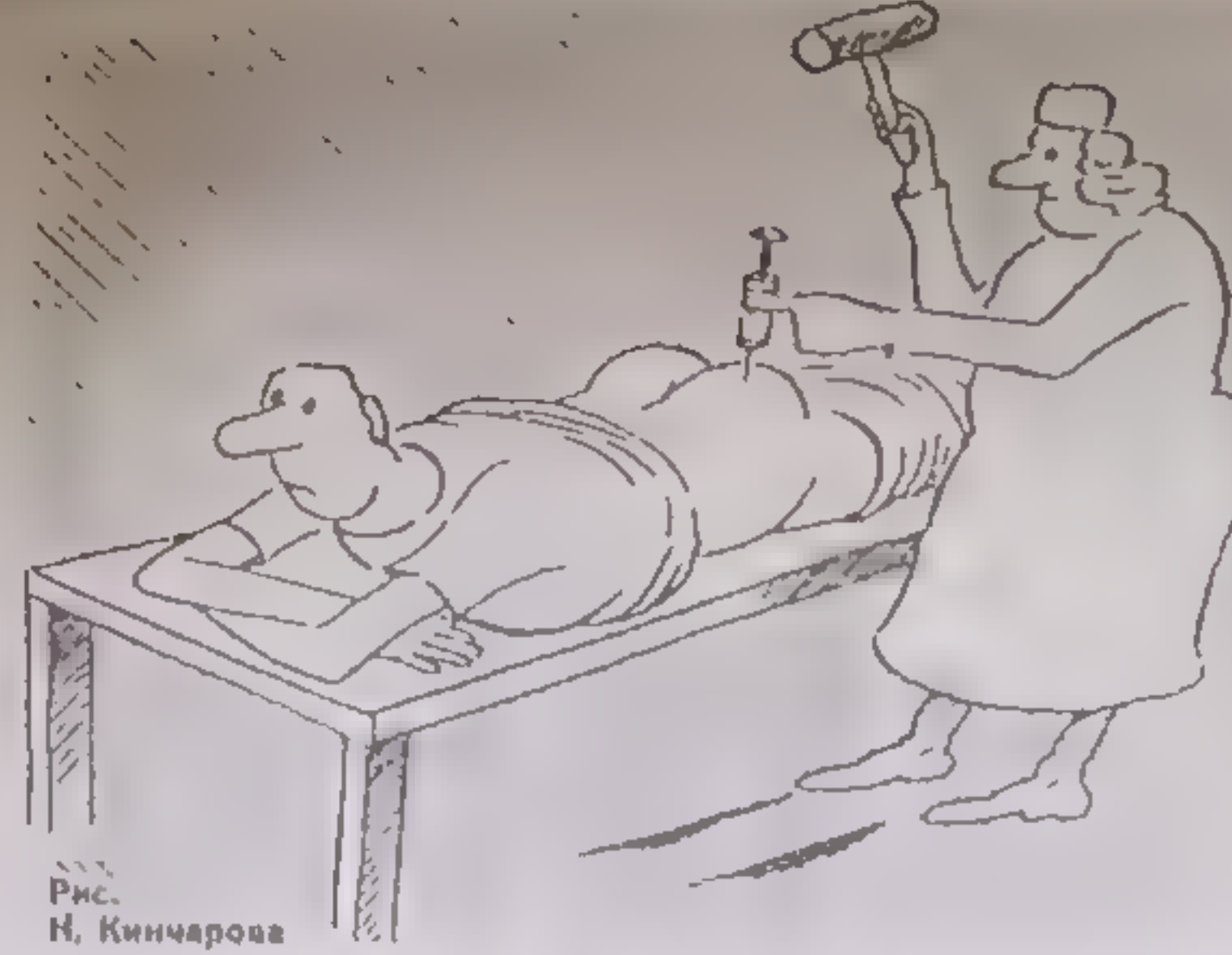


Рис. Н. Кинчарова

Думай, думай...

## У КУКЛЫ ЕСТЬ ДУША...

Есть игрушки, которые приносят в дом счастье, а есть и такие, которые несут беду, болезни, раздоры.

У каждой куклы есть душа, каждая наделена своей энергетикой. Как правило, ее передает игрушке тот, кто ее делает.

Когда вы покупаете куклу или плюшевую игрушку своему ребенку, внимательно присмотритесь к выражению ее нарисованного лица или звериной мордочки. Если оно доброе — спокойно берите эту игрушку. Она согреет и успокоит вашего малыша. Но если, глядя на игрушку, вы почувствуете какой-то дискомфорт, неприятный — ни в коем случае не покупайте.

Некий К., который не ладил со своей тещей, привез ей в подарок из Германии куклу-ведьму: косматую старуху с огромным носом, острыми клыками и жутким лицом. Теща хоть и сварливая, но человек воспитанный, поэтому поставила куклу в комнату на сервант. И с этого дня с ней стали происходить странные вещи. Ей снились кошмары буквально каждую ночь. С телевизора и серванта на пол начали сыпаться слоники, статуэтки и другие предметы интерьера. Но после того как со стены сорвалась картина, а ночью кукла-старуха буквально «улетела» с серванта на кровать к теще, зять сам перепугался и выкинул свой подарок в мусоропровод.

Еще один случай. Алешке из Испании привезли большого зеленого медведя со зверской рожей. Вдруг мальчик начал болеть, а когда ему совали зеленого монстра в кровать, он начинал плакать. Оказалось, что это игрушка-вампир! Родители выбросили ее, и ребенок сразу выздоровел и перестал по ночам плакать.

А есть добрые игрушки, которые, наоборот, помогают детям, успокаивают их.

Игрушка, кукла — это подобие человека или животного, в которые очень охотно вселяются духи. Поверьте, что духи вселяются в любой предмет: в технику, в автомобили, в лифт. Бывает, заводись автомобиль, а он не хочет. Тогда начинаешь с ним разговаривать, и он вдруг заводится.

Когда мы одушевляем предметы, они эту душу и обретают! Все игрушки, созданные по образу и подобию человека, обязательно обретают свою кукольную душу. Если игрушка красивая и добрая, то и душа у нее такая. А вот в страшные и злые игрушки с удовольствием вселяется полтергейст! Так что относитесь к куклам со всей серьезностью! И никогда не позволяйте случайным или недобрым людям дарить игрушки вашим детям!

ЧИТАТЬ В ТЕМНОТЕ  
МОЖНО.  
ЕДИНСТВЕННАЯ  
НЕПРИЯТНОСТЬ,  
КОТОРАЯ МОЖЕТ  
ПРОИЗОЙТИ  
ОТ ЧТЕНИЯ В  
СУМЕРКАХ, — ЭТО  
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ  
ОТ ТОГО, ЧТО  
ПРИХОДИТСЯ  
НАПРЯГАТЬ ГЛАЗА.

### Новости

**А**МЕРИКАНСКИЕ сексологи провели очередное исследование. Оказалось, что женщины, содержащие свой дом в идеальном порядке, ведут более насыщенную половую жизнь, чем неряхи и лентяйки. На выработку нужных гормонов положительно влияют (по убывающей): мытье полов, раскладывание по местам разбросанных вещей, мытье посуды и протирание пыли.

**П**СИХОЛОГИ из Германии пришли к выводу, что во время каникул школьники изрядно глупеют. Проведенные тесты показывают, что за три недели каникул коэффициент интеллекта падал на 20%. Длительное снижение умственной активности вызывает «усыхание» нервных клеток в лобных долях мозга. Противодействовать этому вполне возможно. Например, полчаса в день играть в шахматы, решать головоломки или хотя бы разгадывать кроссворды.

**П**ЕНЗЕНСКИЕ ученые установили контакт с загробным миром. Недавно им уже удалось заснять на видеопленку тени людей. Причем во время эксперимента были разложены фотографии умерших людей: мужчины и женщины в возрасте 60-70 лет, а на пленке проявились изображения молодой девушки и мужчины в возрасте 35-40 лет. Теперь ученые собираются провести опыты на кладбище и записать на пленку голоса умерших.

**У**ЧЕНЫЕ обнаружили, что в шоколаде содержится фенол, способствующий снижению риска инфаркта миокарда. Кроме того, регулярное употребление шоколада может улучшить состав крови и уменьшить вероятность образования тромбов.

И это не все! Несколько кусочков шоколада, если их принимать ежедневно, значительно уменьшают содержание в крови клеток, которые замедляют развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

**Н**Е ТАК давно в Германии были проанализированы все случаи негативных последствий наркоза. У 30 тысяч пациентов после этой процедуры возникают различные осложнения, связанные именно с анестезией (1%), а 30 больных погибают. Статистика печальная, но неизбежная. Альтернативы наркозу нет. Единственный выход — дальнейший поиск новых, «мягких» наркотических препаратов.

**С**НЕ ДАВНИХ пор началась массовая гибель лягушек. Их поразила странная

### Будь начеку!

(Окончание. Начало на стр. 1)

Не надо думать, что ишемическая болезнь сердца — удел пожилых людей. Она все более «молодеет», и уже 30-35-летние пациенты становятся привычными для кардиологических отделений.

Одним из факторов, увеличивающих риск развития болезни, является курение. Поэтому

## Стенокардия

Наиболее полезны физические упражнения, при которых происходят ритмические сокращения

чае принять настойку валерианы, пустырника, корвалол (валокордин), валидол.

### Актуальная тема

нужно стесняющую одежду). Если боль сопровождается слабостью, головокружением и не усиливается в положении лежа — лечь в постель.

\* Принять 1 таблетку нитроглицерина под язык или использовать нитроглицерин в аэрозольной форме (аэрозоль).



● Старайтесь не покупать старую птицу. Возраст можно определить так у старой - кожа грубая, желтоватого оттенка. У молодой - белая, на ней отчетливо, особенно под крыльями, видны прожилки. Если покупаете ножки, смотрите на чешуйки. Мелкие - курица молодая, с желтоватым оттенком, с известковыми наложениями.

● Не покупайте куриные ножки, которые замораживались-размораживались по несколько раз. Отличить их можно так: обычно такие ножки имеют неправильную или неестественную форму, белесую окраску, кожа на них будто «сдвинута» и обнажает окорочок.

## Будь начеку!

(Окончание. Начало на стр. 1)

Не надо думать, что ишемическая болезнь сердца - удел пожилых людей. Она все более «молодеет», и уже 30-35-летние пациенты становятся привычными для кардиологических отделений.

Одним из факторов, увеличивающим шансы развития болезни, является недостаток физических нагрузок. В наш век электроники, вычислительной техники и компьютеризации все больше утверждается сидячий образ жизни. Мы все меньше занимаемся физическим трудом, гуляем, ходим в походы, а вечера предпочитаем проводить преимущественно у телевизора. Мы все меньше нагружаем работой свои мышцы. Между тем мышцы - одно из лекарств, данных человеку природой.

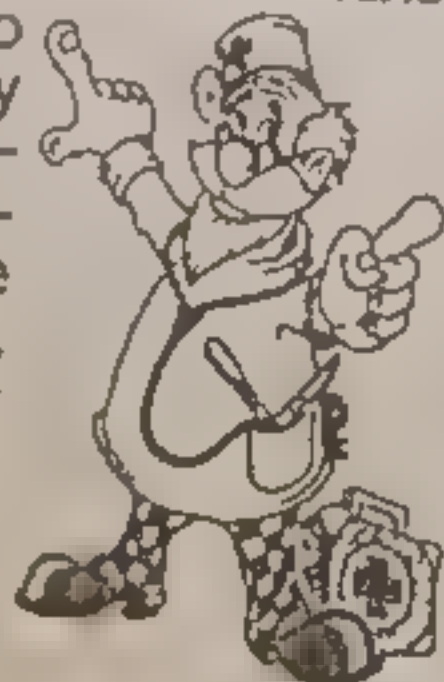
Зачем нам нужны мышечные нагрузки? Оказывается, скелетные мышцы активно помогают сердцу в его работе по перекачиванию крови. Если мышечная активность у человека недостаточна, вся нагрузка по внутреннему кровоснабжению переносится на сердечную мышцу - миокард. Поэтому, когда мышцы слабо помогают сердцу, оно быстрее слабеет и изнашивается. При малоподвижном образе жизни риск развития сердечной недостаточности у людей старше 35 лет возрастает в 4,5 раза. Угрозе сердечных заболеваний подвержены и мужчины, и женщины, но у мужчин эта угроза возникает примерно на 10 лет раньше.

## Народные средства при стенокардии

● Боярышник (цветы). 5 г цветов залейте стаканом кипятка, закройте крышкой, нагрейте на водяной бане 15 минут, охладите 45 минут, процедите, отожмите остаток и доведите объем до 200 мл. Настой пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Настой из 15 г плодов боярышника готовят так, как указано в предыдущем рецепте. Пейте по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

● Зверобой (трава) - 100 г, ромашка (цветы) - 100 г, бессмертник (цветы) - 100 г, береза (почки) - 100 г. Компоненты смешайте и мелко измельчите, храните в стеклянной банке с крышкой. Суточную дозу настоя приготовьте с вечера, для чего 1 ст. ложку смеси заварите 1/2 л кипятка, настаивайте 20 минут, затем процедите и отожмите остаток. Сразу выпейте половину настоя с 1 чайн. ложкой меда. Утром подогрейте остаток до 30-40°C и выпейте за 20 минут до завтрака. Лечение проводят ежедневно до полного использования смеси. Курс лечения проводят 1 раз в 3-5 лет.

Н. Е. Кандакова,  
ст. врач скорой медицинской помощи



# + Стенокардия

Наиболее полезны физические упражнения, при которых происходят ритмические сокращения больших групп мышц. Это быстрая ходьба, медленный бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание. Людям с малоподвижным образом жизни, пожилым лучше начинать с ходьбы или с ежедневных подъемов пешком по лестнице, постепенно увеличивая нагрузку.

Чтобы быть здоровым, надо двигаться. Надо перестать «сидеть» сердце, уклоняясь от физических нагрузок.

Известно, что фактор времени оказывает большое влияние на результаты неотложной медицинской помощи. Знание и выполнение элементарных лечебных мероприятий до приезда медиков может устранить причину вызова.

## РЕКОМЕНДАЦИИ БОЛЬНЫМ СТЕНОКАРДИЕЙ

\* По возможности устранить причину возникновения боли. Если это физическая нагрузка - немедленно ее прекратить. Если нагрузка психоэмоциональная (волнение, стресс), то в зависимости от того, что есть в домашней аптечке, следует принять любое седативное средство (фенозепам, реланиум и т. п.), в крайнем слу-

чае принять настойку валерианы, пустырника, корвалол (валокордин), валидол.  
Если поднялось артериальное давление, принять лекарство, например, внутрь или под язык (эффект наступает быстрее) 0,075-0,15 мг клофелина или другой быстросействующий гипотензивный препарат. При выраженном сердцебиении принять 40 капель корвалола или валокордина.  
\* Принять удобное положение, сидя с опущенными вниз ногами. Обеспечить доступ свежего воздуха (открыть окно, расстег-

## Авось пригодится

# Зубастый доктор

Иногда им помогает врач-гирудолог, помещая живое лекарство на биологически активные точки. В процедуре чаще всего участвует до 6 особей, которые впиваются в пациента огромным количеством зубов - в среднем до 1620. Однако укусы пиявок безболезненны, так как они вбрасывают в кровь природные анальгетики. Их анестезирующий эффект можно сравнить только с новокаиновой блокадой. В конце сеанса крошечные доктора обрабатывают место укуса гирудином - веществом, препятствующим быстрому свертыванию крови. К ранкам, которые кровоточат еще сутки, в качестве впитывающего материала с помощью лейкопластыря прикрепляют гигиенические прокладки. Увы, пиявки используют лишь 1 раз: утолив за сеанс 8-месячный голод (таков их режим питания в природе), они отваливаются от больного места.

Маленькие «вампиры» способны на чудеса. Они, например, рассасывают жировые отложения в области 7-го шейного позвонка - так называемый климактерический горбик, который довольно часто возникает у молодых женщин, страдающих различными

он другим заболеванием.  
Когда мы одушевляем предметы, они эту душу и обретают! Все игрушки, созданные по образу и подобию человека, обязательно обретают свою кукольную душу. Если игрушка красивая и добрая, то и душа у нее такая. А вот в страшные и злые игрушки с удовольствием вселяется полтергейст! Так что относитесь к куклам со всей серьезностью! И никогда не позволяйте случайным или недобрым людям дарить игрушки вашим детям!

## Актуальная тема

нать стесняющую одежду). Если боль сопровождается слабостью, головокружением и не усиливается в положении лежа - лечь в постель.

\* Принять 1 таблетку нитроглицерина под язык или использовать нитроглицерин в аэрозольной форме (впрыснуть под язык не вдыхая). При отсутствии эффекта принять нитроглицерин повторно до трех раз с интервалом в 3 минуты. Больные, которые не переносят нитроглицерин, могут попробовать использовать валидол.

\* Если боль не проходит - немедленно вызвать «скорую помощь» (если не сделали вызов раньше). До прибытия врача разжевать 0,25 г (1/4 таблетки) ацетилсалициловой кислоты (аспирина).

СЕАНС ЛЕЧЕНИЯ ПИЯВКАМИ ДЛИТСЯ, КАК ПРАВИЛО, 40 МИНУТ. ЭТИ СУЩЕСТВА САМИ НАХОДЯТ МЕСТО ДЛЯ ПРИСАСЫВАНИЯ НА ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА.

гормональными расстройствами. Нередко гиявки применяются и по гинекологическим показаниям, например при нарушениях менструального цикла, вызванных воспалением, а также для лечения мастопатии.

Только пиявки могут остановить развитие такой неприятной болезни, как варикозное расширение вен. Во-первых, они предохраняют от варикоза здоровые вены. Во-вторых, помогают добиться хорошего косметического эффекта: укрепляют стенки больных сосудов и уменьшают их деформацию. Однако совсем убрать внешние признаки заболевания невозможно даже при помощи пиявок.

Кроме того, врачи давно заметили, что больные, которым ставят пиявок на шейно-воротниковую зону, после каждого сеанса невероятно хорошеют! По окончании курса процедур, состоящего обычно из 8-12 сеансов (именно столько необходимо, например, чтобы избавиться от мигрени), проходят отеки, улучшается кровообращение, розовеет лицо, разглаживаются

морщинки... Кстати, воздействуя на больной организм, пиявки восстанавливают биополе человека.

У лечения пиявками есть еще одно преимущество. Специалисты-гирудологи утверждают, что очередь к ним в кабинеты - самая спокойная в мире. Объясняется это просто. Когда у людей улучшаются сон и аппетит, успокаиваются нервы и появляется жизненная энергия, они перестают раздражаться по пустякам...

Пиявки опасны, если у вас:  
\* низкий гемоглобин;  
\* острая форма туберкулеза;  
\* менструация;  
\* беременность.  
Пиявка - уникальное природное лекарство, которое:  
\* нормализует артериальное давление;  
\* рассасывает тромбы;  
\* помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях;  
\* оказывает обезболивающее действие;  
\* снимает стресс;  
\* стимулирует иммунитет;  
\* повышает работоспособность.

НЕДАВНИХ пор началась массовая гибель лягушек. Их поразил странный вирус. Сначала у животных отваливаются задние и передние конечности, затем они гибнут. Новый вирус условно назвали «лягушачьим СПИДом». Ситуация очень беспокоит ученых, поскольку лягушки являются кормом для цапель, барсуков, ежей, лис. Те становятся едой более крупных хищников и птиц-стервятников. Рано или поздно вирусом может заразиться домашний скот и заразит им человека.



№8 2002 г.

**ПРОГРЕССИРУЮЩИЙ** варикоз вен осложняется трофическими язвами голени, тромбофлебитом, дерматитом. Как уберечь себя от всех этих проблем? Как помочь себе, если вы почувствовали приближение болезни?

Среди сотен рекомендуемых средств лидирует самомассаж голеней. Сначала поглаживания, потом растирания, разминания голеней ладонями, избегая ударных приемов. Массаж проводится снизу - от стоп, вверх - к бедру, по ходу венозного кровотока, что улучшает еще и функцию карманов-клапанов вен, способствующих оттоку крови из них к сердцу. Этому оттоку способствуют и глубокое дыхание, и удобная обувь, и более частое, чем обычно, хождение, и положение тела, при котором голени приподняты. На работе или во время учебы под стол поставьте табуретку, а на ночь под ножной конец матраца положите подушку или свернутое одеяло так, чтобы ноги были выше туловища.

Обязательна и лечебная гимнастика - «велосипед» в положении сидя или лежа, хотя бы по 3 минуты, но регулярно по два раза в

Сам себе доктор

## Варикозное расширение вен

Одна из основных причин варикозного расширения вен - малоподвижный образ жизни. Предрасполагают к нему также болезни сердца и печени (гепатит, холецистит), селезенки, затрудняющие кровообращение по венам.

Если приходится долго стоять в транспорте, постарайтесь почаще переваливаться с одной ноги на другую. Дома сделайте еще и вибромассаж, притопывая на месте пятками (массаж выполняется стоя на одних пятках), отрывая их от пола хотя бы на 1-2 см (30-60 раз). После каждого тридцати упражнений устраивайте себе небольшой отдых. Это упражнение усиливает венозный кровоток. Полезны также и «пинания» подушки стопами ног. При тучности очень важно снизить свой вес, который усугубляет варикозный застой.

Безусловно, чрезвычайно важна и диета. Избегайте сладкого и

жирного. Особенно полезны продукты, содержащие витамин Р (рутин), которого много в гречневой крупе, в белой части кожицы апельсинов и их корках, в лимоне, грейпфруте, черноплодной рябине, черной смородине, в вишне, в хрене и в петрушке, в капусте и моркови, но особенно в черной редьке и морской капусте. Полезен и яблочный уксус, которым наряду с морковью так увлекаются американцы. В стакане воды размешивают 2 чайные ложки уксуса и пьют 1-2 раза в день.

Помогают от застоя венозной крови в голенях и такие водные процедуры, как контрастный гид-

ромассаж: топание ногами в двух больших емкостях с водой, причем в одной емкости находится очень теплая вода (60-70°), а в другой - холодная. Потопаив вперед, через 1-2 минуты разворачиваетесь и топаете назад так, чтобы голени все время были то в горячей, то в холодной воде.

А если уж начались атрофия кожи и подкожной клетчатки и изъязвление - нужны компрессы.

Наиболее эффективным для смачивания кожи является мумие (раствор) в пропорции: 2:40, то есть 2 г мумие на 40 мл сока алоэ. А компрессы можно делать и с мазью из корней лопуха на подсолнечном масле (40 г на 100 мл), листьев подорожника, сельдерея, вытяжкой из семян конского каштана, из которого делают известные препараты эскузан, венитан. Полезен и чеснок, даже в натуральном виде, - по 1/2 дольки 2 раза в день на закуску. Он способствует рассасыванию тромбов и профилактике атеросклероза.

Такое оздоровление вен голеней поможет предупредить и облегчить сам варикоз и его осложнения.

В. Сергеев

### Рецепты из конвертов

#### От туберкулеза

Надо взять 400 г свиного нутряного несоленого жира, 6 антоновских яблок. Яблоки мелко нарежьте и положите в сало, хорошо перемешайте и поставьте в духовку для томления на небольшой огонь. Пока сало топится, сделайте следующее: 12 яичных желтков разотрите добела со стаканом сахарного песка, туда же натрите на мелкой терке 400 г шоколада (4 плитки высшего сорта). Когда сало с яблоками перетомится, все это хорошо перемешайте, дайте смеси остыть. Полученный продукт надо намазывать на хлеб. Принимать 3-4 раза с каждой едой и обязательно запивать теплым молоком.

Виктор С.,  
ул. Башмаковская, 5-2,  
Пенза, 440056

#### Если «крутит» ноги и руки

Надо нарвать много цветов конского каштана, высушить в комнате, собрать, желательнее в полотняную сумку. В литровую банку (больше половины) насыпать сухие цветы, залить водкой, закрыть полиэтиленовой крышкой, поставить на 10 дней в темное место. Затем процедите, выложите в стеклянную посуду, хорошо закройте и растирайте ноги 1-2 раза в день. 2 раза в день пейте по 1 ст. ложке настоя после еды. Лечение длительное, но уже после первого месяца вы почувствуете облегчение.

А. И. Артюхова,  
пос. Первомайский,  
Минераловодский р-н

#### От красной волчанки

В один стакан овсяной муки добавьте 1 чайн. ложку пищевой соды, 1 чайн. ложку буры (буру можно достать у газосварщика), все перемешайте. Возьмите 1 ст. ложку смеси, разведите водой до густоты сметаны, нанесите на пораженный участок, завяжите или прикройте бинтом, потом целлофаном. Оставьте компресс на час, после чего снимите и протрите спиртом. Процедуру надо повторять 3 раза в день через час, до полного излечения.

А. И. Клещев, Энгельс-12,  
Саратовская обл.

Алоэ при отите  
Много лет

### Мифы и реальность

## ГОРЛО БОЛИТ...

**Миф № 1.** Имея дома лекарства для лечения ангины, врача можно не вызывать.

Неверно. Ангины бывают разные, и организм переносит их не всегда одинаково. Кроме того, ангиной могут сопровождаться дифтерия, скарлатина, корь, заболевания крови, сифилис, туляремия, брюшной тиф. И разобраться в этом без врача невозможно.

**Миф № 2.** Хронический тонзиллит можно вылечить самому - регулярно удаляя пробки из миндалин.

На самом деле ни в коем случае нельзя удалять пробки - выдавливая их ложкой, спичей (а бывает и такое) и прочими средствами. Травма ткани миндалин, а также если вы ненароком перепутаете пробки с нагноившимися при обострении фолликулами, может привести к тяжелым последствиям.

**Миф № 3.** Лечить горло можно леденцами от кашля.

Болезней горла много: это различные виды ангины, ларин-

гиты и фарингиты. Пожалуй, единственными веществами в составе леденцов, способными в той или иной степени помочь при заболевании горла, являются ментоловые или эвкалиптовые масла. Что же касается способности «леденцов от кашля» излечить болезни горла, то лишь в начале заболевания они в какой-то степени предотвращают развитие болезни. Но в разгаре ангины или фарингита способны вызвать лишь облегчение. Самостоятельно же вылечить ангину леденцы не могут.

**Миф № 4.** Чтобы не было ангины и тонзиллита, нужно удалить миндалины.

Так считали, однако теперь достоверно известно, что удаление миндалин не гарантирует избавления от этих заболеваний. К тому же операцию делают теперь лишь в крайних случаях.

**Миф № 5.** Борьбаться с ангиной можно, смазывая миндалины керосином.

Это может вызвать в некроз (отмирание) ткани миндалин, что чревато самыми печальными последствиями. То же можно сказать и об использовании формалина. Эффект может быть еще похлеще, чем от керосина.

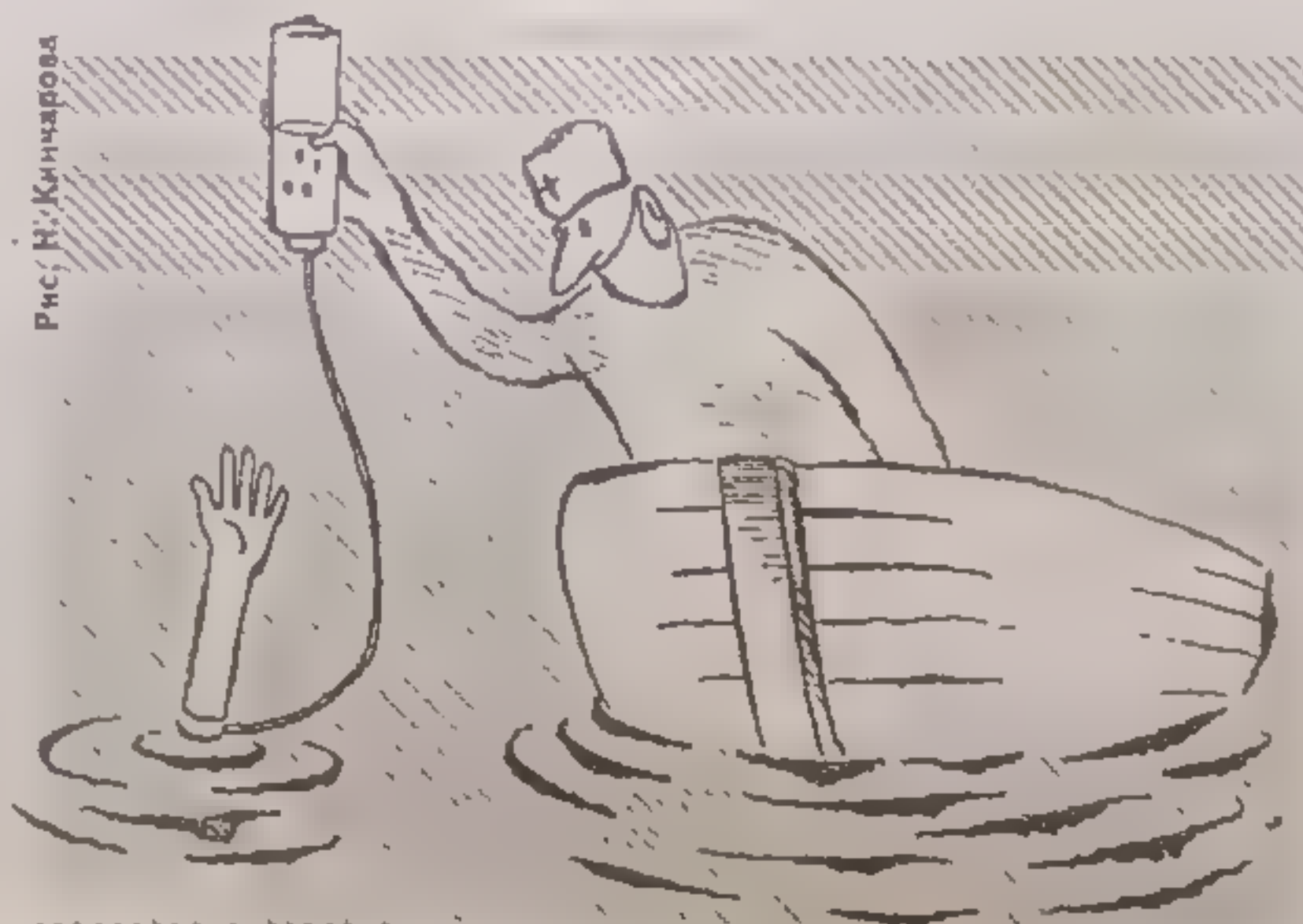


Рис. Н. Кинчаева

### Полезно знать

● При головных болях воспользуйтесь таким рецептом: лягте, уложите на область темени мешочек с охлажденной в морозилке солью, новенький.

● Настойка семян репейника показана людям с вялой перистальтикой кишечника и склонностью к запорам. 100 г сырья залейте 300 г водки, настаивайте в темном прохладном месте в течение 3 недель, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке за 15 минут до еды в течение 2 месяцев.

● При хронической усталости можете приготовить себе на завтрак такой бутерброд: слегка обжаренный на сливочном масле хлеб посыпьте сверху корицей, перемешанной с сахарным песком. Лакомство придаст вам бодрости и оптимизма на целый день.

На приеме у дерматолога

Кожная проблема

Очень чешется!



ангины могут сопровождаться дифтерией, скарлатиной, корью, заболеваниями крови, сифилисом, тулярией, брюшным тифом. И разобраться в этом без врача невозможно.

**Миф № 2. Хронический тонзиллит можно вылечить самому - регулярно удаляя пробки из миндалин.**

На самом деле ни в коем случае нельзя удалять пробки - выдавливая их ложкой, спицей (а бывает и такое) и прочими средствами. Травма ткани миндалин, а также если вы ненароком перепутаете пробки с нагноившимися при обострении фолликулами, может привести к тяжелым последствиям.

**Миф № 3. Лечить горло можно леденцами от кашля.**

Болезней горла много: это различные виды ангины, ларин-

ангины или фарингиты способны вызвать лишь облегчение. Самостоятельно же вылечить ангину леденцами не могут.

**Миф № 4. Чтобы не было ангины и тонзиллита, нужно удалить миндалины.**

Так считали, однако теперь достоверно известно, что удаление миндалин не гарантирует избавления от этих заболеваний. К тому же операцию делают теперь лишь в крайних случаях.

**Миф № 5. Бороться с ангиной можно, смазывая миндалины керосином.**

Это может вылиться в некроз (отмирание) ткани миндалин, что чревато самыми печальными последствиями. То же можно сказать и об использовании формалина. Эффект может быть еще похуже, чем от керосина.

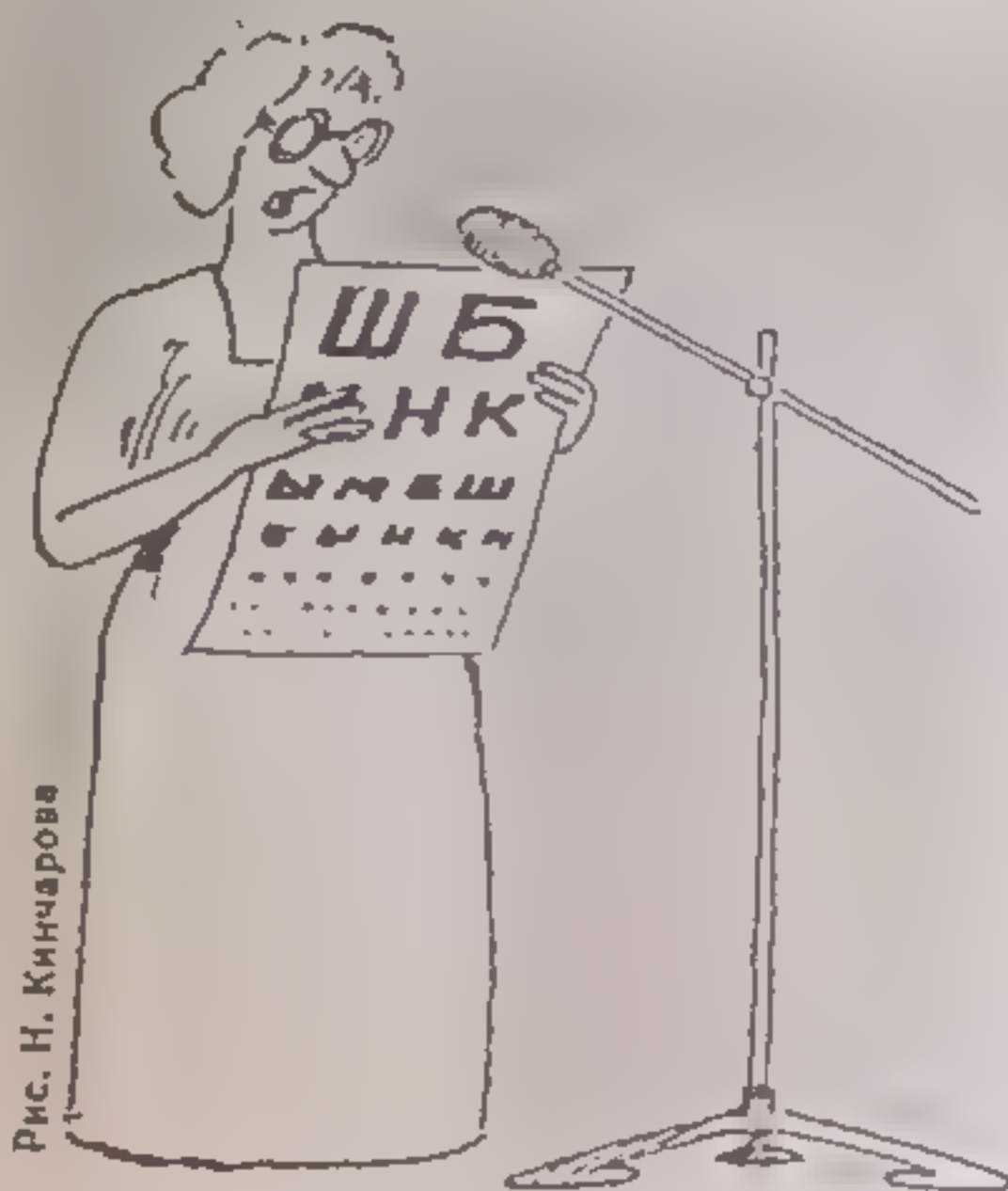


Рис. Н. Кинчарова

**КУРЕНИЕ** не только само разрушает здоровье, но еще и разрушает лекарства, которыми это здоровье пытаются поправить.

Курящему человеку нужны совсем другие дозы лекарств, чем некурящему. Например, если у вас ишемия, капилляры сосудов сердца сужены, и вы при этом курите (а при курении сосуды еще больше сужаются), то прием сосудорасширяющих средств оказывается практически бесполезным, они не действуют, потому что их разрушает дым. Поэтому попытки поправить свое здоровье, не выпуская изо рта сигареты, - занятие просто-напросто бессмысленное.

Женщины должны знать и о том, что нельзя курить и принимать оральные противозачаточные контрацептивы. В этом случае увеличивается риск развития инфаркта, особенно после 35 лет.

**НЕ КУРИ!**

На приеме у дерматолога — Кожная проблема

## + Очень чешется!

ИСКУПАВШИСЬ В БАССЕЙНЕ ИЛИ ПОЖАВ РУКУ НЕЗНАКОМЦУ, МОЖНО ПОТОМ ДЛГО ЧЕСАТЬСЯ...

Изобилующие всевозможной гадостью городские водоемы - настоящий рассадник кожных болезней. Возбудитель - личинки цикарий, гельминтов, обитающих в пресной воде.

Нестерпимый зуд до припадочного состояния можно заработать и искупавшись в... море. Противную болячку, вызванную личинками морских растений, еще называют болезнью ловцов губок. Ощущение покалывания и жжения в местах, соприкасавшихся с купальником или плавками, обычно держится неделю-две.

«Водную» болячку довольно просто лечить. Несколько дней пострадавшие поверхности надо смазывать цинковой мазью или детской болтушкой «Циндол».

Другая кожная напасть - бородавки. Лечение уродливых наростов на теле может растянуться на месяцы, а то и годы. Источник неприятных кожных образований - человек или бытовые предметы, которыми он пользовался. А основной фактор - пониженный иммунитет, а также повышенная потливость кожи кистей и подошв. Именно на эти части тела чаще всего и садится вызывающий образование бородавок папилловирус.

Самыми распространенными считаются вульгарные бородавки. Подошвенные и плоские «салятся» на наше тело реже и гораздо тяжелее лечатся. Первые - потому что часто пускают в кожу крепкие, болезненные корни, а вторые - из-за большой площади поражения (незначительно выступающие над поверхностью кожи плоские бородавки чаще всего локализуются на тыле кистей, предплечий, лице).

Единственный способ распрощаться с неприятными «украшения-



### Полезно знать

● При головных болях воспользуйтесь таким рецептом: лягте, уложите на область темени мешочек с охлажденной в морозилке солью, закройте глаза и сосчитайте от 10 до 1. Через 15 минут вы будете как новенький.

● Настойка семян репейника показана людям с вялой перистальтикой кишечника и склонностью к запорам. 100 г сырья залейте 300 г водки, настаивайте в темном прохладном месте в течение 3 недель, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке за 15 минут до еды в течение 2 месяцев.

● При хронической усталости можете приготовить себе на завтрак такой бутерброд: слегка обжаренный на сливочном масле хлеб посыпьте сверху корицей, перемешанной с сахарным песком. Лакомство придаст вам бодрости и оптимизма на целый день.

ная болезнь, а потому обниматься или пользоваться общим с больным человеком полотенцем не стоит. Самое лучшее - срочно обратиться в кожнодиспансер, где наверняка посоветуют подсушивать болезненные язвочки раствором марганцовки, зеленки или фуорцина, смазывать содержащими антибиотиками мазями (синтомициновой эмульсией, левомиколем, тетрациклиновой мазью). И категорически запретят принимать душ: с водой влаголюбивая инфекция распространяется еще быстрее.

При самолечении стрептодермия переходит в глубокие рубцующиеся язвы, очень болезненные, повышается температура. Болячка чаще всего пристаёт к тем, кто не отличается особой любовью к гигиене и чистоте.

\* Не носите чужую, тесную обувь.

\* Пользуйтесь только своим полотенцем, ножницами и расческой.

\* Избегайте случайных рукопожатий с подозрительно почесывающимися людьми.

\* Не купайтесь в незнакомых водоемах.

\* Не ходите босиком в местах общего пользования. Для профилактики после посещения бассейна или бани обработайте ноги 2%-ным раствором йода, смешанным с одеколоном или 2-5%-ным салициловым спиртом. И тогда, быть может, напасти обойдут вас стороной.

К. Селезнев, дерматолог

НИ ПРИМОЧКИ ИЗ ЧАЯ, НИ ДЕТСКИЕ БОЛТУШКИ НЕ ПОМОГУТ, ЕСЛИ У ВАС СТРЕПТОДЕРМИЯ. ЭТО СЕРЬЕЗНОЕ ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ВЫЗВАНО ПОПАВШИМ В РАНКУ ИЛИ ССАДИНУ СТАФИЛОКОККОМ ИЛИ СТРЕПТОКОККОМ, А ПОТОМУ ОБНИМАТЬСЯ ИЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОБЩИМ С БОЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ ПОЛОТЕНЦЕМ НЕ СТОИТ.

И ДРУГОЙ  
НОЗДРЕЙ  
НАШАТЫРНЫЙ  
СПИРТ.

лечение длительное, но уже после первого месяца вы почувствуете облегчение.

А. И. Артюхова,  
пос. Первомайский,  
Минераловодский р-н

### От красной волчанки

В один стакан овсяной муки добавьте 1 чайн. ложку пищевой соды, 1 чайн. ложку буры (буру можно достать у газосварщика), все перемешайте. Возьмите 1 ст. ложку смеси, разведите водой до густоты сметаны, нанесите на пораженный участок, завяжите или прикройте бинтом, потом целлофаном. Оставьте компресс на час, после чего снимите и протрите спиртом. Процедуру надо повторять 3 раза в день через час, до полного излечения.

А. И. Клецев, Энгельс-12,  
Саратовская обл.

### Алоэ при отите

Много лет лечила в больницах наружный и внутренний отит. Но однажды меня осенило. Сорвала листик алоэ (возраста одного года), с помощью пипетки набрала сок, нагрела его, опустив в очень горячую воду, и горячий закапала в ухо. Сверху положила вату, надела на голову платок. Процедуру делала 3-4 раза в сутки (на ночь обязательно). Закапывала лежа. Все прошло через 2-3 дня.

Главное условие - держать ухо в тепле, а между процедурами закрывать ваткой. После такого лечения я уже 20 лет не вспоминаю об отите.

Е. Преснякова,  
Воронежская обл.

### При пониженной кислотности

Чайную ложку измельченного корневища аира болотного залейте стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и принимайте по полстакана 4 раза в день за 15 минут до еды. Очень хорошо помогает при коликах, как желудочных, так и кишечных.

П. И. Лашин, с. Тетеревино,  
Прохоровский р-н,  
Белгородская обл., 309033

### При отложении солей

Возьмите 2 березовых веника, привяжите их к ногам, вокруг того места, где есть отложение солей, плотно закутайте одеялом и посидите около часа, можно посмотреть телевизор.

Через час листья будут мокрыми - это вышли соли. Для рук можно листья с веников ободрать в маленькую картонную коробку, засунуть туда руки и закутать. Веники можно использовать 3-4 раза, потом выбросить.

З. Н. Порфирьева, Татарстан



## Тест-диагностика

## Хочется плакать...

Не грозит ли вам депрессия? Оценить ваше состояние (а значит, принять в случае необходимости срочные меры) поможет этот тест.

Проанализируйте 20 позиций, касающихся вашего самочувствия за последние две недели. Рядом с каждой поставьте одну из четырех букв, которые обозначают следующие ответы: А - нет или почти нет; Б - порой; В - довольно часто; Г - большую часть времени или всегда.

1. Я подавлена, мне тоскливо.
2. Утром я чувствую себя лучше всего.
3. Хочется плакать.
4. Всю ночь не могу уснуть.
5. Ем как обычно.
6. Мне доставляет удовольствие находиться в обществе привлекательных мужчин (женщин).
7. Я заметила, что теряю вес.
8. Беспокоят запоры.
9. Бывают приступы сердцебиения.
10. Накатывает беспричинная усталость.
11. Мой ум ясен, как обычно.
12. Мне легко выполнять привычные обязанности.
13. Я беспокойна и не нахожу себе места.
14. Я смотрю в будущее с надеждой.

15. Я раздражена более обычного.
16. Я с легкостью принимаю решения.
17. Я ощущаю себя нужной и полезной.
18. Моя жизнь достаточно полна.
19. Мне кажется, что другим будет лучше, если я умру.
20. Меня радует все то, что радовало всегда.

ТЕПЕРЬ ПОДСЧИТАЕМ  
ОЧКИ.

Под номерами 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19 отмечены тревожные симптомы.

Свои ответы в этом случае оценивайте следующими очками: А - 1, Б - 2, В - 3, Г - 4. Подсчитайте очки.

Остальные ответы оценивайте так: А - 4, Б - 3, В - 2, Г - 1. Подсчитайте очки. Сложите обе суммы.

Менее 50 очков - означает, что депрессии практически нет.

От 50 до 60 очков - зона среднего риска.

Свыше 60 - риск депрессии высок, следует обратиться к доктору.

## Полезно знать

● По утрам натощак принимайте стакан воды с разведенными в ней 2 чайн. ложками яблочного уксуса и 1 чайн. ложкой меда. Коктейль укрепляет сердце, нервы и суставы, понижает уровень холестерина в крови и стимулирует деятельность поджелудочной железы.

● Флюс, как назло, норовит «выскочить» в какой-нибудь выходной день, когда попасть к врачу не представляется возможным. В таком случае возьмите самый ржавый гвоздь, какой только найдете. На дно небольшой кастрюли налейте немного липового меда, подогрейте на медленном огне. Раскалите докрасна ржавый гвоздь и опустите в подогретый мед (гвоздь должен погрузиться полностью!). Вокруг гвоздя тут же образуется густая черная масса, напоминающая деготь. Теперь варево должно остыть. После этого выньте гвоздь, счистите с него черноту и перед сном смажьте ею десну. Наутро опухоль спадет, а нарыв пропадет.

● Высыпания на коже снимет кориандровый чай (1 чайн. ложка кориандровых семян на чашку воды). Пейте его в течение дня в неограниченных количествах, пока кожа не очистится.



- Наши больные - самые душевные!



Рис. А. Галаганова

## Знаете ли вы, что...

● Чтобы почистить печень, отравленную жареным мясом и алкоголем, залпом выпейте коктейль, приготовленный из двух хорошо взбитых свежих яичных желтков. А через 5 минут запейте его теплой минеральной водой. Потом лягте на правый бок, предварительно поместив под него теплую грелку, и пару часиков отдохните. Боль и неприятные ощущения очень скоро пройдут.

● Вы снимете накопившуюся за день усталость, если опустите ступни в горячую воду с пищевой содой, а через 10 минут тщательно промокнете ноги полотенцем и разотрете их кусочком льда.

● Люди с повышенным давлением, общающиеся с животными по 10 минут в день, практически избавляются от гипертонических кризов. После смерти близкого человека особенно полезно общество кошек, желательны несколько. Даже ВИЧ-инфицированные в присутствии животных значительно лучше справляются со своими психологическими проблемами.

## Вы просили рассказать

## Гнойный плеврит

ГНОЙНЫМ ПЛЕВРИТОМ, ИЛИ ЭМПИЕМОЙ ПЛЕВРЫ, НАЗЫВАЮТ СКОПЛЕНИЕ ГНОЙНОГО ВЫПОТА В ПЛЕВРАЛЬНОЙ ПОЛОСТИ.

Развитие эмпиемы легких может быть разделено на три фазы: экссудативную, фибринозно-гнойную и фазу организации. Во время первой (экссудативной) фазы происходит накопление гноя. За этим следует фибринозно-гнойная фаза. Во время фазы организации возможно ущемление части легкого в плевральной полости рубцами.

Гнойным плевритом, или эмпиемой плевры, называют скопление гнойного выпота в плевральной полости.

Наиболее часто возбудителями гнойного плеврита являются стафилококки, стрептококки, синегнойная палочка, кишечная палочка. Нередко в посевах плеврального содержимого встречаются пневмококк, протей, клебсиелла и дрожжевые грибки. У многих больных высевают по два и более возбудителя. А в последние годы при гнойных плевритах все чаще обнаруживают анаэробные бактерии, которые раньше находили главным образом при гнилостных эмпиемах, осложнявших течение гангрены легкого.

Гнойный плеврит, как правило, является вторичным заболеванием, осложняющим течение пневмонии, в том числе гриппозных, абсцессов легкого и туберкулеза. Эмпиема плевры может возникнуть и после проникающих ранений грудной клетки, травматических повреждений органов грудной полости.

Наиболее часто встречаются пара- и метапневмонические гнойные плевриты. Разница между ними лишь во времени развития нагноения в плевре - в разгар пневмонии или в конце заболевания. Если в полость плевры прорывается внутрилегочный гнойник, сообщающийся с бронхами, возникает пиопневмоторакс, подерживаемый образующимися при этом бронхоплевральными свищами. Реже инфекция проникает в плевральную полость по лимфе. Такую эмпиему называют простой эмпиемой.

Инфицирование плевры может произойти из источников внелегочной инфекции. При гнойных панкреатитах, паранефритах и поддиафрагмальных абсцессах, когда в воспалительный процесс вовлекается диафрагма и прилегающая к ней диафрагмальная плевра, развивается так называемая симпатическая эмпиема.

Выделяют 3 стадии гнойного плеврита, переходящие одна в другую и имеющие различную продолжительность у разных

больных. На первой стадии в результате воспаления плевры в ее полости появляется серозный экссудат. При правильной подобранной антибактериальной терапии накопление жидкости может прекратиться. Если же лечение неэффективно, бактерии проникают в плевральное содержимое и размножаются в нем, возникает вторая стадия заболевания - фибринозно-гнойная. В жидкости увеличивается количество бактерий, лейкоцитов. Она мутнеет и быстро превращается в гной. Между листками плевры возникают сращения - спайки. Они ограничивают распространение гноя по полости плевры. Содержащаяся в них гнойная жидкость становится густой и самостоятельно рассосаться не может. Третья стадия характеризуется образованием плотных шварт, покрывающих легкое. Оно становится неподвижным и перестает функционировать. Возникает так называемый плеврогенный цирроз легкого.

Сроки перехода острой эмпиемы в хроническую весьма произвольны и колеблются от 1 до 4-6 месяцев.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮТСЯ ПАРА- И МЕТАПНЕВМОНИЧЕСКИЕ ГНОЙНЫЕ ПЛЕВРИТЫ. РАЗНИЦА МЕЖДУ НИМИ ЛИШЬ ВО ВРЕМЕНИ РАЗВИТИЯ НАГНОЕНИЯ В ПЛЕВРЕ - В РАЗГАР ПНЕВМОНИИ ИЛИ В КОНЦЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ЕСЛИ В ПОЛОСТЬ ПЛЕВРЫ ПРОРЫВАЕТСЯ ВНУТРИЛЕГОЧНЫЙ ГНОЙНИК, СООБЩАЮЩИЙСЯ С БРОНХАМИ, ВОЗНИКАЕТ ПИОПНЕВМОТОРАКС, ПОДДЕРЖИВАЕМЫЙ ОБРАЗУЮЩИМИСЯ ПРИ ЭТОМ БРОНХОПЛЕВРАЛЬНЫМИ СВИЩАМИ. РЕЖЕ ИНФЕКЦИЯ ПРОНИКАЕТ В ПЛЕВРАЛЬНУЮ ПОЛОСТЬ ПО ЛИМФЕ. ТАКУЮ ЭМПИЕМУ НАЗЫВАЮТ ПРОСТОЙ ЭМПИЕМОЙ.

## Будь начеку!

метите - розовые мокнувшие пят-

## ОТ НАТОПТЫШЕЙ



2 чашки. ложками желчного уксуса укрепляет сердце, нервы и суставы, понижает уровень холестерина в крови и стимулирует деятельность поджелудочной железы.

● Флюс, как назло, норовит «выскочить» в какой-нибудь выходной день, когда попасть к врачу не представляется возможным. В таком случае возьмите самый ржавый гвоздь, какой только найдете. На дно небольшой кастрюли налейте немного липового меда, подогрейте на медленном огне. Раскалите докрасна ржавый гвоздь и опустите в подогретый мед (гвоздь должен погрузиться полностью). Вокруг гвоздя тут же образуется густая черная масса, напоминающая деготь. Теперь вареву должно остыть. После этого выньте гвоздь, счистите с него черноту и перед сном смажьте ею десну. Наутро опухоль спадет, а нарыв проветрится.

● Высыпания на коже снимет кориандровый чай (1 чайн. ложка кориандровых семян на чашку воды). Пейте его в течение дня в неограниченных количествах, пока кожа не очистится.



## Если в доме лежачий больной

Что такое пролежни? Это участки кожи, в которых нарушено питание. Больной долго лежит в одном положении. Кожа сдавлена. Пережимаются микроскопические сосуды, по которым поступает кровь. К тканям прекращается доступ кислорода, не происходит отток продуктов обмена. Кожа становится мертвой.

Кроме того, тяжелая болезнь — стресс для организма. Слабеют его функции, а это прямая дорога к пролежням. Бывает, человек настолько подавлен своим состоянием, что пролежни начинают появляться буквально на глазах, на второй-третий день после того, как его уложили в постель. Это настолько опасно, что можно погибнуть. Внешне это выглядит так. Сначала появляется легкое покраснение. Впечатление такое, что с кожи удален верхний слой. Пораженный участок тут же становится мокрым. А где мокро, там и инфекция.

Часто через пролежни в кожу проникают микробы и может развиться сепсис. Есть такой термин:

# О пролежнях

Сначала появляется легкое покраснение. Впечатление такое, что с кожи удален верхний слой. Пораженный участок тут же становится мокрым. А где мокро, там и инфекция.

«пролежневый сепсис», что равносильно заражению крови. Такая форма заболевания, если ее не лечить, может привести к гибели.

Омертвление кожи ведет к нагноению. Может возникнуть гнойный токсикоз, что тоже смертельно опасно. Поэтому к пролежням надо относиться серьезно.

Что можно сделать в домашних условиях, чтобы не допустить пролежней?

Прежде всего, не позволяйте больному лежать на спине. Это самая уязвимая часть тела. Надо лежать на боку. Сначала на одном, затем на другом. Переворачиваться через каждые 3 часа. Если не может сам — помогите.

Участки кожи, где тело соприкасается с постелью и на которые

давит вес больного, надо обрабатывать. Лучше всего это делать камфорным спиртом 2-3 раза в день.

Следите, чтобы постель была ровная, чтобы не было бугров и жестких швов. Простыни хорошо проглаживайте. Кожа должна быть всегда сухой — бойтесь сырости. Постель тоже не должна быть влажной. Можете приобрести специальный противопролежневый матрац. Он надут воздухом. Но лучшее средство против пролежней — активность больного. Если он может самостоятельно сесть, встать, пройти по комнате, то пролежни ему не грозят. Что делать, если пролежни все-таки появились? Вы их сразу за-

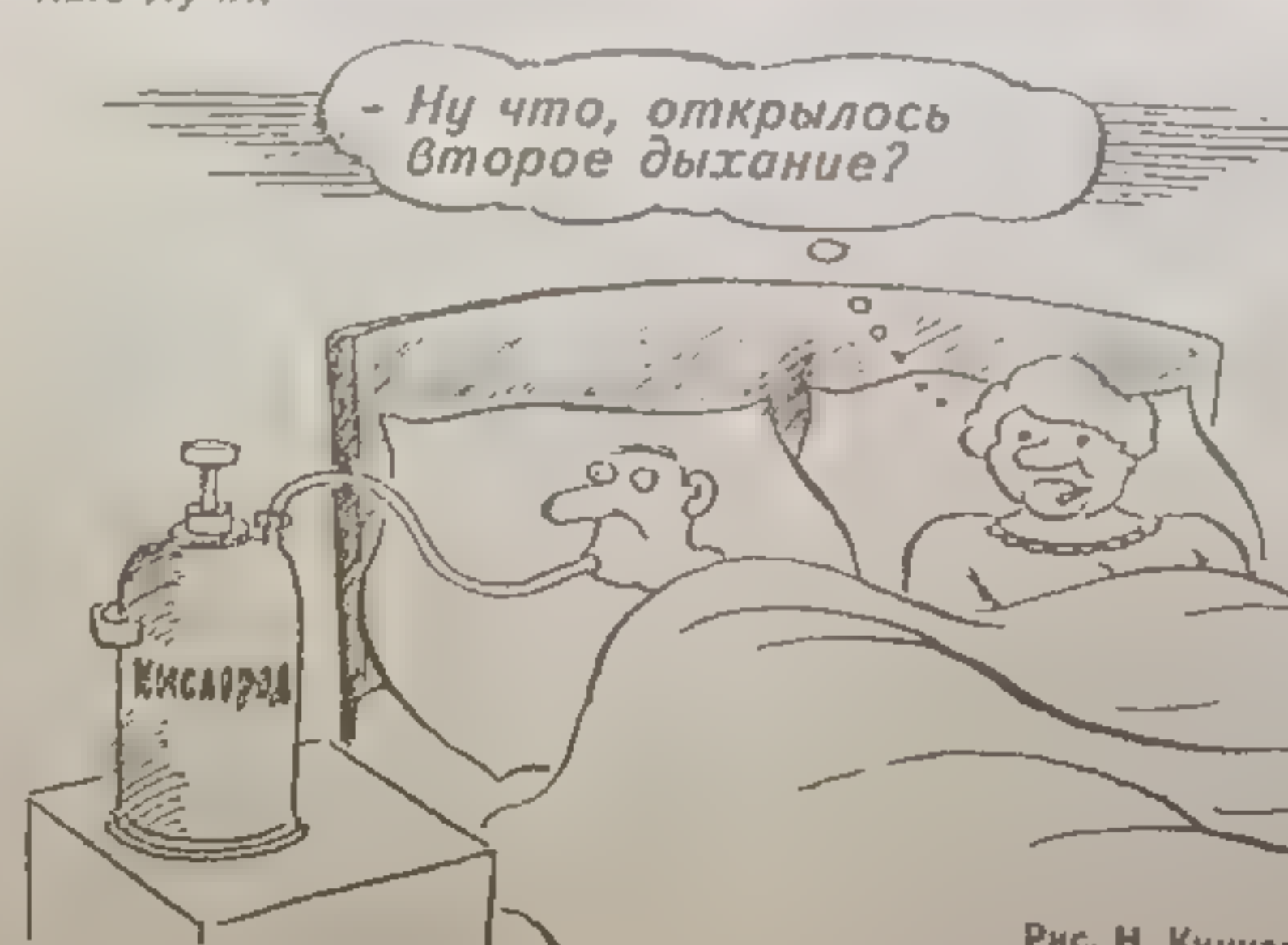
метите — розовые мокнущие пятна. Борьба с ними можно с помощью крепкого раствора марганцовки. Смажьте пораженное место раствором и не закрывайте, оставьте на воздухе, пусть подсохнет. Хорошо бы еще обработать этот участок ультрафиолетом. Или на несколько минут подставить под солнечные лучи.

Когда рана начинает гноиться и появляются омертвевшие участки — это беда. В таких случаях требуется помощь хирурга. Пораженные участки кожи иссекаются. Поэтому, если заметили нагноение — немедленно обратитесь к врачу.

Кто предрасположен к пролежням? В основном тучные люди. Или, напротив, сильно исхудавшие, изможденные, нередко злоупотребляющие алкоголем. Верный спутник пролежней — одиночество. Когда человек живет один и его свалила болезнь, то пролежней не избежать. Некому ухаживать за ним, переворачивать. А если за больным хороший уход — пролежней можно не бояться.

## Если это уже произошло

Смажьте пораженное место раствором и не закрывайте, оставьте на воздухе, пусть подсохнет. Хорошо бы еще обработать этот участок ультрафиолетом. Или на несколько минут подставить под солнечные лучи.



КУЛАКИ, СИЛЬНО, ДО ДРОЖИ — ЭТО ОТВЛЕКАЕТ И УСПОКАИВАЕТ.

Рис. Н. Кинчарова

**ПОДДЕРЖИТЕ ОРГАНИЗМ**  
НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ, КОТОРЫЕ СЕЙЧАС, ВЕСНОЙ, НЕЛИШНЕ ЗНАТЬ КАЖДОМУ.

**Общеукрепляющий** — с алоэ. Чтобы приготовить этот напиток, надо смешать 150 г свежего сока алоэ, стакан меда и 350 г кагора. Пейте эту смесь по столовой ложке три раза в день.

**Для поддержания иммунитета** — с чесноком и лимоном. Через мясорубку пропустите 300 г чеснока и выложите кашицу в стеклянную банку. Туда же влейте сок, выжатый из 24 лимонов. После этого банку плотно закройте тканью и поставьте в темное место. Через три недели средство можно принимать по чайной ложке перед сном.

**Витаминный** — с калиной. Ягоды калины ошпарьте кипятком (если они сушеные, то заварите на несколько минут) и протрите. Получившуюся кашицу смешайте с таким же количеством меда и поставьте в холодильник. Через неделю пюре можно принимать — натошак по 1 ст. ложке в сутки.

**От кашля** — с мятой. Листья мяты, мать-и-мачехи и душицы, корень алтея и плоды аниса (все в равных пропорциях) залейте кипятком из расчета один стакан на 2 ст. ложки смеси. Настаивайте полчаса и пейте по полстакана 2-3 раза в день.

поддиафрагмальный процесс вовлекается диафрагма и прилегающая к ней диафрагмальная плевра, развивается так называемая симпатическая эмпиема.

Выделяют 3 стадии гнояного плеврита, переходящие одна в другую и имеющие различную продолжительность у разных

легкое. Оно становится подвижным и перестает функционировать. Возникает так называемый плеврогенный цирроз легкого.

Сроки перехода острой эмпиемы в хроническую весьма произвольны и колеблются от 1 до 4-6 месяцев.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВОЗБУДИТЕЛЯМИ ГНОЙНОГО ПЛЕВРИТА ЯВЛЯЮТСЯ СТАФИЛОКОККИ, СТРЕПТОКОККИ, СИНЕГНОЙНАЯ ПАЛОЧКА, КИШЕЧНАЯ ПАЛОЧКА. НЕ РЕДКО В ПОСЕВАХ ПЛЕВРАЛЬНОГО СОДЕРЖИМОГО ВСТРЕЧАЮТСЯ ПНЕВМОКОККИ, ПРОТЕЙ, КЛЕБСИЕЛЛА И ДРОЖЖЕВЫЕ ГРИБКИ.

## Будь начеку!

## ОТ НАТОПТЫШЕЙ

Измельченные березовые листья залейте горячей водой (5 частей воды на 1 часть листьев), поварите в течение 5 минут, остудите. Добавьте поваренной соли (на литр отвара 2 ст. ложки) и принимайте ножные ванны — от 10 до 25 минут. Такие ванночки снимают боль и жжение на ороговевших участках, а после 10-15 процедур натоптыш отпадет.

## ПРИ РАСТЯЖЕНИИ СВЯЗОК

Смешайте соль с мукой в пропорции 1:1, добавьте немного воды и замесите крутое тесто. Больное место обмотайте колбаской из этого теста, как жгутом, сверху положите компрессную бумагу и укутайте теплым шарфом.

## ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ БРОНХИТЕ

Смешайте килограмм соли с 2-3 ст. ложками сухой горчицы, перца или имбиря и разогрейте ее на сковороде примерно до 60°C. Наденьте тонкие хлопчатобумажные носки, пересыпьте соль в тазик и заройте в нее ноги, как в песок на пляже. Наслаждайтесь до тех пор, пока соль не остынет. Повторяйте процедуру 4-5 раз в день.

## ОТ ЭКЗЕМЫ

2 ст. ложки дегтя, 1 ст. ложка серы горючей, 0,5 ст. ложки пчелиного воска, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка растертого медного купороса, 1 ст. ложка уксусной эссенции, 4 ст. ложки подсолнечного масла. Все ингредиенты тщательно перемешайте, затем в течение 20 минут нагревайте на слабом огне, постоянно помешивая. Смесь остудите. Приготовленную мазь нанесите тонким слоем на пораженные участки 1-2 раза в день. Лечение продолжайте до полного исчезновения признаков заболевания.



## О лунатизме

У здоровых людей сомнамбулизм (лунатизм) - явление временное и, как правило, не требует специальной терапии. А вот если он связан с эпилепсией, неврозами и другими расстройствами нервной системы, необходимо лечить эти заболевания.

расположенность к сомнамбулизму.

Иногда у взрослых людей снохождение вызывается неврозами и другими нарушениями в работе нервной системы. Сомнамбулизм также может быть проявлением эпилепсии, причем часто он становится предвестником этого заболевания появляясь за несколько лет до всех остальных его симптомов.

Почему чаще всего сомнамбулами становятся дети и подростки?

У детей это связано с особенностями биоэлектрических процессов, происходящих в коре головного мозга. Как правило, эта «болезнь роста» проходит сама по себе, если она не связана с патологическими изменениями в центральной нервной системе.

Что делать, если вы или кто-нибудь из близких страдает от сомнамбулизма?

После первого замеченного случая снохождения надо обратиться за консультацией к невропатологу или психиатру. Если врач посчитает нужным, вам сделают энцефалографию и томографию головного мозга, что поможет исключить из возможных причин эпилепсию. Эпилептика, блуждающего во сне, разбудить практически невозможно.

У здоровых людей сомнамбулизм - явление временное и, как правило, не требует специальной терапии. А вот если он связан с эпилепсией, неврозами и другими расстройствами нервной системы, необходимо лечить эти заболевания. Если во время неосознанных «экскурсий» человек получает

травмы, врач может выписать препараты для коррекции фаз сна. Их прием значительно сокращает период медленного сна за счет увеличения быстрого.

Кстати, основные опасения сомнамбулы и его близких связаны именно с травмами. Ведь человек, не способный до конца контролировать себя, может упасть с кровати, подоконника, со стола и даже из окна. Также известны случаи, когда сомнамбулы уходили из квартиры, пытались уехать на машине.

Чтобы ночные прогулки не закончились трагедией, постарайтесь на ночь прятать ключи от входной двери и машины. Некоторые люди, наученные горьким опытом сомнамбулического травматизма, привязывают себя к кровати, ставят возле нее таз с водой. Иногда это помогает, однако сомнамбула в состоянии отвязать веревку, не просыпаясь, и обойти емкость с водой. Если кто-нибудь из близких страдает от сомнамбулизма, будьте внимательны к его сну. Если вы стали свидетелем его ночных блужданий, осторожно разбудите его и проводите к постели.

### Советы лунатикам

● Если в вашем доме живет лунатик, постарайтесь в дни полнолуния тщательно запереть окна в его спальне плотными, тяжелыми шторами. Повесьте на дверь спальни колокольчик. Если лунатик проснется и начнет ходить по дому, вы услышите звон.

● Подумайте о специальном приспособлении для окон, чтобы их нельзя было открыть больше, чем на несколько сантиметров.

● Если вы сами склонны к сомнамбулизму, то ни в коем случае не принимайте перед сном алкоголь, кофе и даже кока-колу. Обязательно перед тем, как идти спать, сходите в туалет по-маленькому. Мочевой пузырь должен быть пуст, так как основная помеха для сна - именно переполненный пузырь.

● Лечитесь от кашля и простуды. Простудные заболевания способствуют частичному пробуждению и хождению во сне. Осторожнее со снотворными. И самое главное - ауто-тренинг! Научитесь расслабляться, засыпать лучше не в стрессовом состоянии.

### Рецепты из конвертов

#### От фурункулов

У меня есть средство, как избавиться от фурункулов навсегда. Мне очень давно его дала одна старенькая бабушка. Возьмите 30-40 г соленого сала, 1 среднюю луковицу, все мелко порежьте. Затем посыпьте двумя довольно большими щепотками соли (соль не ощущается) и все вместе истолките, заверните в бинтик, приложите к фурункулу и привяжите (смотря в каком месте фурункул). И еще: надо, чтобы головка фурункула уже была желтой. За ночь это средство все вытягивает. Утром снимите повязку и залепите бактерицидным пластырем. Больше фурункулы вас беспокоить не будут.

В. И. Бережная,  
ул. Оломоуцкая, 25, кв. 94,  
Волжский,  
Волгоградская обл., 404105

#### При аллергии и полиартрите

Для тех, у кого аллергия и полиартрит суставов. Есть такая целительница Александра Афанасьевна Ехина. Проживает она на хуторе Ильичевка Солнцевского района Курской области. Она рекомендует интересный чай-бальзам от вялости и апатии.

цу. Ее можно купить или попросить у пчеловодов.

Лечение лучше начинать постепенно. Доза - одна крупинка пыльцы на стакан чая. Проследите, как отреагирует на это ваш организм. Если нет высыпаний и покраснений, можно увеличивать дозу пыльцы по крупинке в день. К весне объем можно увеличить до 1 чайн. ложки пыльцы на стакан чая. Как правило, к этому времени организм уже вырабатывает иммунитет на пыльцу и «забывает» об аллергии. Если аллергия у вас давно, то понадобится 2-3 сезонных курса лечения, чтобы избавиться от нее.

П. И. Лашин, с. Тетеревино,  
Прохоровский р-н,  
Белгородская обл., 309033

#### Если беспокоит поджелудочная железа

Возьмите 3-4 шт. кураги, промойте, положите в эмалированную кастрюлю и поставьте на огонь. Как только чуть закипит, снимите с плиты, промойте курагу и порежьте на мелкие кусочки. Снова положите в кастрюлю, залейте 3 стаканами воды и поставьте на огонь, поварите 10 минут, засыпьте 1 стаканом овсяных хлопьев. Варите до го-

### Заразная болезнь

## + Герпес - это серьезно

Давайте разберемся, что же это за заболевание. Кстати, у него самые разнообразные названия и различные версии природы возникновения. Многие называют герпес лихорадкой, другие - водяной, некоторые говорят о заразности герпеса, другие думают, что герпес возникает вместо простуды. В общем, домыслов хватает. Но мы поищем ответы на вопросы читателей «Айболита», опираясь на проверенные медицинские практики факты.

#### Герпес простой и непростой

Герпес - это вирусная болезнь. Герпес бывает простой и опоясывающий. Кроме того, простой герпес бывает генитальный и негенитальный. Мы остановимся на негенитальном его типе. Что же касается генитального герпеса, то он отличается не только местом высыпания пузырьков, но и типом микроорганизмов. Кстати, в последнее время много говорят о связи генитального герпеса и рака шейки матки.

Простой герпес (негенитальный) может поражать слизистую оболочку рта, носа, глаз, кожи.

МАЛЕНЬКИЕ ПУЗЫРЬКИ НЕ ТАК УЖ БЕЗОБИДНЫ: ЗАЧАСТУЮ ГЕРПЕТИЧЕСКАЯ ИНФЕКЦИЯ СТАНОВИТСЯ ПРИЧИНОЙ СЕРЬЕЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

также через плаценту, препараты крови и раны. Попадая в организм, герпес размножается, поражая кожу и слизистые оболочки, роговицу глаза, а при распространении иногда может охватывать печень, мозг и другие органы.

Причем эта инфекция имеет уникальную особенность: попав однажды в организм, возбудитель остается в нем, как правило, на всю жизнь. Человек носит в себе болезнь, которая время от времени «пробуждается» и заявляет о себе.

Наибольшее число рецидивов происходит в холодное время года и связано с тем, что одним из провоцирующих факторов является переохлаждение. Однако это могут быть травма (например, удаление зуба) и ультрафиолетовое облучение, переутомление и интоксикация, стресс и даже менструация.

Успокаивает только то обстоятельство, что как простуды, так и герпес можно лечить.

центральной нервной системы. Это чревато развитием некрозов в веществе мозга, психическими расстройствами, которые наблюдаются у больного до 1 года и больше.

#### Опоясывающий герпес

При опоясывающем герпесе инфекция, как и при простом, попадает в организм через кожу и слизистые оболочки, но затем она проникает по лимфатическим путям в межпозвоночные узлы и задние корешки спинного мозга. Болезнь длится 2-3 недели, начинается с боли по ходу порчи, головной боли, ощущения покалывания, жжения и зуда. И только потом возникают розовые пятна (3-5 см в диаметре), на поверхности которых на вторые сутки появляются пузырьки. Через 6-8 дней они подсыхают и к концу третьей недели отпадают.



на стакан чая. Как правило, к этому времени организм уже вырабатывает иммунитет на пыльцу и «забывает» об аллергии. Если аллергия у вас давно, то понадобится 2-3 сезонных курса лечения, чтобы избавиться от нее.

П. И. Лашин, с. Тетеревино,  
Прохоровский р-н,  
Белгородская обл., 309033

### Если беспокоит поджелудочная железа

Возьмите 3-4 шт. кураги, промойте, положите в эмалированную кастрюлю и поставьте на огонь. Как только чуть закипит, снимите с плиты, промойте курагу и порежьте на мелкие кусочки. Снова положите в кастрюлю, залейте 3 стаканами воды и поставьте на огонь, поварите 10 минут, засыпьте 1 стаканом овсяных хлопьев. Варите до готовности, чуть-чуть подсолите и каждое утро ешьте эту кашу в течение 1-6 месяцев. С лечащим врачом тем не менее связи не теряйте.

А. И. Клещев, Энгельс-12,  
Саратовская обл.

### При радикулите

Возьмите 100 г соли на 1 л горячей воды. Марлю, сложенную 8 раз, или старое махровое полотенце погрузите в солевой раствор, затем быстро приложите к больному месту и тепло укутайте, как компресс, на 8 часов. Процедуру надо делать в течение 10 дней.

В. М., Майский, КБР

## О ВОДЯНКЕ МОЗГА

Не могу найти никакой информации о водянке головного мозга. Врачи от меня отказались, сказали, что болезнь неизлечима. Расскажите о ней, пожалуйста.

З. К. Четвертных, Назарьево, Красноярский край

Водянка головного мозга, или гидроцефалия, - это избыточное накопление жидкости в полостях головного мозга и спинномозговом канале. Гидроцефалия бывает врожденной и приобретенной. Возникает при опухолях, спайках, после воспалительного процесса.

Проявляется повышением внутричерепного давления: головной болью (в первую очередь), тошнотой, рвотой, нарушением различных функций: слуха, зрения (последние три признака могут отсутствовать). В зависимости от причины, вызвавшей заболевание, возникают и другие симптомы.

При врожденной гидроцефалии дети рождаются с большой головой (до 50-70 см в окружности при норме в среднем около 34-35 см), в дальнейшем окружность черепа может стать еще больше. Голова при этом принимает форму шара с выдающимся вперед лбом. Отмечается задержка в физическом

развитии ребенка - позже начинает держать голову, садиться, ходить, наблюдается слабость конечностей, преимущественно ног, нередки эпилептические припадки, дети отстают в умственном развитии. В дальнейшем появляются головные боли, рвота.

Диагноз гидроцефалия может быть поставлен только в условиях стационара после различных исследований.

Лечение. Под наркозом через отверстие, сделанное в черепе, в мозг вводится специальная трубочка для отвода лишней жидкости в брюшную полость, плевральную полость (окружающую легкие) либо непосредственно в крупный кровеносный сосуд. Голова постепенно уменьшается до нормальных размеров, однако необходимы регулярные обследования для проверки состояния человека и состояния трубочки (она может закупориваться).

герпесом, некоторые говорят о водянке, некоторые говорят о заражении герпесом, другие думают, что герпес возникает вместо простуды. В общем, домыслов хватает. Но мы поищем ответы на вопросы читателей «Айболита», опираясь на проверенные медицинские практики фа-

### Герпес простой и непростой

Герпес - это вирусная болезнь. Герпес бывает простой и опоясывающий. Кроме того, простой герпес бывает генитальный и негенитальный. Мы остановимся на негенитальном его типе. Что же касается генитального герпеса, то он отличается не только местом высыпания пузырьков, но и типом микроорганизмов. Кстати, в последнее время много говорят о связи генитального герпеса и рака шейки матки.

Простой герпес (негенитальный) может поражать слизистую оболочку рта, зева, гортани, миндалин, конъюнктиву и роговицу глаза.

Обычное место локализации - окружность рта (особенно кайма губ) и носа, реже пузырьки высыпают на щеки, веки, ушные раковины. Особую опасность представляет герпес, когда он поражает роговицу глаза. В этом случае нужно экстренно обращаться к врачу-окулисту.

Своеобразной формой герпеса является герпетический стоматит, который возникает у детей 1-3 лет. Если же пузырьки появляются на слизистой оболочке уретры, влагалища или на шейке матки, то это проявления простого генитального герпеса.

Заражение герпесом происходит обычно в раннем возрасте. К 15 годам 70-90% детей уже инфицированы вирусом простого герпеса. Это может произойти даже в утробе матери или во время родов. В первые 6-8 месяцев жизни ребенок для герпеса неуязвим, но затем его организм становится безоружным перед герпетической инфекцией.

В организм человека вирус проникает через микроскопические повреждения кожи и слизистой оболочки. Заразиться можно через общую посуду, белье или воздушно-капельным способом, а

крови и ран. Попад в организм, герпес размножается, поражая кожу и слизистые оболочки, роговицу глаза, а при распространении иногда может захватывать печень, мозг и другие органы.

Причем эта инфекция имеет уникальную особенность: попав однажды в организм, возбудитель остается в нем, как правило, на всю жизнь. Человек носит в себе болезнь, которая время от времени «пробуждается» и заявляет о себе.

Наибольшее число рецидивов происходит в холодное время года и связано с тем, что одним из провоцирующих факторов является переохлаждение. Однако это могут быть травма (например, удаление зуба) и ультрафиолетовое облучение, переутомление и интоксикация, стресс и даже менструация.

Успокаивает только то обстоятельство, что, как правило, герпес протекает в легкой форме в виде тех самых злобных пузырьков. Кстати, существует мнение, что пузырьки появляются именно на месте внедрения вируса.

Диагноз герпес в таком случае мы ставим себе сами и лечимся сами, используя весь арсенал известных нам средств: от серы из уха до ультрасовременных мазей.

Издавна наружно при лечении герпеса применяли 0,25%-ную оксолиновую мазь, 5%-ную теб-рафеновую мазь и 1-2%-ную мазь лоренала, но сейчас арсенал противогерпетических мазей значительно пополнился. Очень эффективен интерферон в виде примочек и полосканий (6 раз в день) и 50%-ных мазей. Неплохо зарекомендовала себя противогерпетическая вакцина, интерферон в инъекциях, гистоглобулин или противокоревый гамма-глобулин. При тяжелом и упорном течении болезни чередуют вышеуказанные средства с интервалом в 3-4 месяца.

Частые рецидивы герпеса - серьезный повод для беспокойства и обращения к врачу. Ведь инфекция может распространяться в организме по крови и по нервной ткани, а при запущенных формах герпеса возможны осложнения, и наиболее серьезное - поражение

Этот черепное развитие некрозов в веществе мозга, психическими расстройствами, которые наблюдаются у больного до 1 года и больше.

### Опоясывающий герпес

При опоясывающем герпесе инфекция, как и при простом, попадает в организм через кожу и слизистые оболочки, но затем она проникает по лимфатическим путям в межпозвоночные узлы и задние корешки спинного мозга. Болезнь длится 2-3 недели, а начинается с боли по ходу поражения нервных ветвей, лихорадки, головной боли, ощущения покалывания, жжения и зуда. И только потом возникают розовые пятна (3-5 см в диаметре), на поверхности которых на вторые сутки появляются пузырьки. Через 6-8 дней они подсыхают и к концу третьей недели отшелушиваются, оставив легкую пигментацию.

Высыпания сопровождаются увеличением лимфатических сосудов. Болезнь постепенно через 2-3 недели уходит, но боли, особенно у пожилых людей, остаются надолго.

Способствовать возникновению опоясывающего герпеса может переохлаждение. При лечении применяют различные противовирусные препараты (они назначаются врачом в довольно больших дозах - около 3 г/сут.), а также местные и общие средства: салицилаты, анальгетики, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>12</sub>, интерферон, диадинамический ток, диадинамоэлектрфорез с новокаином и адреналином, ультрафиолет, УФО, УВЧ. Но при опоясывающем герпесе вряд ли кто-то станет заниматься самолечением: ему не позволит боль, которая, кажется, пронизывает все тело и не дает расслабиться ни на минуту. Так что при опоясывающем герпесе больные сами незамедлительно обращаются к врачу, так как единственным их желанием является избавление от боли.

При лечении внутрь назначают ацетилсалициловую кислоту, амидопирин (по 0,5 г 3-4 раза в день), антибиотики. Одновременно проводят инъекции витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>12</sub>. При болях рекомендуют анальгетики, рефлексотерапию, ультрафиолет и др. После стихания острых явлений назначают ультрафиолетовое облучение, аутогемотерапию.

Больным запрещается принимать душ и ванны. Во избежание распространения инфекции их следует изолировать, особенно от детей.

В детском организме вирус, проникая в кровь, вызывает ветряную оспу. Все контактировавшие с больными подвергаются карантину на 21 день. Кстати, взрослые, заражаясь от детей, больных ветрянкой, могут заболеть опоясывающим лишаем.





6 стр.

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

## Лечит все, что под рукой

### ТИПУН НА ЯЗЫКЕ

Если у вас на языке (или внутренней стороне щеки) вскочил прыщ, полощите каждый час рот теплым раствором соды (1 ст. ложка на стакан). Это же полоскание рекомендуется при зубной боли и флюсе. Очень эффективно.

### ПАНАРИЦИЙ

Если после травмы, пореза в пальце появляется пульсирующая боль, возьмите чашку горячей воды, растворите 2 ст. ложки соды и опустите туда палец. 3-4 процедуры в день по 20-30 минут - и панариций рассосется.

При панариции используют и йод. Если у вас дома, кроме соды, есть пузырек с йодом, смело смазывайте им всю руку начиная от кисти (все пальцы) до локтя. Очень эффективно. Срезать ноготь не придется.

### АРИТМИЯ И ГИПЕРТОНИЯ

Половина чайной ложки соды с небольшим количеством воды помогает снять приступ сердечной аритмии.

А прием такой же дозы соды вместе с препаратами, понижающими давление, позволяет наполовину уменьшить дозу лекарства, поскольку сода увеличивает выведение из организма солей и жидкости.

### ПРИ ПРОСТУДЕ, ГРИППЕ И АНГИНЕ

Для разжижения мокроты пьют горячее молоко, в котором растворена 1 чайн. ложка соды. При кашле также делают ингаляции с содой (1 ст. ложка на литр кипятка). Полоскание раствором соды (1 чайн. ложка на стакан воды) снимает боль в горле. А закапывание такого раствора в нос помогает бороться с насморком. При конъюнктивите глаза промывают содовым раствором.

### ПРИ ЦИСТИТЕ

Если вы поели острого, кислого или выпили спиртного и

вдруг почувствовали, что у вас начались проблемы с мочевым пузырем, выпейте раствор соды, и боль пройдет. Поможет такой раствор мочиться без боли и при настоящем цистите.

### ЯЗВА ЖЕЛУДКА

Разотрите свежий куриный желток, добавьте примерно такое же количество порошка какао, сливочного масла и меда. Перемешайте до получения однородной массы. Принимайте на протяжении двух недель по 1 ст. ложке через каждые 3 часа, но не позднее, чем за 30-60 минут до еды. В день нужно съесть не меньше 5 порций. После двухнедельного перерыва курс лечения повторите.

### ГЕМОРРОЙ И ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В ПРЯМОЙ КИШКЕ

В этих случаях помогают свечи, приготовленные из 2 г какао и 0,2 г экстракта прополиса. Их ежедневно вводят в прямую кишку перед сном и оставляют на всю ночь. Курс лечения - месяц, затем надо сделать перерыв 3-4 недели и повторить курс.

### ПЕРЕЕДАНИЕ

Если после плотного обеда или банкета вы почувствовали себя плохо, примите смесь, состоящую из 2 чайн. ложек семян укропа и кориандра (по 1 чайн. ложке каждого семени), поджаренных на сковороде и слегка подсоленных.

Есть и другой способ улучшить состояние - выпить стакан теплой воды с добавлением сока половинки лимона и щепотки соды.

В случае, когда причина переизбытка - нервная привычка, постарайтесь есть каши или пресные лепешки, приготовленные из проса или ржи.

Эти продукты утоляют голод, быстро усваиваются, но от них не полнеют, даже если есть их в избытке.

## Не навреди

● Много витаминов принимать бессмысленно, они попросту не усваиваются организмом. Кроме того, существует опасность передозировки или гипервитаминоза. Особенно осторожными надо быть с витаминами А и Д. Если их «переесть», появятся симптомы настоящего отравления - судороги, тошнота, головная боль.

● Длительный прием витамина А в повышенной дозировке приводит к шелушению кожи, выпадению волос, ломкости ногтей. А передозировка витамина Д еще более опасна - удару подвергается центральная нервная система. Кроме того, излишки витамина Д выводят кальций из костей, и он откладывается в почках, сосудах, кишечнике, сердце, легких. А ведь витамин Д назначают почти всем маленьким детям для нормального роста и развития. Поэтому родители должны строго придерживаться дозировки, прописанной опытным врачом.

● Витамин С способен затормозить начинающуюся простуду, если принимать его до 1000 мг в сутки. Но если переусердствовать, есть риск навредить.



- Ну скажи:  
«А-а-а-а...»



Рис. Н. Кинчарова

# + ОБЫКНОВЕННЫЙ ПСИХОЗ

Иногда у человека многие годы наблюдается тревога о своем здоровье, он не следит за своим внешним видом, не общается с окружающими. И мало кто догадывается о том, что он болен. На самом деле это начало психической болезни.

Психические болезни делятся на психозы, не ведущие к развитию слабоумия, и старческие психозы, сопровождающиеся нарушением интеллекта.

К психозам относят меланхолию и паранойю. Возникновению первой способствуют: своеобразный склад личности с чертами тревожности, мнительности; различные психотравмирующие ситуации.

Меланхолия - это затяжная тревожная или тревожно-бредовая депрессия. Чаще отмечается у женщин в возрасте 50-65 лет.

Больные пребывают в состоянии двигательного беспокойства, суетливости. Они мечутся, не находят себе места, причитают, повторяют одни и те же слова. Состояние может усложняться за счет слуховых иллюзий: в разговоре окружающих больным слышатся осуждения, упреки, обвинения. Присоединяются бредовые идеи самообвинения, осуждения, разорения, обнищания. Такие больные убеждены, что у них тяжелое заболевание (рак, болезнь сердца), что не подтверждается при исследовании. У них «останавливается кровь», «гниет желудок», «разложился кишечник», «отсутствует стул и не выделяется моча». Чувство безысходности и тревожного ожидания может выражаться и так: «все гибнет, происходит всеобщая катастрофа... все от моей греховности... единственный выход - в справедливом возмездии».

Такая меланхолия продолжается от нескольких месяцев до нескольких лет. Исходы болезни различны. Возможно полное выздоровление, особенно при своевременном и правильном лечении. Но иногда у больных многие годы наблюдается тревога о своем здоровье, они не следят за своим внешним видом, не общаются с окружающими. И мало кто догадывается о том, что он болен. На самом деле это начало психической болезни.

Психические болезни делятся на психозы, не ведущие к развитию слабоумия, и старческие психозы, сопровождающиеся нарушением интеллекта.

К психозам относят меланхолию и паранойю. Возникновению первой способствуют: своеобразный склад личности с чертами тревожности, мнительности; различные психотравмирующие ситуации.

онара, так как необходимо постоянное наблюдение за физическим и психическим состоянием больного, тем более что не исключена вероятность попыток к самоубийству.

Прогноз: либо наступает полное выздоровление, либо после выхода из психоза сохраняется неустойчивый сон, головная боль, небольшая тревога и некоторое «внутреннее волнение». Однако трудоспособность сохраняется в любом случае. Обычно эти люди обслуживают себя и близких, ведут домашнее хозяйство, воспитывают внуков, общаются с соседями и родственниками, т. е. ведут полноценный образ жизни.

Паранойя - тоже вид психоза. Больной несет полный бред на фоне ясного сознания и относительно нормального поведения. Больные убеждены в том, что соседи портят их вещи, тайком забираются в квартиру, подбрасывают ключи и отмычки, подсыпают в пищу соль, ядовитые вещества, подпускают под дверь газ, мышей... К соседям якобы ходят подозрительные лица, состоящие с ними в заговоре, и вообще все делается с целью выжить больного из квартиры, нанести ему материальный ущерб или вред здоровью. При этом больные могут по-бредовому истолковывать и свои телесные ощущения. Например, кашель, сердцебиение расцениваются как результат отравления газом, а желудочные расстройства, понос - как отравление ядами, подсыпанными в пищу. Больные очень активны и с упорством борются со своими мнимыми

## Полезно знать

● Масло кукурузное - полезный продукт. Но потреблять его следует не более 1 ст. ложки в день. В большом количестве оно вредно действует на желудок, печень и поджелудочную железу.

● Колбаса и колбасные изделия - продукты вредные. В копченостях много раздражающих веществ и соли, они «бьют» по печени, системе пищеварения и закисляют кровь.

● Ячневая каша - лечебная, способствует улучшению зрения. Считается, что в этом продукте имеется все для жизнедеятельности человека. Крупу прокаливают на сковороде до золотистого цвета, измельчают в муку и заливают кипятком. Перемешивают, добавляя немного сливочного масла и соли.

ми врагами. Они устраивают за ним слежку, навешивают на двери замки, «пломбы», пишат жалобы в различные инстанции. Подавленного настроения, в отличие от меланхоликов, у них не бывает.

Возможно развитие бредовых идей ревности, чаще у мужчин. Ревнуют к соседям по квартире, по даче, к сослуживцам. Самые обыденные факты интерпретируются по-бредовому. Например, поговорила жена с соседом через забор - значит, назначила свидание, встретила случайно на улице знакомого - заранее спланировала встречу. Больные с бредом ревности опасны, так как могут попытаться расправиться с мнимым любовником или любовницей, а также с объектом ревности (женой, мужем).

Болезнь эта проявляется после 50 лет. Заболеванию обычно развивается у личности, склонной к подозрительности, пунктуальности, которые в дальнейшем перерастают в конфликтность, враждебность, мстительность. Сложности в диагностике обычно возникают на начальных этапах заболевания, когда бредовые высказывания больных принимаются за обычные бытовые ссоры и конфликты.

Лечение гормональными препаратами неэффективно и даже противопоказано.

Перемена места жительства, рекомендуемая иногда врачами, приносит лишь временное облегчение. Больные на некоторое время успокаиваются, но затем бредовые высказывания возобновляются (находятся новые «враги»). Но, в общем, прогноз при своевременном начале лечения благоприятный.

ПАРАНОИД ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ  
ЗАБОЛЕВАНИЕ ОБЫЧНО РАЗВИВАЕТСЯ У ЛИЧНОСТИ



сом раствором соды (1 ст. ложка на литр кипятка). Полоскание раствором соды (1 чайн. ложка на стакан воды) снимает боль в горле. А закапывание такого раствора в нос помогает бороться с насморком. При конъюнктивите глаза промывают содовым раствором.

#### ПРИ ЦИСТИТЕ

Если вы поели острого, кислого или выпили спиртного и

ощущаете в другой половине тела неприятные ощущения, выпейте стакан теплой воды с добавлением сока половинки лимона и щепотки соды.

В случае, когда причина переедания - нервная привычка, постарайтесь есть каши или пресные лепешки, приготовленные из проса или ржи.

Эти продукты утоляют голод, быстро усваиваются, но от них не полнеют, даже если есть их в избытке.

#### Не навреди

● Много витаминов принимать бессмысленно, они попросту не усваиваются организмом. Кроме того, существует опасность передозировки или гипервитаминоза. Особенно осторожными надо быть с витаминами А и Д. Если их «переесть», появятся симптомы настоящего отравления - судороги, тошнота, головная боль.

● Длительный прием витамина А в повышенной дозировке приводит к шелушению кожи, выпадению волос, ломкости ногтей. А передозировка витамина Д еще более опасна - удару подвергается центральная нервная система. Кроме того, излишки витамина Д выводят кальций из костей, и он откладывается в почках, сосудах, кишечнике, сердце, легких. А ведь витамин Д назначают почти всем маленьким детям для нормального роста и развития. Поэтому родители должны строго придерживаться дозировки, прописанной опытным врачом.

● Витамин С способен затормозить начинающуюся простуду, если принимать его до 1000 мг в сутки. Но если превысить дозу, есть риск навредить надпочечникам - важному органу, который отвечает за обмен гормонов.



Механизм появления кругов (синяков) под глазами хорошо известен. В коже под глазами находятся сотни мельчайших сосудов, которые обеспечивают дополнительный отток крови от головы. При некоторых заболеваниях или переутомлении тонус сосудов падает, они расширяются, что приводит к скоплению в них большого количества крови и набуханию сосудов. А так как кожа под глазами очень тонкая, то переполненные кровью сосуды становятся заметны. Круги под глазами часто могут вызываться и хроническими синуситами или наличием аденоидов, появляться под воздействием холодного воздуха. Могут они появляться и в результате переутомления или нарушения сна.

Но чаще всего темные круги под глазами являются следствием патологии, и связаны с биологическими особенностями организма (например, поверхностное расположение сосудов под глазами). В этом случае избавляться от темных кругов нужно косметическими средствами, среди которых хорошо зарекомендовали себя маски для век и кремы.

**СИНЯКИ ПОД  
ГЛАЗАМИ**

ЧТО БЫ ЭТО ЗНАЧИЛО?

## Опять о гайморите

*Вот уже третий год не могу избавиться от гайморита. Лекарства не помогают, а любого оперативного вмешательства просто боюсь. Может, существуют еще какие-нибудь средства?*

Н. Шумейко, Саратов

\* Застарелый гайморит можно вылечить вполне доступным и даже приятным способом. Выжмите листья алоэ (растение должно быть не моложе 3-5 лет), смешайте полученный сок (350 г) с медом (600 г) и бутылкой красного крепленого виноградного вина. Полученный состав настаивайте в темном месте в течение 5 дней. Принимайте первые пять дней по 1 чайн. ложке, в дальнейшем - по 1 ст. ложке за час до еды 3 раза в сутки.

\* При гайморите, синусите и фурункулезе используют пчелиный мед или его 50%-ный раствор в дистиллированной воде. Больного кладут спиной на кровать или кушетку. Свежим раствором пропитывают ватные или марлевые тампончики, вводят их в ноздри с помощью пинцета так, чтобы они плотно заполняли носовые ходы, и держат так около часа. При хорошей переносимости этой процедуры тампончики можно пропитывать чистым теплым медом. Такие процедуры делают утром и вечером, перед сном. Срок лечения - около 10 дней.

\* При этих заболеваниях полезно принимать мед и внутрь по 100-150 г в день чайными ложка-

ми, максимально долго держа его под языком. \* Траву зверобоя обыкновенного в виде настоя используют для введения в гайморовую полость как средство, подавляющее рост микробов и ускоряющее восстановление поврежденных тканей. Настой: 1-2 ст. ложки травы настаивают 1-2 часа в стакане кипятка, фильтруют. Подогретым настоем смачивают ватку и вводят в ноздрю, периодически увлажняя ее теплым настоем. \* Соцветия календулы обыкновенной в виде настоя или настойки используют так же, как и траву зверобоя, т. е. пропитывают препараты из календулы ватные или марлевые тампончики и вводят их в носовые пазухи как сильное антисептическое и обезболивающее средство. Настойка 25%-ная на 40%-ном спирте или водке. \* Почки тополя (осокоя) пирамидального и др. видов в виде настойки используют как сильное противомикробное и обезболивающее средство при гайморите. Настойка 25%-ная на 40% - 70%-ном спирте в виде пропитанных ею тампончиков устраняет это заболевание. Их вводят в ноздри, периодически меняя.

Такая меланхолия продолжается от нескольких месяцев до нескольких лет. Исходы болезни различны. Возможно полное выздоровление, особенно при своевременном и правильном лечении. Но иногда у больных многие годы наблюдается тревога о своем здоровье, они не следят за своим внешним видом, не общаются с окружающими.

Лечение обычно проводится в условиях психиатрического ста-

ции. Параноид - тоже вид психоза. Больной несет полный бред на фоне ясного сознания и относительно нормального поведения. Больные убеждены в том, что соседи портят их вещи, тайком забираются в квартиру, подбирая ключи и отмычки, подсыпают в пищу соль, ядовитые вещества, подпускают под дверь газ, вышей... К соседям якобы ходят подозрительные лица, состоящие с ними в заговоре, и вообще все делается с целью выжить больного. Больной пытается нанести ему ма-го из квартиры, нанести ему материальный ущерб или вред здоровью. При этом больные могут по-бредовому истолковывать и свои телесные ощущения. Например, кашель, сердцебиение расцениваются как результат отравления газом, а желудочные расстройства, понос - как отравление ядами, подсыпанными в пищу. Больные очень активны и с упорством борются со своими мнимы-

ми. Болезнь эта проявляется после 50 лет. Заболевание обычно развивается у личности, склонной к подозрительности, пунктуальности, которые в дальнейшем перерастают в конфликтность, враждебность, мстительность. Сложность в диагностике обычно возникает на начальных этапах заболевания, когда бредовые высказывания больных принимаются за обычные бытовые ссоры и конфликты.

Лечение гормональными препаратами неэффективно и даже противопоказано.

Перемена места жительства, рекомендуемая иногда врачами, приносит лишь временное облегчение. Больные на некоторое время успокаиваются, но затем бредовые высказывания возобновляются (находятся новые «враги»). Но, в общем, прогноз при своевременном начале лечения благоприятный.

ПАРАНОИД ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ.  
ЗАБОЛЕВАНИЕ ОБЫЧНО РАЗВИВАЕТСЯ У ЛИЧНОСТИ,  
СКЛОННОЙ К ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТИ, ПУНКТУАЛЬНОСТИ,  
КОТОРЫЕ В ДАЛЬНЕЙШЕМ ПЕРЕРАСТАЮТ  
В КОНФЛИКТНОСТЬ, ВРАЖДЕБНОСТЬ, МСТИТЕЛЬНОСТЬ.

#### Для души и тела

### Уроки для позвоночника

Нагрузка на позвоночник в сидячем положении выше, чем в положении стоя. Поэтому хорошая осанка - это не просто красота, но и основа основ в борьбе с разнообразными остеохондрозами и радикулитами.

гиба, колени расслаблены. Если стоять приходится долго и на одном месте, колени не «выключайте»: не позволяйте им прогибаться в обратную сторону, не откидывайтесь назад, не опускайте голову вперед и вниз. Пятки держите вместе, носки - врозь. Дышать старайтесь полной грудью.

Очень важно правильное питание. Избегайте мяса в больших количествах, особенно говядины и свинины. Содержащиеся в них токсины приводят к затвердению мышц, потере ими эластичности.

Никогда не забывайте золотое правило: если вам нужно что-нибудь поднять с земли, при наклоне сгибайтесь только колени и никогда - спину!

1 Не носите (это относится к мужчинам) бумажник в заднем кармане брюк, особенно, если он набит мелочью. Даже малозаметная нагрузка на одну сторону может привести к неравномерному напряжению мышц и смещению позвоночника.

2 Спите на спине или на боку, а не на животе, и обязательно на жестком матрасе. Под колени можно подложить подушку: это позволит увеличить площадь соприкосновения вашего позвоночника с поверхностью постели.

3 Обувь полезнее носить на плоской подошве или на низком каблуке, с рельефным супинатором, лучше на мягкой, пористой подошве.

4 Попробуйте думать о своем позвоночнике как о мачте корабля, а о мышцах живота и спины - как о канатах, удерживающих ее вертикально. Важно эти мышцы регулярно тренировать. Отжимания и приседания их укрепляют, но следите, чтобы при выполнении упражнений спина была ровная, не нужно закидывать назад голову.

5 Научитесь правильно стоять: спина прямая, таз несколько подан вперед, чтобы поясница была без про-

Советы американских врачей



№8 2002 г.

Мифы  
и реальность

## О НАРКОТИКАХ

**Миф № 1. Это не болезнь, лечиться не от чего.**

Это болезнь. Она возникает на биохимическом уровне, работа внутренних органов разлаживается, наступает физическое и психическое истощение. Это может произойти и с человеком, обладающим сильной волей. Личные качества не спасают, если он уже «сел на иглу».

**Миф № 2. «Я могу расстаться со своей привычкой в любой момент».**

Так утверждают начинающие наркоманы. Однако они заблуждаются. Если в организм не поступает наркотик, то нарушается работа всех органов и это сопровождается ломкой (крайне болезненными физическими ощущениями, нарушениями дыхания, сердечной деятельностью и мозгового кровообращения). Выдержать ее очень сложно. Поэтому лучше отказаться от наркотиков до того как появится зависимость. Если же она уже появилась, нужно обратиться за помощью к специалистам. А вот «поймать» момент возникновения зависимости практически невозможно.

**Миф № 3. «Я самостоятельно буду снижать дозы или уже с завтрашнего дня сменю наркотик (чтобы не привыкнуть) на слабый».**

Шансов на то, что удастся преодолеть зависимость самостоятельно, очень мало. Тем более таким методом. Практика показывает, что намерение снижать дозы или перейти на более слабый наркотик остается только обещанием.

**Миф № 4. «Легкие наркотики принимать можно, это безвредно».**

«Легкие» наркотики не менее опасны, чем «тяжелые». К примеру, от экстази умирают, а от «грибов» сходят с ума.

Есть свои осложнения и от «травки». Кроме того, люди, применяющие «легкие» наркотики, чаще попадают в разные неприятные ситуации и с ними чаще происходят несчастные случаи.

ПРИ ОСТРОЙ форме лейкоза больные жалуются на резкую слабость, головокружение, головные боли, сильные боли в костях, быструю утомляемость, потливость, ознобы, одышку. Как правило, отмечаются различные кровоизлияния, кровоточивость десен, носовые, кишечные, желудочные кровотечения. Часто (и почти беспричинно) возникают ангины, стоматиты, заболевания десен. Лимфатические узлы увеличиваются редко, но бывают уплотнены и болезненны при ощупывании.

При хронических лейкозах жалобы больных более расплывчатые и стерты. Он носят общий характер: быстрая утомляемость, головные боли, слабость, потливость.

Иногда по вечерам появляются боли в костях и повышенная температура, увеличиваются селезенка и печень. Селезенка может достигнуть гигантских размеров и занимать всю левую половину брюшной полости.

Больные жалуются на чувство тяжести в животе и часто испытывают тупые боли. Лимфатические узлы увеличены и плотны на ощупь.

Народная медицина рекомендует следующие лекарственные средства, помогающие улучшить общее состояние больных.

\* Настой, отвар из травы и листьев черники принимают при лейкозах и раке желудка. 5-6 ст. ложек листьев черники заливают 1 л кипятка, готовят настой, про-

## Лейкозы

ЭТО ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КРОВИ, КОГДА ИЗМЕНЕННЫЕ КЛЕТКИ БУРНО РАЗМНОЖАЮТСЯ И ЗАМЕЩАЮТ НОРМАЛЬНЫЕ. РАЗЛИЧАЮТ ОСТРЫЕ И ХРОНИЧЕСКИЕ ЛЕЙКОЗЫ.

цеживают. Принимают по 5 стаканов в день на протяжении двух месяцев, затем делают перерыв на месяц. В это время применяют и другие растительные препараты.

\* При лейкозе и онкологических заболеваниях кожи скорлупу кедровых орехов насыпают в бутылку, не утрямывая, заливают водкой (вся скорлупа должна быть покрыта водкой). Настаивают в теплом месте 8-10 дней. Пьют настойку по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

\* Сок подорожника пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день. Из листьев готовят отвар: 10 г сухих измельченных листьев на 200 г кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

\* Семена мордовника обыкновенного применяют для лечения последствий лучевого поражения. 2-3 чайн. ложки семян заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в теплом месте, периодически помешивая содержимое, 10-12 часов, процеживают через многослойную марлю. Всю дозу принимают в течение дня в 3-4 приема.

## Пригодится

Женщинам, перенесшим операцию по поводу рака груди, рекомендуется всерьез заняться спортом. Как показали исследования, тренировки (а не покой!) укрепляют иммунную систему и способствуют излечению. Эксперты рекомендуют продолжительные тренировки два-три раза в неделю в оздоровительных группах, велосипед, плавание, прогулки.



ЕСЛИ ВАС  
МУЧАЕТ  
БЕССОННИЦА,  
ТО ЛУЧШЕГО  
СРЕДСТВА,  
ЧЕМ БОКАЛ  
КРАСНОГО,  
ЧУТЬ-ЧУТЬ  
ПОДОГРЕТОГО  
ВИНА, ВАМ  
НЕ НАЙТИ.

тельным, ранозаживляющим, желчегонным, седативным, противосудорожным, тонизирующим действием.

Настой: 1 ст. ложку измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

\* Водный настой, отвар и спиртовую настойку кедровых орехов применяют при заболеваниях крови, особенно при лейкозе. Настойку готовят только из скорлупы высушенных естественным путем орехов, некаленых, лучше всего из паданки. Скорлупу орехов засыпают в бутылку темного цвета, не утрямывая, заливают водой почти под пробку и настаивают в теплом темном месте 8-10 суток, периодически встряхивая содержимое. Принимают от 35-40 капель до 1 чайн. ложки 3-4 раза в день перед едой. Настойку также рекомендуется пить больным раком матки, одновременно принимая и семена кедра.

\* Просушивают и растирают в порошок 1 кг отростков пихты и 1 кг корней малины и тщательно все перемешивают. На 1,5 кг смеси растений берут 1 кг сахара и 0,5 кг меда. В эмалированную посуду кладут слоями - слой порошка и равный слой смеси сахара и меда, чередуя слой друг с другом. Добавляют 200 мл кипятка. Настаивают сутки, затем 8 часов томят на кипящей водяной бане и еще настаивают в теплом месте двое суток. После этого аккуратно сливают получившийся сок. Он будет ярко-малинового цвета, с приятным ароматом. Взрослым надо принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день перед едой 2 недели, затем сделать перерыв.

Вопрос - ответ  
МЕНЯТЬ СХЕМУ НЕЛЬЗЯ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЕЧИТСЯ ПО МЕТОДУ ШЕВЧЕНКО

Даже после безукоризненно выполненных операций по поводу рака в 50% случаев невидимые с помощью приборов метастазы рака все равно остаются. Поэтому надо провести полный курс лечения от рака (саркомы): пить смесь масла (саркомы) не менее двух-трех лет три раза в день по схеме. Обязательно после первой и второй декады каждого курса делать перерывы 5 дней, после третьей декады каждого курса - перерыв 14 дней. Менять схему нельзя! И чем скорее после операции...

Так же и с подсолнечным маслом: ни название, ни сила запаха, ни цвет, ни технология изготовления существенной роли не играют. Но оно должно быть подсолнечным, нерафинированным и негорьким.

Льняное масло вместо подсолнечного брать нельзя. Эффект нерафинированного подсолнечного масла во много раз превосходит возможный эффект от других видов масел.

Можно ли вводить смесь масла с водкой...



буду снижать дозы или уже с завтрашнего дня сменить наркотик (чтобы не привыкнуть) на слабый».

Шансов на то, что удастся преодолеть зависимость самостоятельно, очень мало. Тем более таким методом. Практика показывает, что намерение снижать дозы или перейти на более слабый наркотик остается только обещанием.

**Миф № 4. «Легкие наркотики принимать можно, это безопасно...»**

«Легкие» наркотики не менее опасны, чем «тяжелые». К примеру, от экстази умирают, а от «грибов» сходят с ума.

Есть свои осложнения и от «травки». Кроме того, люди, применяющие «легкие» наркотики, чаще попадают в разные неприятные ситуации и с ними чаще происходят несчастные случаи.

Женщинам, перенесшим операцию по поводу рака груди, рекомендуется всерьез заняться спортом. Как показали исследования, тренировки (а не покой!) укрепляют иммунную систему и способствуют излечению. Эксперты рекомендуют продолжительные тренировки два-три раза в неделю в оздоровительных группах, велосипед, плавание, прогулки.



ЕСЛИ ВАС  
МУЧАЕТ  
БЕССОННИЦА,  
ТО ЛУЧШЕГО  
СРЕДСТВА,  
ЧЕМ БОКАЛ  
КРАСНОГО,  
ЧУТЬ-ЧУТЬ  
ПОДОГРЕТОГО  
ВИНА, ВАМ  
НЕ НАЙТИ

Вы просили рассказать

## Какая у тебя грудь?

Советы психолога

Сколько трагедий переживают девочки из-за своей формирующейся женственности. Причиной волнений может стать и слишком маленькая, и слишком большая грудь. В этом возрасте трудно понять, что красивая и здоровая грудь не обязательно должна вписываться в пресловутые 90-60-90. И уж тем более соответствовать дворовым или школьным стандартам.

**Какое развитие груди можно считать нормальным?**

Молочная железа - гормонозависимый орган. Все превращения, которые случаются с ней в течение жизни, «диктуют» женские гормоны эстрогены. Первые серьезные изменения начинаются примерно в 10-11 лет. Если в это время ощущать место вокруг соска, можно почувствовать довольно твердый комочек железистой ткани - основного «строительного материала» молочной железы.

Период самого активного роста приходится на 13-15 лет. В этом же возрасте появляется пигментация на соске и формируется его ореол. Сосок начинает заметно выдаваться вперед.

Взрослые очертания она принимает годам к 16-17. Однако до 20 лет размер молочной железы

подростки и особенно девочки в момент полового созревания критически относятся к своему телу. Девочки и девушки чаще связывают свою «некрасивость» с лицом или грудью. Все объясняется просто: девочка начинает осознавать себя как сексуальный объект, когда замечает увеличение молочных желез.

может немного увеличиться, сосок же, напротив, станет меньше. Девичья грудь отличается эластичностью тканей, небольшой жировой прослойкой и розовой окраской сосков (тогда как у взрослых женщин они коричневатые). Самые заметные изменения происходят с этим органом во время беременности, когда уровень эстрогена в крови максимален, и лактации (кормления ребенка).

**Когда недоразвитость груди можно назвать патологией?**

Если у 15-16-летней девушки под соском совсем не нащупывается железистая ткань, то можно заподозрить гипоплазию груди - недоразвитость этого органа. Такая аномалия встречается редко и исправить ее можно только с помощью пластической операции. Не стоит самой себе ставить такой диагноз - только врач-маммолог может выявить полное отсутствие железистой ткани. Существует и противоположная патология - гигантомastia - развитие груди до неправдоподобно больших размеров.

Гораздо чаще встречаются эстетические отклонения от нормы - асимметрия молочных желез, разные размеры правой и левой груди и прочее. В большинстве случаев эти недостатки незначительны и их можно скрыть с помощью бюстгалтера и одежды.

**Можно ли увеличить размер груди каким-нибудь естественным способом, не прибегая к пластической операции?**

Скорее всего, нет. Объем и форма груди зависят от уровня эстрогенов, что обусловлено наследственностью.

С 20-летнего возраста обмен железистой ткани увеличивается только во время беременности. В остальных случаях грудь просто полнеет за счет утолщения жировой прослойки.

Эффекта увеличения груди можно добиться с помощью тренировок, например, на специальных тренажерах (вроде «бабочки», где происходит сведение-разведение рук). Однако физические нагрузки просто укрепляют ткани, способствуют развитию грудных мышц и делают грудь более высокой и «выпуклой».

Специально для девушек и женщин, которых не устраивает размер их груди, придуманы бюстгалтеры с поролоновыми и даже с гелевыми прокладками.

Всевозможные кремы для бюста, обещающие увеличение объема, вряд ли способны на это.

Вопрос - ответ

## МЕНЯТЬ СХЕМУ НЕЛЬЗЯ

для тех, кто лечится по методу ШЕВЧЕНКО

Даже после безукоризненно выполненных операций по поводу рака в 50% случаев невидимые с помощью приборов метастазы рака все равно остаются. Поэтому надо провести полный курс лечения от рака (саркомы): пить смесь масла с водкой не менее двух-трех лет три раза в день по схеме. Обязательно после первой и второй декады каждого курса делать перерывы 5 дней, после третьей декады каждого курса - перерыв 14 дней. Менять схему нельзя!

И чем скорее после операции вы начнете пить смесь, тем лучше для вас.

**Что делать, если нет 70%-или 95%-ного питьевого спирта для доведения водки до нужной крепости? Какие виды водки и масла годятся для лечения?**

Можно вместо «сомнительной» водки брать хорошо очищенный самогон. Крепость его, конечно, должна быть тоже 38-40% - как у водки.

Марка водки роли не играет. Но настои трав, раков, тараканов, лягушек на водке запрещаются. Критерий годности водки только один - ее крепость.

### Подумай о душе

Злость, сидящая внутри нас, а также злоба и зависть, исходящие извне, от окружающих, могут вызвать у человека онкологические болезни. Нужно соединять свое сердце с Богом в горячей, искренней молитве. Как можно чаще читать хотя бы самые короткие, простые молитвы: «Отче наш», «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас грешных», «Богородице, Дево, радуйся...». Хорошо и своими словами, просто, от души, попросить Бога о том, что вам нужно. Чем больше души вложите, тем больше и отдачи получите. Когда читаете «Отче наш», смотрите на икону Иисуса Христа или Матери Божьей с Иисусом. То есть чем больше и чистосердечнее больной и его родные и близкие будут молиться, тем лучше пойдут у них дела.

### Плохо спите?

● Если у вас плохой сон, то советуем приобрести маленькую «сонную» подушечку, наполненную ароматическими лекарственными травами.

● Доказано, что дышать целебными ароматами гораздо эффективнее, чем, например, пить отвары лекарственных трав.

● Не поддавайтесь соблазну сделать ароматическую подушку по-большому. Бессонница не пройдет, зато в придачу к ней может начаться сильнейшая мигрень.

● Появились подушки, наполненные специально отобранной шелухой гречихи, которая пружинит, производя микромассаж головы. Гречишная подушка вполне заменяет ортопедическую, принимая форму тела спящего человека.

месте двое суток. После этого аккуратно сливают получившийся сок. Он будет ярко-малинового цвета, с приятным ароматом. Взрослым надо принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день перед едой 2 недели, затем сделать перерыв.



ПРЕЖДЕ ЧЕМ РЕШИТЬСЯ НА ПЛАСТИЧЕСКУЮ ОПЕРАЦИЮ, НАДО ТЫСЯЧУ РАЗ ПОДУМАТЬ. В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ ОБРАЩАТЬСЯ К ПЛАСТИЧЕСКОМУ ХИРУРГУ ТОЛЬКО ПОСЛЕ 18 ЛЕТ, КОГДА ФОРМИРОВАНИЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ЗАКОНЧИТСЯ.



8 стр.

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ

### Вопрос-ответ

#### СТИМУЛЯЦИЯ РОДОВ

Иногда во время родов организм притормаживает, или стимулирует роды? Или стимулировать роды? Или стимулировать роды? Или стимулировать роды?

С. Сорокина, Саратов

Стимуляцию делают только для того, чтобы спасти ребенка. Суть ее в том, что будущим маме внутривенно вводят лекарство, которое усиливает частоту и силу сокращения мышц матки. Акушерам известно: чем быстрее рождается ребенок, тем это хуже для его нервной системы и организма в целом. С другой стороны, если роды затягиваются из-за слабой родовой деятельности (матка не раскрывается), а специальные упражнения и приемы массажа не помогают, врачи вводят препарат для сокращения матки.

Чаще всего приходится стимулировать роды в том случае, когда воды отходят задолго до начала регулярных схваток. Ждать можно не более 4-5 часов, иначе увеличивается опасность попадания инфекции в матку через влагалище.

#### ДЛЯ ЧЕГО РАССЕКАЮТ ПРОМЕЖНОСТЬ

Помимо лекарственных вмешательств в процесс родов есть и более сложные, почти оперативные, например рассечение промежности... Для чего его делают?

С. Арбатова, Краснодар

Состояние ребенка или мамы может срочно потребовать рассечения промежности. Это необходимо, если во время потуг меняется сердечный ритм сердечбиений малыша и он начинает задыхаться. Рассечение ускоряет второй период родов и спасает ребенка. Бывает, что у

мамы во время потуг повышается артериальное давление. Угроза разрыва промежности возникает внезапно, и акушер быстро делает разрез (резаная рана заживает быстрее, чем рваная). Рассечение промежности может облегчить роды тем, кто страдает высокой степенью близорукости.

#### ЛИШНИЙ ВЕС

Говорят, что полный ребенок - здоровый ребенок. Так ли это?

О. Дубова, Пятигорск

Лишний вес - это скорее угроза здоровью. Избыточная масса тела, накопленная в раннем возрасте, предрасполагает к развитию ожирения. То количество жировых клеток, которое образуется в организме в течение первого года, практически не уменьшается, оно может лишь возрастать.

У полных детей снижена сопротивляемость инфекциям, нередко повышено артериальное давление, имеются нарушения осанки, плоскостопие, искривление ног, отставание в половом развитии, тяжело протекают респираторные заболевания. Отмечено, что экземы, крапивницы у них встречаются в 1,5 раза чаще.

#### КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ

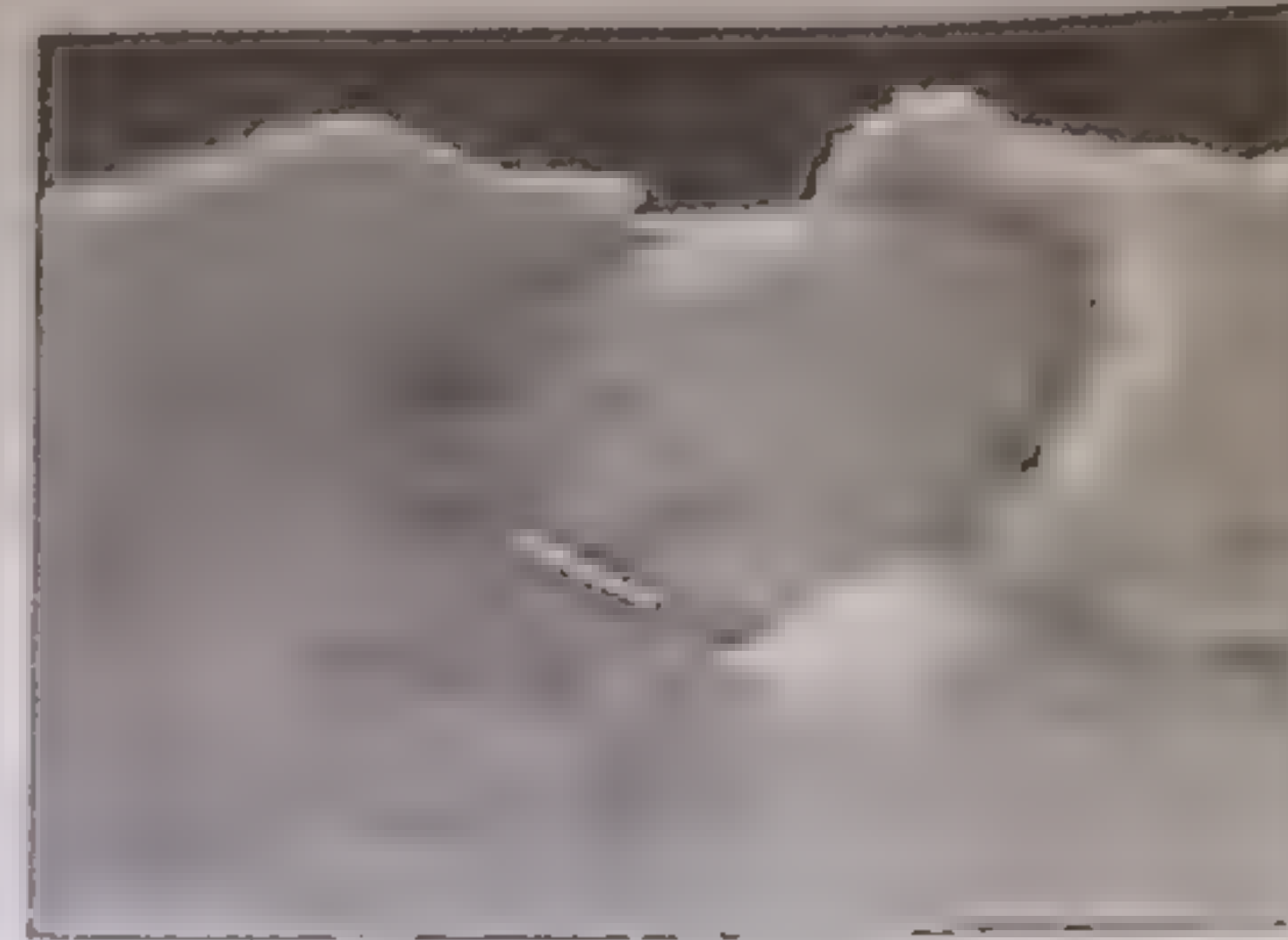
Расскажите о ситуациях, когда без кесарева сечения обойтись невозможно...

С. Васильева, Калининградская обл.

Есть много примеров, когда эта операция жизненно необходима. Например, ребенок занимает поперечное положение или выходит нижней частью тела (то есть вначале появляются ягодичи, а затем ножки). Кесарево сечение проводят и в том случае, если женщина страдает серьезным заболеванием сердца или у нее сильный токсикоз.

Плановое кесарево сечение проводят, когда шейка матки еще закрыта.

ЕСЛИ У РЕБЕНКА ЗАПЮИЛАСЬ РАНА, ПРИВЯЖИТЕ К НЕИ ТРЯПЧКУ, СМОЧЕННУЮ СОКОМ ЛИСТЬЕВ АЛОЭ ЭТОТ СОК ХОРОШО ЧИСТИТ И ЗАЖИВЛЯЕТ ГНИЮЩИЕ РАНЫ

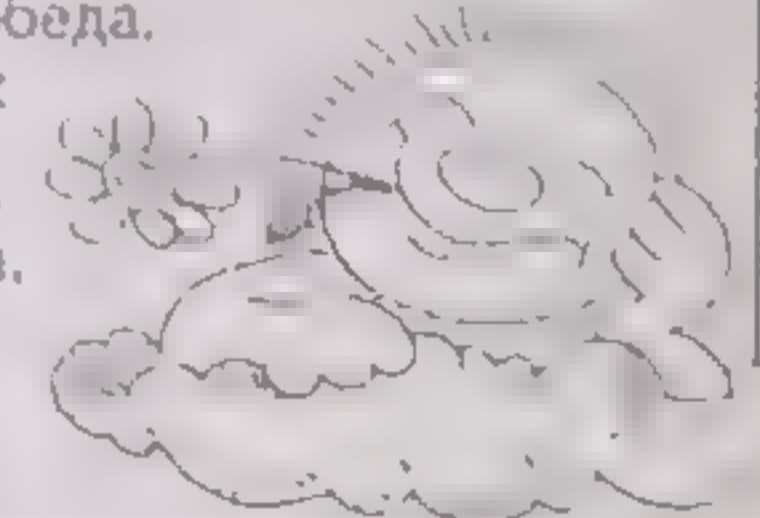


### Знаете ли вы, что...

● Сумки «кенгурушки» для маленьких детей за рубежом используются десятилетия. И никаких нежелательных изменений позвоночника врачи не наблюдают. Наоборот, считается, что такое положение намного полезнее, чем сидение в обыкновенной жесткой прогулочной коляске. Но, пожалуй, самое главное достоинство «кенгурушки» - это возможность постоянно поддерживать тесный контакт между ребенком и родителями, что особенно важно для детей в возрасте до 1 года.

● Если малыш бурно протестует, когда вы укладываете его спать после обеда, значит, дневной сон стал излишним. К двум годам большинству детей достаточно 10-11 часов ночного сна, чтобы быть в форме, но если во второй половине дня дети начинают хныкать, значит, все еще нужен отдых - примерно на один час, лучше всего - после обеда.

● Если у вашего ребенка аллергия к пыли, как можно чаще мойте ему волосы, причем вечером. Кожа головы создает микроскопическим пылевым клещам идеальные условия существования. Они отлично чувствуют себя в этой влажно-теплой среде. Ученые находили в одном грамме пыли на детских головах до 10000 клещей.



Вы просили рассказать

## ПЕРЕКРУТ СЕМЕННОГО КАНАТИКА

ЭТО ЯВЛЕНИЕ РЕДКОЕ СРЕДИ МЛАДЕНЦЕВ И ЧАЩЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ У БОЛЕЕ СТАРШИХ ДЕТЕЙ.

Здоровое яичко крепится в мошонке на семенном канатике, содержащем кровеносные сосуды, нервные каналы и канал спермы. Перекрытом семенного канатика называется состояние, при котором яичко совершает полный оборот или несколько оборотов вокруг своей оси на поддерживающем его семенном канатике. Это явление редкое среди младенцев и чаще встречается у более старших детей.

Семенным канатиком называют кровеносные сосуды, по которым в яичко поступают питательные вещества и кислород, и, когда он запутывается, перекручиваются и сосуды, в результате чего приток крови перекрывается. Это может привести к отмиранию тканей яичка, иногда необратимому.

Перекрыт семенного канатика сопровождается очень резкой болью в области мошонки, сильной тошнотой и обильной рвотой. Кроме того, можно наблюдать

немедленно обратиться к врачу, чтобы определить, действительно ли произошел перекрыт семенного канатика. Немедленно - это значит не стоит откладывать обследование более чем на время, необходимое, чтобы добраться до врача.

Врач обследует ребенка и в случае необходимости проведет ультразвуковое исследование яичка. Если перекрыт семенного канатика подтвердится, чаще всего проводится небольшая опера-

ция, в ходе которой врач должен убедиться, что яичко не нанесен вред. Кроме того, необходимо закрепить яичко, чтобы семенным канатик не перекрылся еще раз. Если будет обнаружено, что яичко нанесен вред, вплоть до его разрушения, его удаляют.

Очень важно позаботиться о прививке против свинки к периоду полового созревания такого ребенка. Ведь свинка способна нанести вред оставшемуся яичку. Его также надо оберегать во время игр и занятий спортом. Объясните это сыну.

### К мальчикам!

А что делать, если ты ни вчера, ни позавчера так и не нашел у себя одно из яичек? А то и оба? Куда же могли подеваться эти коварные яички? Очевидно, они в животе. Если процесс опущения яичек задерживается до 5-7 лет, еще не страшно, так как в этом возрасте яички не работают. А вот если у 11-12-летнего мальчика яички продолжают оставаться в животе, то начинающие вырабатываться сперматозоиды от высокой температуры тут же погибают, а сама ткань яичек, перегреваясь, может дать начало злокачественным опухолям. Выход один - надо оперироваться! И доктор, к которому ты должен обратиться, должен

## Страх порождает запор

Чаще всего это возникает у робких детей, которые начинают посещать детский сад.

Нередко у детей развивается психогенный запор. Обычно его появление связано с болезнями прямой кишки (выпадение, трещины, свищи, проктит), при которых дефекация болезненна. Болезнь проходит, а страх перед дефекацией остается. Этот страх и заставляет ребенка сдерживать стул.

Еще чаще формирование психогенных запоров носит ситуационный характер. Обычно ампула прямой кишки пуста. Позыв к дефекации возникает, когда ребенок

этот рефлекс постепенно угасает. Нарушается регулярность опорожнения кишечника, кал обезживается и уплотняется. Ребенок и рад бы опорожнить кишечник, но не может. Такая ситуация нередко возникает у робких детей, начинающих посещать детский коллектив и стесняющихся попроситься в туалет, или в ситуациях, когда ребенок не умеет или не имеет возможности





Состояние ребенка или мамы может срочно потребовать рассечения промежности. Это необходимо, если во время потуг меняется сердечный ритм сердечбиений малыша и он начинает задыхаться. Рассечение ускоряет второй период родов и спасает ребенка. Бывает, что у

матери перерезают положение или выходит нижней частью тела (то есть вначале появляются ягодичцы, а затем ножки). Кесарево сечение проводят и в том случае, если женщина страдает серьезным заболеванием сердца или у нее сильный токсикоз. Плановое кесарево сечение проводят, когда шейка матки еще закрыта.

## Страх порождает запор

Чаще всего это возникает у робких детей, которые начинают посещать детский сад.

Нередко у детей развивается психогенный запор. Обычно его появление связано с болезнями прямой кишки (выпадение, трещины, свищи, проктит), при которых дефекация болезненна. Болезнь проходит, а страх перед дефекацией остается. Этот страх и заставляет ребенка сдерживать стул.

Еще чаще формирование психогенных запоров носит ситуационный характер. Обычно ампула прямой кишки пуста. Позыв к дефекации обусловлен рефлекторным ее раздражением фекалиями, поступающими туда из сигмовидной кишки. Если ребенок многократно оказывается в ситуации, заставляющей его подавлять этот позыв, то прямая кишка растягивается, а

этот рефлекс постепенно угасает. Нарушается регулярность опорожнения кишечника, кал обезживается и уплотняется. Ребенок и рад бы опорожнить кишечник, но не может. Такая ситуация нередко возникает у робких детей, начинающих посещать детский коллектив и стесняющихся попроситься в туалет, или в ситуациях, когда ребенок не умеет или не имеет возможности пользоваться общественным туалетом. В этом случае надо исключить ситуации, которые травмируют психику ребенка.



Авось пригодится

## Что в рот попало?..

Взрослые, не будьте легкомысленными, не оставляйте коробочки и пузыречки со своими лекарствами на тумбочке около кровати, и тем более не забывайте их в детской. Чаще всего отравляются лекарствами, предназначенными для старших, дети в возрасте от года до 5 лет.

Хорошо, если вы сразу поймете, какими именно лекарствами отравился ребенок. Но нередко мама в отчаянии даже не подозревает, что попало в рот малышу. В этом случае нужно до приезда «скорой» осмотреть малыша, расспросить его, если он умеет говорить. По некоторым симптомам можно судить о том, чем отравился ребенок.

Если ребенок пошатывается на ходу, жалуется на головокружение, сухость во рту, он вялый и слабый, засыпает на ходу, то можно заподозрить отравление углекислым газом - средством, снижающим артериальное давление. Эти таблетки сладкие, дети часто принимают их за конфеты или витаминки и отправляют в рот целую горсть. При этом у них резко снижается давление, урежается пульс.

О действии клофелина свидетельствует также сужение зрачка - он становится похож на точку. Нужно промыть желудок, попытаться вызвать рвоту, нажимая пальцем или ложкой на корень языка. Дайте ребенку активированный уголь из расчета 1 г на килограмм веса.

Похожие симптомы возникают, если малышу закапали слишком много взрослого нафтизина, когда лечили насморк. В этом случае помогут те же меры - промывание желудка, прием активированного угля. После этого необходимо вызвать «скорую помощь».

Дети отравляются кофеином, который содержится в цитрамонне, тройчатке, употреблении взрослых при головной боли. Первый признак такого отравления - возбуждение ребенка. Он может жаловаться на шум в ушах, его тошнит, у него очень часто бьется сердце. В тяжелых случаях могут быть судороги.

При первых тревожных признаках вызывайте бригаду «скорой помощи», а до приезда «скорой», если ребенок сохраняет сознание, промойте желудок водой и дайте активированный уголь. Если начались судороги, вставьте в рот ложку, обмотанную носовым платком или бинтом. Если началась рвота, постоянно очищайте полость рта от рвотных масс, чтобы они не могли перекрыть дыхательное горло.

Когда в доме есть пожилой человек, он нередко принимает

Здоровое яичко крепится в мошонке на семенном канатике, содержащем кровеносные сосуды, нервные каналы и канал спермы. Перекрутом семенного канатика называется состояние, при котором яичко совершает полный оборот или несколько оборотов вокруг своей оси на поддерживающем его семенном канатике. Это явление редкое среди младенцев и чаще встречается у более старших детей.

Семенной канатик содержит кровеносные сосуды, по которым в яичко поступают питательные вещества и кислород, и, когда он запутывается, перекручивается и сосуды, в результате чего приток крови перекрывается. Это может привести к отмиранию тканей яичка, иногда необратимому.

Перекрут семенного канатика сопровождается очень резкой болью в области мошонки, сильной тошнотой и обильной рвотой. Кроме того, можно наблюдать сильное покраснение мошонки и опухоль с той стороны, где произошел перекрут семенного канатика. Очень важно не прикасаться к мошонке, так как каждое прикосновение усиливает боль и может привести к ухудшению состояния яичка. Родители обязаны

немедленно обратиться к врачу, чтобы определить, действительно ли произошел перекрут семенного канатика. Немедленно - это значит не стоит откладывать обследование более чем на время, необходимое, чтобы добраться до врача.

Врач обследует ребенка и в случае необходимости проведет ультразвуковое исследование яичка. Если перекрут семенного канатика подтвердится, чаще всего проводится небольшая опера-

ция. Кроме того, необходимо закрепить яичко, чтобы семенной канатик не перекрутился еще раз. Если будет обнаружено, что яичку нанесен вред, вплоть до его разрушения, его удаляют.

Очень важно позаботиться о прививке против свинки к периоду полового созревания такого ребенка. Ведь свинка способна нанести вред оставшемуся яичку. Его также надо оберегать во время игр и занятий спортом. Объясните это сыну.

## К мальчикам!

А что делать, если ты ни вчера, ни позавчера так и не нашел у себя одно из яичек? А то и оба? Куда же могли подеваться эти коварные яички? Очевидно, они в животе. Если процесс опущения яичек задерживается до 5-7 лет, еще не страшно, так как в этом возрасте яички не работают. А вот если у 11-12-летнего мальчика яички продолжают оставаться в животе, то начинающие вырабатываться сперматозоиды от высокой температуры тут же погибают, а сама ткань яичек, перегреваясь, может дать начало злокачественным опухолям. Выход один - надо оперироваться! И доктор, к которому ты должен обратиться, называется уролог. А твоя болезнь - непонятным словом крипторхизм.

Но чаще все-таки «теряется» одно яичко, а второе увеличивается. При этом обычно не наблюдается никаких отклонений в развитии половых признаков. И тем не менее, помня о том, что задержавшееся в животе яичко может превратиться в опухоль, обратиться к врачу все же стоит. Одно яичко может полностью обеспечить нормальную половую функцию мужчины, но два - надежнее.

Спокойно и без ухмылок пощупай себя сам - это может избавить тебя от многих проблем.

НА ЛИЦЕ, разгибательной поверхности рук и ног малышей появляются краснота, пузырьки, кожа мокнет и сохнет. Дети становятся беспокойными, плохо спят. Однако если не упустить момент и прибегнуть к помощи педиатра, аллергическое воспаление кожи можно остановить. Возраст до 3 лет является самым благоприятным временем для лечения. В этот период можно с большой вероятностью прервать «марш» атопии. В возрасте 6-7 и 12-14 лет возможно обострение аллергии. Ее провоцируют пыль, шерсть домашних животных, пыльца растений, плесень, а пищевые аллергены отступают на второй план. Воспаление переходит на сгибы рук и ног, складки шеи. Кожа становится сухой, утолщенной, покрытой корочками от расчесов. Это происходит потому, что антитела атакуют иммунные клетки кожи.

Атопический дерматит вызывает поражение не только кожи, но и внутренних органов. Сопутствующие болезни органов пищеварения, дыхания, нервной системы, различные ЛОР-патологии и паразитарные инфекции утяжеляют его течение.

Грудное вскармливание младенцев, исключение из рациона пищевых аллергенов может улучшить прогноз и исход заболевания. Надо исключить контакты с пылью, плесенью, пылью растений.

## АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

У большинства детей первые признаки болезни возникают в грудном возрасте. Их появление связывают, как правило, с введением в рацион питания искусственных смесей, коровьего молока, яиц, рыбы, некоторых круп.

Как ухаживать за сухой кожей ребенка?

\* поддерживайте температуру воздуха в квартире не выше +23°C, влажность не менее 60%;

\* почаще поите малыша минеральной водой, чаем;

\* ежедневно купайте в ванне, используя дехлорированную воду, что позволит насытить влагой роговой слой кожи;

\* при купании не растирайте ребенка грубыми мочалками, не пользуйтесь мылом, применяйте высококачественные моющие средства с нейтральным pH, без красителей и консервантов;

\* после купания промокните кожу полотенцем и нанесите на сухие участки смягчающие и питательные средства;

\* для стирки детских вещей не используйте синтетические моющие средства;

\* оберегайте открытые участки тела вашего малыша от ветра, холода и пыли.



Чаще всего с этой проблемой сталкиваются женщины репродуктивного возраста. Он может быть обусловлен и гормональными нарушениями, от него не застрахованы и юные девушки, и женщины старшего возраста, вступившие уже в климактерический период.

Какие же еще причины, кроме гормональной, могут привести к развитию бактериального вагиноза? Прежде всего - ранее перенесенные воспалительные заболевания, аборт, диагностические выскабливания, нарушения менструального цикла, применение антибиотиков, особенно бесконтрольное и длительное, снижение иммунитета, например, под воздействием стресса или болезни. Частая смена половых партнеров тоже повышает вероятность заболевания. Фактором риска является внутриматочная спираль, если она стоит более 5 лет.

Женщину, прежде всего, беспокоят обильные выделения из половых путей, часто - с неприятным запахом гнилой рыбы. Реже к этому добавляются зуд, жжение, боли при половом акте. Неприятный запах, как правило, усиливается во время менструации или после полового акта.

Выделения могут иметь различную интенсивность и окраску - в

## Женские проблемы Бактериальный вагиноз

Вагиноз обычно путают с кольпитом, потому что проявления этих двух заболеваний могут быть похожи. Но это совершенно разные болезни! При бактериальном вагинозе признаков воспаления влагалища и шейки матки никаких нет.

зависимости от продолжительности заболевания. Вначале - белые, если женщина не обращается к врачу довольно долго, выделения могут со временем менять цвет и консистенцию - становятся желтоватыми, зеленоватыми.

Но существует и бессимптомная форма. Среди практически здоровых женщин, которые ни на что не жалуются. И хотя ничего не беспокоит, все-таки лечение необходимо и в таких случаях. Особенно когда предстоят какие-то процедуры на шейке матки, диагностические выскабливания. Ведь бессимптомная форма бактериального вагиноза может очень быстро перейти в симптомную, поэтому лучше всего пролечиться и не опасаться обострения.

Само собой это заболевание никогда не проходит, необходимо лечение. Установить, что у вас именно бактериальный вагиноз, довольно легко, если провести лабораторные исследования. Обязательно берется мазок из влагалища.

При этом можно оценить и общее состояние флоры влагалища, и обнаружить клетки, которые как бы облеплены микроорганизмами, которые связаны с бактериальным вагинозом. Это наиболее достоверный признак, характерный только для бактериального вагиноза.

Лечение должно проходить как бы в два этапа. Так как это заболевание связано с разрастанием микроорганизмов, то назначают антибиотики.

Следующий этап - создание условия для выработки полезных бактерий во влагалище. Для этого назначаются лактобактерии, ацилакт и бифидумбактерин в виде свечей.

Многие считают, что можно обойтись и обычным кефиром, но лучше такие эксперименты на себе не ставить. Хотя исследования показали эффективность кисломолочных продуктов для лечения бактериального вагиноза, врачи все-таки рекомендуют кефир просто пить с утра или на ночь, а для лечения использовать соответствующие лекарственные препараты.

Чем опасен бактериальный вагиноз? К каким осложнениям он может привести? Скажем прямо, эта болезнь не опасна для жизни. Но может привести к очень большим проблемам. Если бактериальный вагиноз не вылечить, он может стать причиной воспалительных заболеваний половых органов.

Увеличивается риск развития заболеваний, передающихся половым путем, а также рака шейки матки. В последующем это может привести к проблемам во время беременности и родов - рождению ребенка с низкой массой тела, преждевременному отхождению околоплодных вод и послеродовому эндометриту.

### Кстати

Имейте в виду, что бактериальный вагиноз практически всегда сочетается с другими заболеваниями - хламидиозом, микоплазмозом, вирусом простого герпеса, папилломовирусной инфекцией. А эти болезни могут иметь свои последствия. Поэтому если обнаружен бактериальный вагиноз, то обязательно надо провериться на инфекции, передающиеся половым путем. С какой же тогда начинать лечение? Если обнаружен бактериальный вагиноз и, например, хламидиоз, то прежде всего надо вылечить хламидиоз. Далее проводить лечение бактериального вагиноза. После терапии необходимо провести лабораторное исследование, которое исключило бы наличие молочницы, и только после этого уже можно назначать препараты для восстановления нормальной микрофлоры. Кстати, каждая вторая женщина с бактериальным вагинозом имеет и дисбактериоз кишечника. Так что надо одновременно лечить оба эти заболевания.

## СЕКС И ПОДРОСТОК

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ НАЧИНАТЬ ПОЛОВУЮ ЖИЗНЬ?  
ЭТОТ ВОПРОС ВОЛНУЕТ МНОГИХ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ.

Юноши часто подталкивают девушек к сближению, заявляя: «Если ты меня любишь, то сделай это», «Если ты взрослый человек, то...» и т. п. Девушка может ответить: «Если ты любишь меня, то не будешь настаивать».

Любить и поддаваться искушению под воздействием этого чув-

взять на себя ответственность за свою сексуальную активность, а это включает ежегодные гинекологические осмотры, предохранение от венерических болезней. И вообще, в подростковом возрасте рискованно заниматься сексом. Постоянно придется опасаться незапланированной беремен-

### Деликатные вопросы

#### ЗАЧЕМ ИДТИ К ГЕНЕТИКУ?

Мы хотим иметь ребенка, и нам предложили сначала посетить генетика.

Селезнев, Татарстан

Врач-генетик оценивает риск рождения ребенка с наследственной патологией. Самый простой способ определить наследственность - построить генеалогическое древо, благодаря которому врач сразу увидит, какими болезнями страдали родственники и могут ли они передаться ребенку. Специалиста интересуют случаи тяжелых болезней и близкородственные браки в семье.

Отправляясь на прием, поговорите со своими родителями, бабушками и дедушками и уточните все, что сможете. Специалист по составленной родословной определит, каким образом наследственное заболевание передается в семье и каков риск его передачи потомку. И хорошо бы обратиться к генетику еще до зачатия.

#### КОНТРАКОПТИВ ПРИ НЕПЛАНИРОВАННОСТИ

...или мужи во время

кожей. Один из очень плотных слоев ткани покрывает яички, обычно расстояние между ними и внешним слоем очень мало. Однако у некоторых мужчин этот зазор больше обычного и заполняется жидкостью (врачи не знают причин). Диагноз - водянка оболочек яичек. Лечение назначается строго индивидуально и может варьироваться от регулярных осмотров до операции. Необходима консультация уролога.

#### АЛКОГОЛЬ И БЕСПЛОДИЕ

Правда ли, что алкоголь может привести к мужскому бесплодию?

Н.В., Омск

Нет, мужчины не теряют способность к деторождению только из-за того, что приняли спиртное. Содержание алкоголя в крови никак не связано с плодотворностью. В то же время злоупотребление алкогольными напитками может привести к нарушению эрекции. С одной стороны, алкоголь растормаживает, но слишком частое употребление спиртных напитков в течение долгого времени заметно снижает

## Советы психолога ВАМ ИЗМЕНЯЮТ?

ЧТО ДЕЛАТЬ?

**1** Не совершайте необдуманных поступков. Понятно, что ваше самодовольствие страдает, а чувства рвутся наружу. Очень хочется отомстить. Например, встретить его (ее) дома в обществе любовника (любовницы). Но, скорее всего, он (она) обрадуется, ведь это развяжет ему (ей) руки.

Наверняка у вас возникнет соблазн произнести сакраментальную фразу: «Я или он (она)». Не делайте этого, ведь тогда вы потеряете контроль над событиями и отдадите решение проблемы мужу (жене) или, что еще хуже, сопернику (сопернице). В конце концов, уйти, хлопнув дверью, вы сможете всегда. Но пока что ваша задача - остаться женой (мужем) своего неверного супруга (супруги). Итак, вы должны, не теряя времени, разобраться, почему в вашей жизни появился третий. А поняв, попытайтесь, пока не стало совсем поздно, наверстать упущенное.

**2** Если в интимной жизни царят скука и полный застой, проявите инициативу, внесите разнообразие. Никто лучше, чем вы, не знает вашего супруга. Так действуйте! Старайтесь исполнить самые сокровенные его (ее) желания, самые интимные мечты. Но у вас ничего не получится, если вы все это будете делать, стиснув зубы. Расслабьтесь и получите удовольствие. Дайте ему (ей) почувствовать, что дома он (она) получает все, что нужно.

**3** Еще один отличный способ избавиться от соперника (соперницы) - уорать его (ее) из поля зрения. Собирайте чемоданы и везите мужа (жену) в отпуск. Только не в деревню, а куда-нибудь, где шумно и весело, много впечатлений и где в вашем обществе супруг (супруга) будет чувствовать себя вполне счастливым, а не умирать от тоски.

Соперника (соперницу)



рождения ребенка оценивает риск наследственной патологии. Самый простой способ определить наследственность - построить генеалогическое древо, благодаря которому врач сразу увидит, какими болезнями страдали родственники и могут ли они передаться ребенку. Специалиста интересуют случаи тяжелых болезней и близкородственные браки в семье.

Отправляясь на прием, поговорите со своими родителями, бабушками и дедушками и уточните все, что сможете. Специалист по составленной родословной определит, каким образом наследственное заболевание передается в семье и каков процент риска его передачи потомству. И хорошо бы обратиться к генетику еще до зачатия.

### ПРЕЗЕРВАТИВ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

*Надо ли мужу во время моей беременности использовать презерватив?*

Надежда Л., Кисловодск

Презерватив предохраняет не только от нежелательной беременности, но и от большинства инфекций, передающихся половым путем. Поэтому для предотвращения возможного инфицирования, для обеспечения безопасности беременной женщины, а особенно - плода, рекомендуется пользоваться презервативом и во время беременности. Конечно, если вы и ваш муж прошли полное клинико-лабораторное обследование, исключающее наличие инфекций мочеполовой системы, а также любых других инфекций, передача которых возможна половым путем, если абсолютно исключены любые сексуальные контакты «на стороне», то, конечно, в этом случае вы можете и не пользоваться презервативом.

### ЖИДКОСТЬ В МОШОНКЕ

*Есть ли у вас информация по поводу жидкости в мошонке?*

Иван М., Пятигорск

Мошонка - это защитная «сумочка», в которой находятся яички. Она состоит из нескольких эластичных складок и мышечной ткани, снаружи покрыта

кожа оболочка яичек. Лечение назначается строго индивидуально и может варьироваться от регулярных осмотров до операции. Необходима консультация уролога.

### АЛКОГОЛЬ И БЕСПЛОДИЕ

*Правда ли, что алкоголь может привести к мужскому бесплодию?*

Н.В., Омск

Нет, мужчины не теряют способность к деторождению только из-за того, что приняли спиртное. Содержание алкоголя в крови никак не связано с плодотворностью. В то же время злоупотребление алкогольными напитками может привести к нарушению эрекции. С одной стороны, алкоголь растормаживает, но слишком частое употребление спиртных напитков в течение долгого времени заметно снижает потенцию. Не случайно страдающие алкоголизмом мужчины часто сталкиваются с проблемами в постели.

### ДЕФЕКТЫ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА

*Что такое дефекты полового члена и чем это грозит в будущем?*

Н. Савельева, Мурманск

На тысячу родившихся мальчиков 4-5% имеют дефекты половых органов: неопущение одного или двух яичек, узкую крайнюю плоть, различные кисты, гипоспадию и эписпадию. Гипоспадия - это расщепление нижней стенки мочеиспускательного канала - уретры и искривление полового члена. При тяжелых формах гипоспадии половая жизнь невозможна. Единственное средство для избавления от таких аномалий - реконструктивная операция, которую обычно проводят в несколько этапов. Сделать ее желательно до того, как ребенок пойдет в школу, во избежание психической травмы.

Необходима операция и при эписпадии, когда половой член резко искривлен вверх, как бы подтянут к животу. Дети оказываются постоянно мокрыми, кожа промежности изъязвляется. Лечение при этом дефекте начинают в возрасте 5-6 лет.

Если обнаружены бактериальный вагиноз и, например, хламидиоз, то прежде всего надо вылечить хламидиоз. Далее проводить лечение бактериального вагиноза. После терапии необходимо провести лабораторное исследование, которое исключило бы наличие молочницы, и только после этого уже можно назначать препараты для восстановления нормальной микрофлоры. Кстати, каждая вторая женщина с бактериальным вагинозом имеет и дисбактериоз кишечника. Так что надо одновременно лечить оба эти заболевания.

## СЕКС И ПОДРОСТОК

**В КАКОМ ВОЗРАСТЕ НАЧИНАТЬ ПОЛОВУЮ ЖИЗНЬ? ЭТОТ ВОПРОС ВОЛНУЕТ МНОГИХ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ.**

Юноши часто подталкивают девушек к сближению, заявляя: «Если ты меня любишь, то сделай это», «Если ты взрослый человек, то...» и т. п. Девушка может ответить: «Если ты любишь меня, то не будешь настаивать».

Любить и поддаваться искушению под воздействием этого чувства вполне естественно, но любовные отношения могут быть и без секса. Нет общепринятого ограничения возраста начала или конца половой жизни, это личное дело каждого.

Средний возраст начала половой жизни - 16-17 лет. Однако для того чтобы принять такое решение, важна не статистика, а другие факторы. Человек должен владеть достоверной информацией о сексе и быть готовым

взять на себя ответственность за свою сексуальную активность, а это включает ежегодные гинекологические осмотры, предохранение от венерических болезней. И вообще, в подростковом возрасте рискованно заниматься сексом. Постоянно придется опасаться незапланированной беременности. Это может серьезно повлиять на будущее. Последствия аборта плачевны: нарушения функций детородной системы, бесплодие.

Помимо беременности и болезней есть другая угроза: разрыв интимных отношений может стать причиной сильного стресса. Девушки рискуют гораздо меньше, чувствуя себя личностью, не поддаваясь нажиму со стороны друга.

Старайтесь исполнить самые сокровенные его (ее) желания, самые интимные мечты. Но у вас ничего не получится, если вы все это будете делать, стиснув зубы. Расслабьтесь и получите удовольствие. Дайте ему (ей) почувствовать, что дома он (она) получает все, что нужно.

**3** Еще один отличный способ избавиться от соперника (соперницы) - убрать его (ее) из поля зрения. Собирайте чемоданы и везите мужа (жену) в отпуск. Только не в деревню, а куда-нибудь, где шумно и весело, много впечатлений и где в вашем обществе супруг (супруга) будет чувствовать себя вполне счастливым, а не умирать от тоски.

Соперника (соперницу) вы вряд ли сможете изменить, жену (мужа) тоже. Может быть, пора изменить себя? Прическу, гардероб, фигуру. Не бойтесь перемен! Ничто так не преображает человека, как уверенность в собственной неотразимости. Поэтому покажите, что нравитесь другим, расскажите о поклоннике (поклоннице), даже если он (она) существует лишь в вашем воображении.

Попробуй разобраться

Мужские проблемы

## Об импотенции

О каких же недугах может сигнализировать импотенция? Лидируют в списке нелады с психикой, невротические расстройства, депрессии. Частые причины сексуальных расстройств - сахарный диабет, алкоголизм, наркомания, нарушения обмена веществ. При этих заболеваниях страдает рефлекторная дуга, обеспечивающая эрекцию.

Проблемы с потенцией иногда появляются после травм или заболеваний спинного и головного мозга. Нередко нарушенная эрекция - первый симптом инфекционного поражения, травмы, опухоли, эпилепсии или болезни Паркинсона.

Заметно снижается половое влечение на фоне недостаточности мужских половых гормонов либо при избыточности женских.

Атеросклероз и другие болезни сосудов тоже грозят импотенцией. Дело в том, что подобные расстройства препятствуют нормальному притоку крови к кавернозным телам полового члена. На эрекцию влияют лекарственные препараты, антидепрессанты, транквилизаторы, препараты, которыми лечат гипертонию, и те,

Представление о том, что импотенция начинается с головы и виноват в ней неправильный эмоциональный настрой, долго владело возможными неполадками и сбоями в работе внутренних органов.

которые понижают желудочную секрецию.

За сексуальными неудачами иногда скрываются воспалительные заболевания предстательной железы, уретры, мочевого пузыря и яичек.

Как разобраться в причинах импотенции?

\* Чтобы исключить урогенитальные заболевания, нужна консультация уролога или андролога, УЗИ, сдача анализов крови и спермы, взятие бактериологических мазков.

\* Если есть подозрение, что ваша проблема связана с гормональными нарушениями, обратитесь к врачу-эндокринологу. Лабораторная диагностика может установить уровень того или иного гормона в крови.

\* Современные методики позволяют определить количественные и качественные показатели кровоснабжения полового члена. Для этой же цели назначаются функциональные пробы. В кавер-

нозные тела полового члена вводят сосудорасширяющие лекарства.

\* Исключить заболевания спинного и головного мозга, а также периферических нервов поможет врач-невролог.

\* Оценить психическую составляющую сексуального расстройства должен психотерапевт, сексопатолог или психиатр. Для этого используется беседа с пациентом, различные методики психологического тестирования.

В 90% случаев эрекцию можно восстановить.

Сексуальные неудачи - не обязательное приложение к возрасту.

Медицина способна помочь даже тем, кому за восемьдесят. Поэтому к половому бессилию надо относиться как к недугу временному и излечимому.



### Знаете ли вы, что...

● Говорят, что в 2030 году можно будет до 5-6 месяцев в брюшной полости мужчины выносить будущее дитя из пробирки. Затем с помощью кесарева сечения извлечь его и выходить как обыкновенного недоношенного ребенка.

● Дети, рожденные немолодыми матерями, более склонны к повышению кровяного давления. Медики Гарвардской медицинской школы обнаружили, что каждые 5 лет возраста матери добавляют к показателю давления новорожденного. Систолитическое давление у ребенка 40-летней матери будет на 5-6 пунктов выше, чем у ребенка 20-летней.

● Гиперменструальный синдром и менструальная боль часто бывают вызваны нехваткой кальция в организме. Таким образом организм посылает SOS, предупреждая об опасности развития остеопороза.



## Переписка

Мария Николаевна Ени из с. Коровино («Айболит» №24 за 2001 г.). Ответьте через газету, получили ли вы посылку с вещами из Новочеркасска или нет?  
Г. А. Малахова, Новочеркасск

\*\*\*

Ирина из Казани! Получила от вас письмо с просьбой помочь вылечить экзему. Но вы, наверное по рассеянности, не написали адрес.

Валентина Михайловна,  
ст. Подгорная,  
Георгиевский р-н,  
Ставропольский край

\*\*\*

Н. Михеева из Саратова, автор письма «Отчего рука пухнет». У меня есть небольшой опыт, может, вам поможет. Напишите мне письмо и вложите конверт с обратным адресом.

Елена Федоровна Тимофеева,  
ул. Целинная, 32,  
Невинномысск-17,  
Ставропольский край, 357017.

\*\*\*

Хочу через газету «Айболит» поблагодарить всех, кто откликнулся на мою просьбу и сообщил рецепт настойки М. Н. Тодика для лечения рака.

М. Я. Дремина, Ипатово,  
Ставропольский край

\*\*\*

Я массажист. Хотел бы повысить свое мастерство. Кто из костоправов, целителей, травников хочет поделиться опытом? Пусть это стоит денег, ведь обучение - это тоже большой труд.

С. Кумуков, ул. Неделина, 11,  
кв. 38, Нальчик, 360024

\*\*\*

Собираю и постоянно пользуюсь молитвами и заговорами, стараюсь помочь людям. Хочу переписываться с теми, кто верит в силу слова Божьего и в силу заговора.

С. Мичурина, ул. Красный  
Путь, 65, кв. 79, Омск, 644043

\*\*\*

Прочитала в «Айболите» (№13 за 2001 г.) в рубрике «Рецепт из конверта» письмо Л. И. Ясакова из Белгорода «Мой рецепт от катаракты». Л. И. Ясаков, вы не написали в рецепте, сколько надо живицы пихты и на какое количество черники. В газете нет вашего адреса, чтобы можно было вам написать. Очень прошу откликнуться!

Г. Н. Лесневская,  
ул. Первомайская, 23, кв. 4,  
ст. Александровская,  
Ильинский р-н, КБР, 361104

кто откликнулся на мою беду: В. И. Цымбалу, Л. П. Гречиной, Т. Г. Максимовой, Н. В. Каду-бовской. Многими советами воспользовалась, и сейчас уже месяца два все спокойно.

\*\*\*

В №3 «Айболита» есть рецепт от чихотки. Но где взять цикорий? В аптеках его нет. У меня один брат умер, теперь болен другой.

Л. А. Долгих,  
ул. Вершинина, 10-14,  
Прокопьевск,  
Кемеровская обл., 653045

\*\*\*

Прошу откликнуться: Кандышеву (автора письма «Лицо опухает страшно»), Марию из Ставропольского края (автора письма «Боюсь остаться дурочкой»), С. Белан из с. Родионо Алтайского края (гломерулонефрит), а особенно А. Н. Соснину (автора письма «Научите жить с ВИЧ-инфекцией»). Позвоните мне по телефону 8-(63-61) 2-52-77, с 21.00 до 22.00 или напишите по адресу: С. Солтан, ул. Мира, 2а-39, Гуково, Ростовская обл., 347871.

\*\*\*

Узнала, что есть такие плоды, которые помогают от застарелой гипертонии. Называются они челон или чейлон-джиуду и растут в Таджикистане или Узбекистане. Может, кто-нибудь вышлет мне их? Буду очень благодарна, расходы оплачу.

Е. А. Васина,  
ул. Усть-Курдюмская, 11,  
кв. 315, Саратов, 410018

\*\*\*

Спасибо всем, кто прислал мне письма, за помощь и сочувствие. Особая благодарность И. И. Бражникову из Пензенской обл. и В. Г. из Казани.

В. Гарифуллина, Казань

\*\*\*

На мою просьбу о молочном грибе пришло очень много писем. Хочу выразить свою благодарность всем написавшим за их отзывчивость и доброту. Гриб мне уже дали.

Л. В. Чирская,  
Ростовская обл.

\*\*\*

Когда моей дочери, которой исполнилось 16 лет, поставили диагноз затемнение легких (начальная стадия туберкулеза), я думала, что для меня и моей дочери жизнь закончилась. Но на наше счастье нам посоветовали обратиться к народному целите-

## Прошу помощи

## Я ВСЯ ОБРОСЛА ГРИБКАМИ

Мне 42 года. У меня дерматосития стоп и дерматитсия паховая крупных складок. Лечилась в стационаре, но грибки остались. Они распространились почти по всему телу. Такое впечатление, что я вся обросла грибками. Может, у кого-то было что-то подобное. Подскажите, что мне делать? Может, кто-то знает народное средство против этой заразы?

Е. М. Семенова,  
Новочебоксарск,  
Чувашская Республика

## СУСТАВЫ БУДТО ВЫВИХНУТЫ

У меня на обеих руках болят большие пальцы, самые большие суставы как будто вывихнуты. Кожа на этих пальцах щипит, как от солнечного ожога, больно дотронуться. Натирала меновазином, муравьиным спиртом - не помогло. Временно помогает на стойка валидола с тройным одеколоном, но если сделать перерыв на 1-2 дня, все начинается сначала. Я уже два раза делала этот состав. Может, кто-то знает более эффективное средство?

В. С. Прибыткова,  
Тамбов

## У МЕНЯ ЗАГИБ МАТКИ

Но это полбеды. Она давит мне на другие органы. Из-за этого у меня постоянно болит спина, особенно сильно в положении лежа. Гинеколог ничем помочь не может, только назначила специальную гимнастику. Если кто-то сможет мне помочь, напишите.

Е. В. Казанцева, Прокопьевск,  
Кемеровская обл.

## ЧТО С ДОЧКОЙ ПРОИСХОДИТ?

Моей дочери в этом году исполнится 22 года. До 10 лет она была общительным ребенком, а в 4 классе она вдруг стала замкнутой, необщительной, ни с кем не дружила. После школы она поступила в техникум, а после его окончания я устроила ее на работу. Она по-прежнему ни с кем не

какой-то компании, то пьет, как все, а после этого или танцует, или играет в волейбол. Все это заканчивается судорогами рук, головы или ног. К врачу идти отказывается. Алкоголиком его не назовешь, но отказаться от выпивки он тоже не может. Помогите, пожалуйста!

Е. И. Иванова,  
Новочеркасск,  
Ростовская обл.

## БУДТО МУРАШКИ ПО КОЖЕ

В 1997 году у меня произошел левосторонний спазм лица, стянуло щеку и верхнюю губу, нет сто-процентной проводимости по лицевому нерву, как будто мурашки по коже лица. Перепробовала все методы лечения: иглотерапию, физиопроцедуры, квантотерапию, пила много лекарств, улучшающих кровоснабжение нерва, а результатов нет. Прошу откликнуться тех, кто смог одолеть этот недуг.

А. Алексеева, Нальчик

## Как избавиться от колдунов?

У меня на потолке каждую ночь висят черви (пиявки). Они ползают по одеялу, по рукам и ногам. Может, вам это покажется смешным, но мне не до смеха. Все это продолжается уже два года. Я сплю со свечкой. Пробовала чистить квартиру ладаном, но все это помогает на несколько часов. Потом все снова повторяется. Ходила к целителям, и они сказали, что ко мне привязались какие-то плохие люди. Сейчас открылось много разных курсов, где учат и полезно, и вредному. Может, кто-то хочет отнять у меня квартиру? Не знаю уж, к кому обратиться, а к кому обращалась, помогают советами, которые приносят пользу на день или два. А мне нужно, чтобы совет был сильным. Как мне избавиться от колдунов?

Н. А. Беззубко, ул. Мира, 135-17,  
Петропавловск, 642000

## МУЖА НАПОИЛИ ЧАЕМ ИЗ ВОДЫ ПОСЛЕ ПОКОЙНИКА

Мужу 34 года. Он бывший афганец. Год назад заболел кожным заболеванием. Спина и грудь покрылись волдырями, наполненными прозрачной жидкостью. Все сопровождалось сильным зудом. Волдыри лопались, но вскоре появлялись новые. Четыре месяца пролежал в кожном диспансере, проводили курс плазморефаза, но безрезультатно. Врачи поста-

найти. Я думаю, что его нельзя использовать для приема внутрь. Когда мне смазывают поясницу индийским луком, то еле сдерживаюсь (а иногда и нет), чтобы не закричать - так горит! Но боль исчезает через 1-1,5 часа.

Может быть, кто-нибудь напишет об индийском луке. Буду искренне вам благодарна!

Мне 61 год. Я еще работаю и считаю, что пока человек работает, то живет полной жизнью. Общение с людьми прогоняет плохие мысли, улучшает настроение, а это так важно в нашем возрасте. Мне бы еще прожить 10 лет, чтобы не быть обузой, а потом все, с судьбой не поспоришь, сколько отмерено, столько и проживешь...

А. И. Кныш,  
ул. Луначарского, 10, кв. 2,  
Каменск,  
Ростовская обл., 347825

## КИСТЫ В ПОЗВОНОЧНИКЕ

Мне 36 лет. На инвалидности 6 лет. Снимки показали, что в позвоночнике две кисты. Они перекрывали спинной мозг и не давали возможности нормально ходить: постоянные боли в ногах, слабость. Но после операции изменений не произошло.

Может, кто-нибудь сталкивался с этой болезнью?

Сергей,  
Волгоград

\*\*\*

У моего сына на голове появились коросты, которые нарастают чешуйками белого цвета. Мы думаем, от нервного стресса.

Врачи сказали, что это псориаз волосистой. Он мучается, страдает. Посоветуйте, что делать?  
А. Г. Ларионова,  
ул. Фадеева, 49-155,  
Волгоград-82

\*\*\*

У мамы опухоль поджелудочной железы. Оперировать не стали. Она о болезни еще не знает. Может, можно как-нибудь помочь? Как быть?

Вадим, Волгоград

\*\*\*



\*\*\*  
Собираю и постоянно пользуюсь молитвами и заговорами, стараюсь помочь людям. Хочу переписываться с теми, кто верит в силу слова Божьего и в силу заговора.

**С. Мичурина, ул. Красный Путь, 65, кв. 79, Омск, 644043**

\*\*\*  
Прочитала в «Айболите» (№ 13 за 2001 г.) в рубрике «Рецепт из конверта» письмо Л. И. Ясакова из Белгорода «Мой рецепт от катаракты». Л. И. Ясаков, вы не написали в рецепте, сколько надо живицы пихты и на какое количество черники. В газете нет вашего адреса, чтобы можно было вам написать. Очень прошу, откликнитесь!

**Г. Н. Лесневская, ул. Первомайская, 23, кв. 4, ст. Александровская, Майский р-н, КБР, 361104**

\*\*\*  
Ищу людей, которые занимаются заготовкой лекарственных трав и могут безвозмездно поделиться корнем дягиля лекарственного. Почтовые расходы я обязательно оплачу.

**С. В. Громыко, а/я 87, Новосибирск, 630120**

\*\*\*  
Хотелось бы выразить благодарность В. И. Цымбалу за его письмо «Не лечитесь, а молитесь» («Айболит» №2 за 2002 г.), и помочь девушке из Новокузнецка, автору письма «От меня дурно пахнет» («Айболит» №2 за 2002 г.).

Каждый день, утром и вечером, протирайте те участки тела, которые особенно сильно потеют, яблочным уксусом. Это очень эффективно.

**Н. П. Шаповалова, Ростов-на-Дону**

\*\*\*  
От автора письма «С ужасом жду ночи» В. И. Кузьминой из Новосибирска. Спасибо всем,

Спасибо всем, кто прислал мне письма, за помощь и сочувствие. Особая благодарность И. И. Бражникову из Пензенской обл. и В. Г. из Казани.

**В. Гарифуллина, Казань**

\*\*\*  
На мою просьбу о молочном грибе пришло очень много писем. Хочу выразить свою благодарность всем написавшим за их отзывчивость и доброту. Гриб мне уже дали.

**Л. В. Чирская, Ростовская обл.**

\*\*\*  
Когда моей дочери, которой исполнилось 16 лет, поставили диагноз затемнение легких (начальная стадия туберкулеза), я думала, что для меня и моей дочери жизнь закончилась. Но на наше счастье нам посоветовали обратиться к народному целителю Магомеду Алиевичу Гамбулатову. Потребовалось полтора месяца для полного излечения. Я обращаюсь к тем людям, у которых туберкулез, бронхит, астма (в том числе хроническая), абсцедирующая пневмония, другие болезни легких; не теряйте надежды. Эти болезни, против которых порой бессильна медицина, прекрасно лечит Магомед Алиевич.

Лично я знаю людей, которым была назначена операция, но после лечения у Магомеда Алиевича необходимость в операции отпала и больные полностью выздоровели. Вот его телефон в Нальчике: 5-68-51.

**Людмила Григорьевна, Баксан, КБР**

\*\*\*  
Прочитала в «Айболите» №6 в рубрике «Переписка» благодарность В. М. Возовиковой из Бийска за рецепт от кисты на почке. Большая просьба к В. М. Возовиковой повторить этот рецепт через газету или написать мне лично по адресу: **Е. А. Мазинной, ул. Петрозаводская, 73, Ростов-на-Дону, 344090.**

МАТКИ  
Но это полбеды. Она давит мне на другие органы. Из-за этого у меня постоянно болит спина, особенно сильно в положении лежа. Гинеколог ничем помочь не может, только назначила специальную гимнастику. Если кто-то сможет мне помочь, напишите.

**Е. В. Казанцева, Прокопьевск, Кемеровская обл.**

### ЧТО С ДОЧКОЙ ПРОИСХОДИТ?

Моей дочери в этом году исполнится 22 года. До 10 лет она была общительным ребенком, а в 4 классе она вдруг стала замкнутой, необщительной, ни с кем не дружила. После школы она поступила в техникум, а после его окончания устроила ее на работу. Она по-прежнему ни с кем не общается, ничего не хочет слышать о парнях. Стараются не смотреть фильмы, где герои целуются и говорят о любви, так как считает это извращением. Мне говорили, что ее надо вести к психотерапевту.

Люди добрые, помогите! Может, среди читателей найдутся специалисты, которые подскажут, чем можно помочь дочери и где ее можно вылечить? Это такая боль - быть в постоянной тревоге за нее.

**Людмила, РСО Алания**

### ПОД КОЖЕЙ ШИШКИ

Когда сына призвали в армию, он был здоров. Службу проходил в Афганистане, где получил сквозное ранение бедра. Дело в том, что у него вдоль позвоночника появились подкожные шишки. Они увеличиваются, ему уже больно сгибаться. Профессор сказал, что эти шишки пока что не излечиваются и операцию не делают. Я очень прошу, помогите! Может, кто-то излечился от таких подкожных шишек или знает, как от них избавиться?

**Н. В. Королева, Шарыпово, Красноярский край**

### НЕТ ШАНСОВ СПАСТИ

Прошу откликнуться тех, кто знает способ лечения водянки живота и вирусного гепатита В (цирроз печени). Именно такой страшный диагноз после перенесенного гриппа поставили отцу. Медицина бессильна, нет никаких шансов его спасти. Но хочется верить в чудо.

Люди добрые, откликнитесь! Может, кто-то вылечился от такого страшного заболевания?

**М. В. Святышева, Воронеж**

### АЛКОГОЛИКОМ ЕГО НЕ НАЗОВЕШЬ

Моему сыну 40 лет. Любит выпить, особенно пиво пьет почти ежедневно. Если он находится в

ко мне привязан, то у меня открылось много разных курсов, так у меня, и вредному. Может, кто-то хочет отнять у меня квартиру? Не знаю уж, к кому обратиться, а к кому обращаться, помогают советами, которые приносят пользу на день или два. А мне нужно, чтобы совет был сильным. Как мне избавиться от колдунов?

**Н. А. Беззубко, ул. Мира, 135-17, Петропавловск, 642000**

### МУЖА НАПОИЛИ ЧАЕМ ИЗ ВОДЫ ПОСЛЕ ПОКОЙНИКА

Мужу 34 года. Он бывший афганец. Год назад заболел кожным заболеванием. Спина и грудь покрывались волдырями, наполненными прозрачной жидкостью. Все сопровождалось сильным зудом. Волдыри лопались, но вскоре появлялись новые. Четыре месяца пролежал в кожном диспансере, проводили курс плазморефаза, но безрезультатно. Врачи поставили диагноз дерматит Дюринга. Еще один медик - профессор - поставил другой диагноз: себорейная пузырчатка. Мужу назначили гормональные препараты, но они помогают лишь на время. Ездили по бабкам. Одна из них сказала, что мужа напоили чаем, для которого вода была взята после покойника. Что делать? У нас хорошая семья, двое детей.

Как избавиться от этой проклятой болезни? Очень просим помочь. Как и чем лечить? Мы в отчаянии!

**Т. В. Никитина, Самарино, Башкортостан**

### «ЧЕРНЫЕ ДЕЛА» ТВОРИТ СОСЕДКА

Мне 20 лет. Прошу научить, как уберечь себя и свою семью от злой соседки? Она живет рядом с нами, постоянно вредит нам. Говорит, что ненавидит нас, хотя мы не знаем, за что. Никогда с ней не ссорились, ничем не обидели. Стараемся жить как все, тихо, мирно, счастливо, но ничего не получается. Думаю, что это «черные дела» соседки. Мне кажется, что она знает обо всем, что происходит в нашей семье. А в праздничные дни у нашего порога находим хлеб, сверток.

Прошу вас не оставить без внимания мое письмо. Может, есть что-то, что может ей противостоять?

**Э. Рязанова, Тамбовская обл.**

### КТО НАПИШЕТ ОБ ИНДИЙСКОМ ЛУКЕ?

Знакомые дали мне индийский лук. Им лечат боли в пояснице, он хорошо помогает и при ревматизме, остеохондрозе. Но, кроме этого, - никакой информации. А недавно я прочитала, что настойка индийского лука на водке помогает при желудочных болях. В библиотеках, в книжных магазинах и на базаре никакой информации об этом луке не смогла

\*\*\*  
У моего сына на голове появились коросты, которые нарастают чешуйками белого цвета. Мы думаем, от нервного стресса.

Врачи сказали, что это псориаз волосистой. Он мучается, страдает. Посоветуйте, что делать?

**А. Г. Ларионова, ул. Фадеева, 49-153, Волгоград-82**

\*\*\*  
У мамы опухоль поджелудочной железы. Оперировать не стали. Она о болезни еще не знает. Может, можно как-нибудь ей помочь? Как быть?

**Вадим, Волгоград**

\*\*\*  
У меня все тело в папилломах и родинках. В начале их вырезала, а сейчас их столько, что придется все кожу срезать. Кто знает, как лечить? Может, есть заговор от папиллом и родинок (черные, светлые и даже красные)?

**Н. Светлова, Новочеркасск**

\*\*\*  
У моего 13-летнего внука сколиоз и артроз стоп. Может быть, кто-то из читателей поможет советами, как вылечить эти болезни?

**Л. Н. Чубатова, Алтайский край**

\*\*\*  
Меня очень сильно избивал муж. После этого около ребер образовались опухоли. Хирург сказал, что их нужно удалять, а я не хочу. Можно ли обойтись без операции? Может, кто-нибудь сможет мне помочь?

**А. Т., Ростовская обл.**

\*\*\*  
Мне 45 лет. У меня хронический простатит. Лечился у уролога, но ничего не помогло. Прошу откликнуться тех, кто победил это коварное заболевание.

**Саша, Минераловодский р-н, Ставропольский край**

\*\*\*  
Мне 54 года. В течение трех лет неоднократно попадала в больницу с маточными кровотечениями. Врачи поставили диагноз железокистозная гиперплазия матки. Кто столкнулся с этой проблемой, напишите мне!

**Н. Медведева, д/в, п/д 6801349668, Тамбов, 392008**

\*\*\*  
Во время беременности у меня на коже живота и бедер появились так называемые рубцы беременности. Некоторые из них побледнели, а остальные остались светло-сиреневого цвета. Что вы можете мне посоветовать?

**Е. П., Омск**

### Полезно знать

С возрастом нашу жизнь часто омрачают такие недуги, как хронический запор и недержание мочи. Быть может, кому-то принесут облегчение такие рецепты народной медицины.

● При хроническом запоре пересмотрите свое питание. Вам необходимы капуста, свекла, морковь, крупы.

\* Курага или чернослив в сочетании с минеральной водой растормосят кишечник.

\* Поможет и картофельный сок: выжимайте и пейте его по 100 г 2-3 раза в день до еды.

Для стимуляции канала тонкого кишечника чаще массируйте мизинцы обеих рук.

● При недержании мочи хорошо помогают травы.

2 чайн. ложки толокнянки заварите в стакане кипятка, кипятите 10 минут, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Но самое сильное средство - зверобой: заваривайте его как обычный чай и пейте перед сном. Точно так же можно принимать и брусничный отвар. Для усиления действия смешайте зверобой и брусничный лист.





# Прошу помощи

После ран от фурункулов образовались сине-красные подкожные пятна и рубцы, как после операции. Пожалуйста, помогите советами и рецептами, как можно от этого избавиться?

**Наташа, Саратовская обл.**

\*\*\*

Четыре года назад моей дочери поставили диагноз инсулинозависимый диабет и сразу же посадили на уколы. Прошу откликнуться тех читателей, которые победили эту страшную болезнь с помощью народных средств.

**С. Иванова, Саратов**

\*\*\*

У меня миастенический синдром. Очень мучаюсь, двоится в глазах, не могу есть пищу, жевать и говорить. Таблетки не помогают. Откликнитесь на мою беду страдающие такой же болезнью! Как вы живете и лечитесь?

**Н. А. Кумкова, пер. Придорожный, 35, кв. 50, Каменск-Шахтинский, Ростовская обл., 347810**

\*\*\*

У меня на правом глазу катаракта и отмирает глазной нерв. Может, кто-то поможет мне советом, как избавиться от этого?

**А. И. Аула, ул. Почтовая, 16, с. Кочубеевское, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, 357000**

\*\*\*

Полгода назад маме поставили диагноз остеомиелит. Все это время лечимся, но улучшений пока нет. Буду благодарна, если кто-нибудь подскажет, что нам делать?

**Л. А. Бровенко, ул. Медицинская, 13, Ростов-на-Дону, 344069**

\*\*\*

Мне 32 года. Мое тело покрывается бесформенными конопущками. Мне стыдно раздеваться, даже руки показывать стыдно, так как они тоже сильно усыпаны пигментными пятнами. Я сильно комплекую. Не знаю, что это такое. Может, какие-то гормональные нарушения? Можно ли изба-

виться от этого народными средствами?

**Нелли К., Ростов-на-Дону**

\*\*\*

У меня в глазу киста. Несколько раз ее срезали. Зрение из-за кисты очень плохое. Возможно, у кого-то была такая болезнь? Или, может, травники что-то знают?

**П. М., Бийск, Алтайский край**

\*\*\*

Мне 33 года. Болею четвертый год. Врачи поставили диагноз системная склеродермия - синдром Рейно. Прошу откликнуться тех, кто справился с этой болезнью с помощью народных средств, потому что современная медицина такие болезни не лечит.

**О. П. Кацуба, ул. Юбилейная, 15, кв. 8, п. Виноградный, Буденновский р-н, Ставропольский край, 356830**

\*\*\*

Мне 14 лет. Вы - моя последняя надежда. Помогите мне справиться с угрями на лице. Что я только не делала: и маски, и протирание, и кремы. Даже аутогемотерапия (переливание крови) не помогла. Может, кто-нибудь знает особый рецепт? Помогите мне, пожалуйста! Я в отчаянии!

**Маша, Новокузнецк**

\*\*\*

Моему сынишке 2,5 года. В 8 месяцев, в 2 года и в 2,3 года у него были приступы ложного крупа. Аллерголог выявил аллергию на перьевую подушку, кошку и книжную пыль. Прошу помощи у тех людей, кто сталкивался с этой болезнью, когда ребенок умирает на глазах. Может быть, кто-то знает, как ее лечить заговорами, травами, молитвами или другими средствами.

**И. В. Яковлева, Казань**

\*\*\*

Мне 28 лет. Я очень маленького роста - 152 см. Из-за этого очень страдаю и комплекую. Даже дома ношу тапочки на высоком каблучке. У нас в городе делают операцию: ломают и растягивают

кости. Но это очень дорого, а у меня нет таких денег.

Одна надежда на вашу газету и на добрых людей. Может, кто-то знает какое-нибудь средство, чтобы вырасти.

**Р. Царькова, РСО Алания**

\*\*\*

У моего мужа грыжа яичка размером с гусиное яйцо. Может, добрые люди подскажут, что можно сделать без операции? Помогите, пожалуйста, добрым советом.

**Е. И. Черникова, Пятигорск**

\*\*\*

Буду признательна тем, кто поможет с рецептами по лечению вирусного гепатита С.

**А. П. Авсиевич, ул. Столбовая, 83, п. Боровое-1, Кемерово, 650902**

\*\*\*

Если кто-то из читателей знает действенный рецепт излечения фиброзно-кистозной мастопатии, откликнитесь, пожалуйста, через газету.

**Т. В. Харитоновна, Кострома**

\*\*\*

Моему дедушке сделали две операции, вырезали камни в мочеточнике. Сейчас у него опять появился камень. Еще одну операцию он уже не перенесет. Вся надежда на вас. Помогите, пожалуйста! Есть же какие-то травы или препараты.

**Н. С. Павлова, ул. Таежная, 17, Горно-Алтайск, Республика Алтай, 659700**

\*\*\*

Сейчас мне 13 лет, а когда было 5 месяцев, я потянула на себя шнур горячего утюга, и обожгла левую щеку. Что только мы не пробовали, но ничего не помогло. Ожог остался большим красным треугольным пятном, а в середине - небольшой рубец. Я очень прошу помочь мне советом, как избавиться от этого ожога?

**З. Абдулазизова, Назрань, Республика Ингушетия**

\*\*\*

У нас неразрешимая проблема: нашей дочери 20 лет, а рост у нее 135 см. Отсюда проблемы и отсутствие интереса к жизни. Может, где-то увеличивают рост хирургическим путем?

**Е. В. Гордеева, Ульяновск**

\*\*\*

Дочке 20 лет, и 10 лет ее жизни

пришлось с этим столкнуться. Может, папе можно будет вернуть слух хотя бы частично.

**Н. А. Погорелова, ул. Депутатская, 19, кв. 30, Волгоград, 400123**

\*\*\*

Мне 41 год. Я невезучая, у меня одни неприятности. Да еще мягкий характер, все принимаю близко к сердцу. Я вот уже пять лет в разводе. Мужчину порядочного найти трудно, а хотелось бы...

**Лена, Заволжье**

\*\*\*

Дочери 20 лет. Пятый год страдает демодекозом. Медицина ей не помогает, народные средства облегчают страдания лишь на некоторое время. Будем рады любому совету.

**Е. А. Дорофеева, Самара**

\*\*\*

Мужу 41 год. Он страдает полной импотенцией. Мы обращались к сексологу, венерологу, урологу, к знахарям, лекарям, экстрасенсам, но все безрезультатно. Может, есть какая-то возможность нам помочь? Очень просим, помогите!

**Н. С., Бийск**

\*\*\*

Помогите избавиться от мучительных, не оставляющих меня болей (последствие герпеса). Постоянно болят рука, плечо. Во время приступов боль невыносима, поднимается давление. Лекарства не помогают. Живу на обезболивающих. Врачи на могут помочь. Знает Бог, как я устала! Прошу, помогите мне!

**Е. М. Бугаева, ул. Кучуры, 18, кв. 24, Пятигорск, Ставропольский край, 357519**

\*\*\*

Третий год не живу, а существую. Все началось после черепно-мозговой травмы. Думаю, что именно после нее я испугалась. С тех пор у меня постоянное чувство страха, раздражительности, усталости. Какая-то тоска грызет душу. Шесть раз ложилась в больницу, но ничего не помогло. Мне ни до кого и ни до чего нет дела, сама себе ни рада, и жизнь мне не мила. Сначала ставили диагноз неврастения, потом астено-депрессивный синдром, тревожно-депрессивный синдром. У меня нет мужа, растет дочь, ей сейчас 14 лет. Она меня совсем не понимает, только кричит на меня. Я ее уже стала бояться. Иногда хожу ночью по улицам и думаю: «Хоть бы убили, что ли...» Не вижу просвета.

**И. Ф. Линник**

Обсудим?

## ЗАГОВОРЫ - ЭТО ЗЛО? ТЕПЕРЬ Я СТАЛА БОЛЕТЬ

Мне очень нужно получить совет от читателей. Сама я не могу найти решение. Однажды совершенно случайно попала к «колдуну». Было интересно узнать свою судьбу. Наше общение продолжалось год. И судьбу я свою узнала и оказывать влияние на людей научилась. Меня даже «закодировали» на эту учебу. И вот теперь я стала болеть, причем не только я, а вся семья. Не смогла учиться в вузе. И чем дальше, тем хуже. Теперь-то вспомнила слова, сказанные однажды моим «наставником»: «Все, что я делаю, вернется злом». Если бы я знала, каким...

Моей подруге он приворожил парня, а через год этот парень чуть не убил подругу. Потом они развелись. Теперь у меня какая-то неизлечимая и непонятная болезнь - ОНМК. И врачи не могут ничем помочь. А болезнь быстро прогрессирует.

В общем, хочу получить от читателей совет и узнать мнение священнослужителей.

Р.С. В церкви я бываю регулярно, беру святую воду, но это не помогает. И еще хотелось бы найти человека, который может снять это. Что мне делать?

**А. П. Крамаренко, Липецкая обл.**

## ВАШЕ СЕРДЦЕ НЕ С БОГОМ

Видите, как актуальна проблема с колдунами и им подобными? Хочу ответить автору письма «Теперь от меня исходит зло». Все вы хорошо описали о колдунах и знахарях, потому как сами на себе все это испытали. Но от своих колдовских дел вы так и не отошли, по-прежнему служите злу и сеете зло вокруг себя. Ходили на курсы экстрасенсов и неужели так и не поняли, что экстрасенсов от Бога не бывает? Все оккультисты - это зло.







12 стр.

НЕ МОЖЕШЬ ИДТИ -  
ПОЛЗИ ПО ЖИВУ!

Для Марии из Ставропольского края, автора письма «Бойсье остаться дурочкой» («Айболит» №3 за 2002 г.).

Да, действительно, вы оказались в трудном положении. Вам тяжело ощущать внутри себя другого человека, истощенного жизнью, зажатого в угол. Возможно, в голове у вас возникают нелогичные мысли и чувства, и вам иногда кажется, что вы сходите с ума. Но, поверьте мне, это не так. Я нахожусь в похожем положении. Примерно 7 месяцев назад я пережила страшное потрясение, что привело за собой болезнь. Я плохо разговаривала, находилась как будто в сильном алкогольном опьянении, мысли мешались в какой-то невообразимый поток, плохо соображала, меня тошнило, не узнавал себя в зеркале. В какой-то момент хотелось покончить жизнь самоубийством. Но на сегодняшний день я совершенно здоров.

Постарайтесь во что бы то ни стало собраться с силами, поверить в себя. У меня был девиз: «Не можешь идти - ползи». При этом я был слабым по духу человеком. Не смог мобилизоваться, выбраться из этого положения. Начните с приема витаминов, физических нагрузок. Как можно больше бывайте на свежем воздухе. Сходите в церковь, доверьтесь Богу, и он вас не оставит в беде. Вы еще так молоды, наверняка красивы. Поймите, что чудо выздоровления - в вас. И не отчаивайтесь. Лучшие годы еще впереди. Возьмите на воспитание младенца, подумайте, сколько счастья и душевной теплоты вы сможете дать этому изначально несчастному существу.

Судя по вашему письму, вы совершенно нормальный человек. Нечего бояться, что вы «останетесь дурочкой». У вас нет этой проблемы, как не должно быть и страха. С этого момента возьмите себя в руки и забудьте недавнее прошлое. Помните, что вы не одна, с вами Господь и тысячи людей, готовых прийти к вам на помощь.

Александр, 21 год,  
Республика Марий Эл

## ОТ ОПИСТОРХОЗА

Для Н. И. Медведевой из Бийска Алтайского края, автора письма «У меня описторхоз» («Айболит» №2 за 2002 г.).

Мне 84 года. Я болела этим заболеванием 12 лет. Тогда была еще девочкой, никуда не обращалась. Работала дояркой. Лапы и пальцы всегда были в трещинах, постоянно облазили, страшно болели. Но я вылечила их так: 2 раза на ночь прикладывала свой горячий кал, обвязывала бинтом.

113 ПОЧТЫ «АЙБОЛИТА»

# Спешим помочь

Не унывайте! Вы не одна, молодцы, у вас все еще впереди!  
Владимир, Кемеровская обл.

## ПЕЙТЕ СОК КАЛАНХОЭ

Для С. А. Стороженко из Азовского р-на, автора письма «В пищеводе образуются фибромы» («Айболит» №4 за 2002 г.).

Для лечения болезни пищевода нужно принимать 3 раза в день по 20 г сок каланхоэ за полчаса до еды. Основное свойство сока каланхоэ: анестезия (обезболивание) и регенерация (восстановление поврежденного). Пить надо очень медленно, мелкими глотками, как бы орошая пищевод. Уверен на 100% в положительном результате этого способа лечения. Было бы хорошо, если бы С. А. Стороженко сообщила в редакцию «Айболита» о результате лечения.

Н. В. Горелкин, Воронеж

## НЕ БОЙТЕСЬ, МИЛАЯ!

Для Е. Мельниковой из Омска, автора письма «Я угаваю с каждым днем» («Айболит» №4 за 2002 г.).

У меня тоже все было так, даже, может, и похуже. Прежде всего вам надо успокоиться, взять себя в руки, хотя я знаю, что это очень тяжело и кажется невозможным. Когда мне так говорили, я тоже не верила и не надеялась на лучшее, но, оказалось, что зря.

У каких только целителей, психотерапевтов, психиатров, невропатологов и терапевтов я не была. Одни утверждали, что у меня порча, другие - невроз, третьи - гормональное нарушение. Сколько было врачей, столько и мнений. Ничего серьезного не находили. Но меня мучили головные боли, головокружения, головные боли, сердцебиение, ноги и руки холодели, были приступы удушья, замирания сердца. Было время, когда даже ходить не могла, ноги не держали, давление было пониженное. Был страх смерти, боялась выходить из дома и оставаться дома одна. Сейчас мне стало легче, хотя голова кружится и болит (шейный хондроз), но тех приступов нет.

Не бойтесь, милая, все обойдется. Радуйтесь, что у вас не обнаружили серьезных патологий. Если у вас щитовидка в норме, нет остеохондроза или грубых гормональных нарушений, то используйте в лечении травы. Займитесь аутоотренингом. У вас, скорее всего, сильнейший невроз, неврастения. Проконсультируйтесь у хорошего психотерапевта.

желтков (яйца должны быть с белой скорлупой), разотрите добела с 1 стаканом сахара, добавьте 400 г тертого шоколада, перемешайте с перетопленной смесью и дайте остыть. 3-4 раза в день намазывайте эту смесь на хлеб (как бутерброд) и обязательно запивайте его почти горячим молоком. За неделю вы наберете 1-2 кг.

Н. М. Миронченко, Таганрог

## НЕ БУДИТЕ ЕГО, НЕ ПУГАЙТЕ

Для О. К. из Ставропольского края, автора письма «Кто победил лунатизм?» («Айболит» №4 от 2002 г.).

Милая О. К.! Когда мне было 4 года, меня на даче напугала летучая мышь. И с этого времени моя мама потеряла покой. Куда только она меня ни водила, в какие больницы, что только я ни пила - ничего не помогало. В полную луну, или до, или после я вставала по ночам и ходила, а наутро ничего не помнила.

Помогла мне бабушка-знахарка, которая выливая испуг на воск, который после нескольких сеансов стал гладким, и у меня все прошло.

Бояться лунатизма не надо. Главное - не будите и не пугайте своего ребенка. Ей нужны покой, а мокрая тряпка у кровати поможет ей проснуться.

И, конечно же, найдите целителя, который умеет выливать испуг на воск.

С. Мичурина, Омск

## МОИ СОВЕТЫ ВАМ ПОМОГУТ

Для Е. Гумеровой из Каменского р-на Ростовской обл., автора письма «Как одолеть бронхит?» («Айболит» №24 за 2001 г.).

У меня были такие же симптомы. Я обследовалась у аллерголога, и у меня определили аллерген, вызывающий кашель и раздражение в горле, бронхах. Вам необходимо вести ребенка в городскую больницу. И еще: пыль - сильный аллерген. Уберите ковры, паласы, мягкие игрушки, тяжелые шторы. Одежда, матрасы и подушки, постельное белье хорошо выбейте и просушите на улице (чтобы уничтожить пылевых клещей). Мягкую мебель пропылесосьте или выбейте, накрыв мокрой тканью. Необходимы влажная уборка, особенно в спальне ребенка, и проветривание ее перед сном. Если есть домашние животные, птицы, аквариум, то уберите их из спальни (желательно, вообще из дома).

Этот рецепт очень многим помог. Хотелось бы узнать, поможет ли он вам?

М. Х. Кантышева,  
ул. Балхашская, 2, с. Сурхахи,  
Назрань, Ингушетия, 366727

\*\*\*

Для Т. Корякиной из Ставропольского края, у мужа хронический пиелонефрит («Айболит» №4 за 2002 г.).

Эта болезнь хорошо лечится, если заваривать шелуху от лука, как любую траву, и пить вместо чая.

Г. М., Саратов

\*\*\*

Для Елены из Чувашии, не набирает вес («Айболит» №4 за 2002 г.).

Надо посмотреть на календарь, когда луна будет в I и II фазе. Прочитайте на воду: «Не стой, худоба, в рабе (свое имя), ни в буинной голове, ни в ее очах, ни в русых бровях, ни в красных кровях, ни в 70 жилах, ни в 70 суставах. Пойди, худоба, в темные леса, на зыбучие болота, на горячие камни, на крутые берега, на быстрые реки, на желтые пески. Не стой, худоба, ни в костях - щепота, ни в теле - ломота, ни потягота, ни позевота. Худоба, худобица, иди в северную сторону, там тебе гульбище. Аминь». В этой воде искупайтесь.

Надежда, Энгельс,  
Саратовская обл.

\*\*\*

Для В. Ежова из Ставропольского края, автора письма «Остался почти без ногтей» («Айболит» №4 за 2002 г.).

Полезно каждый день опускать пальцы минут на 10 в горячую воду (лучше отвар корня солодки), затем смазывать рыбьим жиром. В ногти можно втирать клюкву, смородину, делать ванночки из растительного масла с лимонным соком или яблочным уксусом. Можно втирать и томатный сок, и сок репчатого лука.

Н. Шустова, Киров

\*\*\*

Хочу помочь людям, которые страдают неспецифическим язвенным колитом. У меня был колит в запущенном состоянии. Есть и пить уже не могла, но нашелся человек, который подсказал, как можно справиться с этим недугом. Вот уже 6 месяцев я чувствую себя хорошо. Прошу всех

писать по адресу: Наталья Шейной, ул. Первомайская, 37, Краснослободск, Среднеахтубинский р-н, Волгоградская обл., 404160. В письмо вкладывайте конверт с обратным адресом.

\*\*\*

Для Н. Маркеловой из Петровска, автора письма «Мне так страшно» («Айболит» №6 за 2002 г.).

Хочу посоветовать старинный тибетский рецепт, с помощью которого полностью вылечила эрозию шейки матки и воспаление.

Мазь готовится так: возьмите 100 г свежего свиного жира и доведите его до кипения (я брала кусок свежего сала, растапливала его) и снимите с огня. Добавьте туда 1,5 г мелко нарезанного прополиса (пчелиного), нагретого до 80°C (он станет как смола). Все смешайте, настаивайте 30 минут и процедите. Слейте все в баночку, и мазь готова. Храниться эта мазь очень долго. Сделайте тампоны, пропитайте их обильно этой мазью и вставляйте на ночь в течение 10-12 дней.

Первые 2-3 дня будете испытывать боль и чувство жжения, но перетерпите, потом почти не будете их чувствовать.

Татьяна Михайловна,  
Ставрополь

\*\*\*

Для автора письма «Я прячусь от людей» («Айболит» №5 за 2002 г.).

Предлагаю рецепты от роста волос на теле.

Первый рецепт. 1/2 стакана скорлупы кедрового ореха заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30-40 минут, процеживают. Этим настоем моют руки, ноги.

Второй рецепт. Возьмите 10 кусков сахара, растворите их в небольшом количестве воды и добавьте сок 1/4 лимона средней величины. Варите массу, пока она не станет густой и коричневой. Она должна отставать от пальцев. Затем в теплом виде намажьте на те места, где хотите вывести волосы. Как только она затвердеет, аккуратно снимите с кожи.

М. Г. Котова,  
Тамбовская обл.

\*\*\*

Для В. Васькиной из Алтайского края, себорейный кератоз («Айболит» №4 за 2002 г.).

Приготовьте смесь: 10 г дегтя, 20 мл касторового масла, 100 мл спирта. Втирайте в пораженные места, через несколько часов смойте. Можно протирать просто тертым репчатым луком.

Н. Шустова, Киров

Если очень будет надо,



младенца, подумайте, сколько вы счастья и душевной теплоты вы сможете дать этому изначально несчастному существу.

Судя по вашему письму, вы совершенно нормальный человек. Нечего бояться, что вы «останетесь дурочкой». У вас нет этой проблемы, как не должно быть и страха. С этого момента возьмите себя в руки и забудьте недостойное прошлое. Помните, что вы не одна, с вами Господь и тысячи людей, готовых прийти к вам на помощь.

Александр, 21 год,  
Республика Марий Эл

### ОТ ОПИСТОРХОЗА

Для Н. И. Медведевой из Бийска Алтайского края, автора письма «У меня описторхоз» («Айболит» №2 за 2002 г.).

Мне 84 года. Я болела этим заболеванием 12 лет. Тогда была еще девочкой, никуда не обращалась. Работала дояркой. Ладоны и пальцы всегда были в трещинах, постоянно облазили, страшно болели. Но я вылечила руку так: 2 раза на ночь прикладывала свой горячий кал, обвязывала тряпочкой, затем целлофаном, и снова тряпочкой. Утром хорошо мыла руки в теплой воде с мылом, а потом смазывала вазелином. Конечно, это не очень приятная процедура, но когда болезнь доведет, на все согласишься.

Если вылечитесь, то напишите мне. Очень буду ждать и порадуясь за вас.

М. С. Дмитриенко,  
ул. Васильковская, 19, кв. 48,  
Заводской р-н, Саратов, 410039

### ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА ЛЮБОВЬ?

Для К. из Саратова, автора письма «Муж постоянно меня оскорбляет» («Айболит» №3 за 2002 г.).

С наилучшими пожеланиями к вам из сибирского города Междуреченска Владимир. Мне 43 года, кстати, холостой. Вы пишете, что муж превращает вашу жизнь в ад, и спрашивает, что делать? Вы же сами ответили на этот вопрос. Жить с таким человеком нельзя. Удивляюсь женщинам, похожим на вас. Почему вы во что бы то ни стало стараетесь сохранить такую семью? Что же это за любовь? Мужчина, который оскорбляет, унижает женщину и поднимает на нее руку, - это не мужчина, а дерьмо! Как, простите, можно разделять с ним семейное ложе? Какая может быть к нему любовь?

У вас двое детей. Какое у них будущее? Как они себе его представляют, если видят, как их отец оскорбляет их мать?

Может получиться так, что вы передадите своим детям свои проблемы. А, может, вам нравится такая жизнь?

Хотелось бы узнать, какое вы приняли решение?

У каких только целителей, психотерапевтов, психиатров, невропатологов и терапевтов я не была. Одни утверждали, что у меня порча, другие - невроз, третьи - гормональное нарушение. Сколько было врачей, столько и мнений. Ничего серьезного не находили. Но меня мучили головокружения, головные боли, сердцебиение, ноги и руки холодели, были приступы удушья, замиранья сердца. Было время, когда даже ходить не могла, ноги не держали, давление было пониженным. Был страх смерти, боялась выходить из дома и оставаться дома одна. Сейчас мне стало легче, хотя голова кружится и болит (шейный хондроз), но тех приступов нет.

Не бойтесь, милая, все обойдется. Радуйтесь, что у вас не обнаружили серьезных патологий. Если у вас щитовидка в норме, нет остеохондроза или грубых гормональных нарушений, то используйте в лечении травы. Займитесь аутотренингом. У вас, скорее всего, сильнейший невроз, неврастения. Проконсультируйтесь у хорошего психотерапевта. Попейте настойку пиона по такой схеме: месяц пьете, месяц перерыв (она не влияет на давление). Обязательно займитесь водными процедурами: йодобромные ванны, циркулярный душ, душ Шарко, и, конечно же, плавание в бассейне. Все это укрепит ваши нервы. Вам надо бороться за здоровье хотя бы ради вашего ребенка. Будьте здоровы!

Д. Д. Морозова,  
пр. Филатова, 6-95,  
Ульяновск, 432059

### ОТ ДИКОГО МЯСА

Для Евгении из Чувашии, от дикого мяса («Айболит» №3 за 2002 г.).

Предлагаю рецепт более чем столетней давности. Возьмите рог любой скотины (быка, коровы, барана), тщательно помойте. Верхний слой хорошо поскребите (почистите). Острым ножом наскребите стружку или пыльцу (как получится) и ею посыпьте рану. Процедуру повторяйте несколько раз в день. Через несколько дней рана начнет уменьшаться, обрастать кожей. Во время лечения постарайтесь рану не мочить.

Хотелось бы узнать о результате лечения.

К. П. Власова,  
Ростов-на-Дону

### КАК НАБРАТЬ ВЕС

Для Регины из Кисловодска, автора письма «Я очень худая» («Айболит» №4 за 2002 г.).

Чтобы набрать вес, приготовьте такой состав. 400 г нутряного свиного сала и 6 зеленых яблок (кожуру не срезайте) измельчите и поставьте в духовку на медленный огонь. Следите, чтобы смесь не подгорела, и помешивайте, чтобы яблоки стали очень мягкими. Затем возьмите 12 яичных

на воск.

### МОИ СОВЕТЫ ВАМ ПОМОГУТ

Для Е. Гумеровой из Каменского р-на Ростовской обл., автора письма «Как одолеть бронхит?» («Айболит» №24 за 2001 г.).

У меня были такие же симптомы. Я обследовалась у аллерголога, и у меня определили аллерген, вызывающий кашель и раздражение в горле, бронхах. Вам необходимо возить ребенка в городскую больницу. И еще: пыль - сильный аллерген. Уберите ковры, паласы, мягкие игрушки, тяжелые шторы. Одежда, матрасы и подушки, постельное белье хорошо выбейте и просушите на улице (чтобы уничтожить пылевых клещей). Мягкую мебель пропылесосьте или выбейте, накрыв мокрой тканью. Необходимы влажная уборка, особенно в спальне ребенка, и проветривание ее перед сном. Если есть домашние животные, птицы, аквариум, то уберите их из спальни (желательно, вообще из квартиры). Кстати, рыбный корм тоже сильный аллерген. Исключите из рациона всю острую пищу, газированную воду с красителями, варенье и ягоды красного цвета. Продолжайте давать отвары и травы от кашля. Купите в аптеке хорошо действующее лекарство от кашля «АСС» (оно сильнее бромгексина). Проследите, чтобы ребенок как можно меньше испытывал отрицательные эмоции, т. е. при переживаниях происходит ухудшение. И еще: важно, чтобы ребенок не спал на перьевой или пуховой подушке, так как там могут быть пылевые клещи, вызывающие аллергию. Очень надеюсь, что мои советы вам помогут.

Е. К. Кирпиченко,  
Красноярск

### ОТ БЕСПЛОДИЯ

Для С. С. Поляковой из Ростовской обл., автора письма «У нас нет детей» («Айболит» №22 за 2001 г.).

Я столкнулась с такой же проблемой, но теперь у меня двое прекрасных здоровых детей. Предлагаю очень хороший рецепт, дающий 100%-ную гарантию излечения от бесплодия. Вам понадобится полевая (луговая) герань (только обязательно красная). Щепотку герани красной положите в пиалу или миску и залейте стаканом кипятка. Настаивайте в течение часа и пейте глотками в течение дня. Курс лечения - 6 недель. В течение этого курса должен наступить эффект.

В комплексе с этим лечением можно делать тампоны. Для этого приготовьте такой состав: натуральный мед - 0,5 стакана, алоэ - 10 ампул (для инъекций), облепиховое масло - флакон. Все смешайте и делайте тампоны вечером и утром, пока не закончится все лекарство.

Полезно каждый день опускать пальцы минут на 10 в горячую воду (лучше отвар корня солодки), затем смазывать рыбьим жиром. В ноготь можно втирать клюкву, смородину, делать ванночки из растительного масла с лимонным соком или яблочным уксусом. Можно втирать и томатный сок, и сок репчатого лука.

Н. Шустова, Киров

Хочу помочь людям, которые страдают неспецифическим язвенным колитом. У меня был колит в запущенном состоянии. Есть и пить уже не могла, но нашелся человек, который подсказал, как можно справиться с этим недугом. Вот уже 6 месяцев я чувствую себя хорошо. Прошу всех

шом количестве воды и доавать сок 1/4 лимона средней величины. Варите массу, пока она не станет густой и коричневой. Она должна отставать от пальцев. Затем в теплом виде намажьте на те места, где хотите вывести волосы. Как только она затвердеет, аккуратно снимите с кожи.

М. Г. Котова,  
Тамбовская обл.

Для В. Василькова из Пермского края, себорейный кератоз («Айболит» №4 за 2002 г.).

Приготовьте смесь: 10 г дегтя, 20 мл касторового масла, 100 мл спирта. Втирайте в пораженные места, через несколько часов смойте. Можно протирать просто тертым репчатым луком.

Н. Шустова, Киров

## Если очень будет надо, как артистка, улыбнись!

Для Насти Цукановой из Дагестана и Светланы из Воронежца, авторам писем «Не примите за глупость» и «Боясь показаться смешной» («Айболит» №1 за 2002 г.).

Хочется поделиться с молодыми людьми, страдающими застенчивостью, своим жизненным опытом.

Я отлично училась, но никогда не верила в себя, потому что мама не умела, да и до сих пор не умеет говорить мне комплименты, окрылять, вдохновлять. Мне, единственному ребенку в семье, было трудно: на улице одной нельзя, в магазин тоже.

В 31 год после перенесенного инсульта меня парализовало. Я поняла, какая я была дура, что все время придираюсь к себе: и рост 180 см (хуже не придумаешь), и лоб большой (челкой надо прикрывать), и уши торчком, и нога 41 размера... Боже мой! Какой все это оказалось суесть, по сравнению с тем, что нога и рука лишились подвижности, а мозг - памяти.

Боже мой! Когда есть руки, ноги и голова работает - что же еще надо для счастья? Только желание жить, и жить не напрасно. Заикливание на минусах, на неудачах - суть самосуда, т. е. ты себе не друг, а враг. Надо смотреть на жизнь иначе. В ней плюсы и минусы всегда рядом.

Почаще говорите себе на улице: «Никто на меня не смотрит, люди заняты своими делами, им некогда рассматривать меня». Найдите минимум средств быть уверенным в себе. Для меня это: макияж на лице (стрелки, тени на глазах, помада на губах); стандартная прическа (которая меня удовлетворяет); одежда, которая дает уверенность в себе и спокойствие; походка с прямой

осанкой; общение с хорошими и интересными людьми.

Ориентируйтесь на золотую середину: «У меня все нормально, как у всех. Моя задача: не рыться в себе, не сходить напрасно с ума».

И еще один жизненный вывод для Насти Цукановой и Светланы. Когда почувствуете замешательство, перебейте его внутренней командой:

«Никого я не боялась, Никого я не боюсь, Если очень будет надо, Как артистка, улыбнись».

Начните с того, что, шагая по улице, напевайте тихонько любимую песенку, и заметите, как изменится ваше настроение.

Вытаскивайте себя из болота раздумий, самобичевания. Клинь вышибается клином. Поставьте перед собой задачи: успевать дома наводить порядок, научиться вкусно готовить, шить, вязать. Выучите несколько песен для компании, пригласите в гости хороших друзей - перераспределите свои мысли так, чтобы некогда было думать о том, что вы вдруг покраснеете. Чаще говорите себе: «Хочу жить! Хочу пить! Хочу танцевать! Хочу мастерить! Хочу любить мужа и быть любимой! Хочу улаживать своим настроением. Полюблю сама себя: свои руки, ноги, голову». Действует? Дома погромче включайте музыку и подпевайте, танцуйте, хоть в одиночестве, хоть с мужем, хоть в компании.

Вы, Светлана, скорее всего Близнец, как и я. Меньше сомневайся, быстрее собирайся!

Вера, Киров



## Пригодится

# ПОЛЕЗНЫЙ ШПИНАТ

В сравнении с другими овощными растениями в шпинате содержатся редкие витамины: Р, РР, К, Е, а еще витамины А, С, В, В, пантотеновая и фолиевая кислоты, каротин. Листья содержат углеводы, органические кислоты, минеральные соли (железо, фосфор, магний, калий, натрий и кальция), много йода. Но примечательностью шпината является то, что при его варке не разрушаются витамины С и А! В то же время витамина С в этом растении гораздо больше, чем, например, в салате либо щавеле.

Шпинат рекомендуют при малокровии, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (его образно называют метлой желудка за способность усиливать перистальтику), в детском диетическом питании, как лечебно-диетическое средство, при гипертонии, сахарном диабете, туберкулезе, запорах и метеоризме, при нарушении роста у детей.

Шпинат очень полезен растущему детскому организму, ведь наряду с другими витаминами он богат и противораковым витамином D, минеральными солями, так необходимыми для формирования костей.

В народной медицине водный настой травы и листьев принимают при малокровии, запорах, скоплении газов, различных невротических состояниях, ларингитах, ларингофарингитах, бронхитах, воспалении легких.

К тому же шпинат обладает высокой питательностью (200 г

листьев содержат столько калорий, сколько и одно куриное яйцо). Шпинат используют в самых разных вариантах - в сыром виде, для приготовления салатов, зеленых щей и в качестве приправы к блюдам. Великолепно зарекомендовал себя консервированный шпинат-пюре, в котором сохраняется значительное количество витамина С и каротина.

Во всех случаях, когда показано диетическое питание, рекомендуют делать такой отвар: 10 г листьев шпината залейте 1 стаканом воды, варите 6-7 мин., охладите, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

Однако, употребляя шпинат, нужно соблюдать определенные меры предосторожности. Например, известно, что при хранении пищи из шпината в течение 24-48 часов в теплом помещении под воздействием бактерий происходит образование азотистых солей, которые ядовиты. Уже через 2-3 часа после употребления недоброкачественной пищи из шпината могут появиться синюшность и одышка, рвота, понос, в самых тяжелых случаях возможен даже коллапс. Поэтому готовые блюда из шпината хранят только на холоде.

Добавляя же в пищу из шпината сахар, можно затормозить образование ядовитых солей.

Р. С. Листья шпината содержат много щавелевой кислоты (в 8 раз больше, чем картофель, в 64 раза больше, чем зрелые помидоры и т. д.), поэтому шпинат противопоказан в лечебном питании людям с нарушением водно-солевого обмена, тем, кто страдает подагрой, заболеваниями печени и почек.

## Полезно знать

● Рыбные продукты излечивают болезни желудка, лечат язвы. В жареном и копченом виде рыба приводит к усилению аппетита. Зато рыбный бульон и вареная рыба даже в небольших количествах дают ощущение сытости.

● При нервных расстройствах древние медики использовали изюм - бодрящий, освежающий, веселящий, улучшающий настроение. Повышают жизненный тонус айва, груша и бананы.

● Сливочное масло годится только для бутербродов. Благодаря содержащимся в нем витаминам А и D полезно для зрения. 20 г масла в день (утром - бутерброд) вполне достаточно, иначе организму может быть нанесен вред. При жарке оно теряет свои полезные биологические качества.



## На каждый день

### КАК ЕСТЬ

Если вам предстоит поработать головой по полной программе, не забудьте вовремя поесть.

# КАК НАБРАТЬСЯ УМА



## Знаете ли вы, что...

● Виноград по калорийности сопоставим с яйцами и мясом судака - 70 ккал/100 г на 75 ккал и 72 ккал соответственно. Ему чуть-чуть уступают бананы, 100 г которых - это 61 калория (столько же содержится в 100 г молока).

● В курице самое жирное - это кожа. Если ее снять, то количество жира на вашей тарелке уменьшится в пять раз.

● Быстрее всего из овощных блюд можно наесться теми, которые приготовлены из свеклы. По калорийности она уступает только картофелю.

● Рыба жирных сортов (например, треска) теперь стоит среди прочих продуктов на почетном месте - рядом с фруктами, овощами и хлебом грубого помола. Есть ее очень полезно - это благотворно действует на зрение, сердце и снижает риск инсультов.

# ЛЮБИМЫЕ ПРОДУКТЫ

ЧТО ЖЕ ПРЕДСТАВЛЯЮТ ИЗ СЕБЯ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МЫ УПОТРЕБЛЯЕМ В ПИЩУ ПРАКТИЧЕСКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

### Хлеб

Вообще хлеб - это источник витаминов группы В, ответственных за деятельность нервной системы и органов зрения, за состояние кожи, волос и т. д. Но белый хлеб настолько очищен, что искать в нем полезные вещества бесполезно - их просто нет. Лучше есть хлеб грубого помола с отрубями или кунжутным семенем. Такие сорта хорошо чистят кишечник, выводят шлаки, токсины, тяжелые металлы. Черный хлеб подойдет тем, кто озабочен своим весом.

### Кофе

Всем известны тонизирующие качества кофе. Но кофе раздражает слизистую желудка. К тому же он выводит из организма кальция. Женщинам после 45 лет его лучше вообще не пить. Гипертоникам лучше выбирать кофе без кофеина. Язвенникам и людям с проблемами желудка и кишечника надо пить кофе с молоком.

### Жареный картофель

Чипсы и картофель фри промышленного производства - вредные продукты. Жаренная в домашних условиях картошка содержит немного калия, необходимого для сердца и сосудов. Вообще в процессе жарки картофеля издается практически от всех витаминов и микроэлементов. Зато появляются вещества, которые ускоряют старение организма. К тому же это грандиозный удар по поджелудочной же-

лезе, даже больший, чем бутылка водки.

Если уж картофель жарить, то дома и на рафинированном оливковом, соевом масле.

### Овощи и фрукты

Кроме витаминов, они ценны еще и клетчаткой. Клетчатка предотвращает развитие раковых опухолей в желудочно-кишечном тракте и чистит его. Но большинство овощей и фруктов, продающихся в магазинах, выращено с применением нитратов. Они могут стать причиной тяжелых отравлений, особенно у детей. Имейте в виду, что плоды с нитратами крупнее, у них лучше форма, цвет и длиннее срок годности, а «чистые» портятся быстрее, не такие красивые.

### Колбаса

Колбаса - хороший поставщик белка, без которого человек существовать просто не способен. И иммунная система, и гормональная работают только на белке, и его нехватка тут же сказывается на всем организме. Все остальные витамины, содержащиеся в мясе, в процессе приготовления колбасы разрушаются.

Но колбасные изделия содержат гистамин (особенно сырокопченые колбасы и ветчина), способный вызвать головную боль, аллергию, кожные болезни, язву желудка, воспаления. Аллергической реакцией могут проявиться красноты, без которых не обходится ни один сорт колбасы. Если уж есть кол-

басные изделия, то лучше выбирать прессованные говядину или свинину. И чем колбаса краснее, тем больше в ней красителей, поэтому безопаснее будет колбаса сероватого оттенка.

### Сыр

Сыр богат белком и кальцием, благодаря которому у нас крепкие кости и здоровая кожа. Некоторые сорта (например, рокфор, камамбер, чеддер, бри) содержат тиразин и биогенные амины, способные вызвать головную боль. Если покупать сыр, то нужно знать, что чем тверже, желтее и дырявее сыр, тем больше в нем кальция.

### Шоколад

Шоколад повышает настроение за счет выработки гормона удовольствия - серотонина. Длится этот эффект примерно час, потом работоспособность снова снижается. Никаких наркотических веществ этот продукт не содержит. Но чем темнее шоколад, тем больше он раздражает слизистую желудка и повышает давление. Людям с проблемами желудочно-кишечного тракта и гипертонией лучше выбирать светлые сорта шоколада. Тем, кто думает о своем весе, подойдет черный горький шоколад - в нем 80% какао и почти нет сахара.

### Сок

Все полезные вещества, которые содержит плод, переходят в сок. Но свежевыжатые соки цитрусовых нельзя пить людям с обострениями желудочно-кишечных болезней. Покупая соки, лучше выбирать в бутылках.

## Кое-что об умении есть

«обезвоживанию» клеток мозга. Замените их минеральной водой.

Пейте свежевыжатые соки. Они прекрасно утоляют жажду, питают клетки мозга, содержат нужные

Доктор  
картофель



вротических состояниях, ларингитах, ларингофарингитах, бронхитах, воспалении легких. К тому же шпинат обладает высокой питательностью (200 г

## Полезно знать

● Рыбные продукты излечивают болезни желудка, лечат язвы. В жареном и копченом виде рыба приводит к усилению аппетита. Зато рыбный бульон и вареная рыба даже в небольших количествах дают ощущение сытости.

● При нервных расстройствах древние медики использовали изюм - бодрящий, освежающий, веселящий, улучшающий настроение. Повышают жизненный тонус айва, груша и бананы.

● Сливочное масло годится только для бутербродов. Благодаря содержащимся в нем витаминам А и D полезно для зрения. 20 г масла в день (утром - бутерброд) вполне достаточно, иначе организму может быть нанесен вред. При жарке оно теряет свои полезные биологические качества.



## На каждый день

### КАК ЕСТЬ

Если вам предстоит поработать головой по полной программе, не забудьте вовремя поесть.

Человек может обходиться без пищи больше месяца. На 7-10 день такого существования голова вдруг приобретает светлость, а мысли - ясность. Однако если вы всего лишь забыли позавтракать, на этот эффект можете не рассчитывать. Чтобы мозг работал с полной отдачей, ему нужно обеспечить бесперебойную подачу энергии. Иначе клетки мозга просто выполнят основные обязанности, но не более того.

### Практические советы

\* Ешьте не реже 4 раз в день, еще лучше - 6.

\* Если водите машину, обязательно завтракайте. Чувство голода может послужить причиной ослабления внимания, а также спровоцировать внезапное головокружение.

\* Старайтесь не пропускать привычное время приема пищи и не доводите себя до сильного голода.

\* Всегда держите при себе небольшой НЗ, которым вы можете перекусить.

### ЧТО ЕСТЬ

Клетки головного мозга в качестве источника питания признают исключительно глюкозу, основным поставщиком которой являются углеводы. Поэтому куриная грудка может оставить ваш мозг совсем голодным. Конечно, вы не грохнитесь в обморок и не забудете дорогу домой, но...

Для максимальной умственной производительности, лучше:

\* Держите в своем рабочем столе пакетик с сухофруктами. Они способны быстро дать вашему мозгу нужную глюкозу, при этом гораздо полезнее, чем просто сахар или конфетка. Или можно дополнить ими свой обед, если он содержит мало углеводов.

\* Не сопротивляйтесь, если вдруг потянуло на сладкое. Вполне возможно, что вашему мозгу срочно нужна дополнительная энергия.

противопоказан в лечебном питании людям с нарушением водно-солевого обмена, тем, кто страдает подагрой, заболеваниями печени и почек.

Же он выводит из организма кальций. Женщинам после 45 лет его лучше вообще не пить. Гипертоникам лучше выбирать кофе без кофеина. Язвенникам и людям с проблемами желудка и кишечника надо пить кофе с молоком.

### Жареный картофель

Чипсы и картофель фри промышленного производства - вредные продукты. Жаренная в домашних условиях картошка содержит немного калия, необходимого для сердца и сосудов. Вообще в процессе жарки картофеля избавляется практически от всех витаминов и микроэлементов. Зато появляются вещества, которые ускоряют старение организма. К тому же это грандиозный удар по поджелудочной же-

## Кое-что об умении есть

«обезвоживанию» клеток мозга. Замените их минеральной водой.

Пейте свежевыжатые соки. Они прекрасно утоляют жажду, питают клетки мозга, содержат нужные витамины и микроэлементы.

### КАК ДЫШАТЬ

Если хотите иметь светлую голову, больше дышите кислородом. Наш мозг может страдать от недостатка кислорода даже при наличии бесперебойного дыхания. Например, если у вас заложен нос, или вы весь день сидите в душном многолюдном помещении, или работаете обогреватель - даже самый хороший. Неудивительно, что глаза при этом слипаются, а мысли путаются.

### Практические советы

\* Не забывайте проветривать помещение, в котором проводите много времени.

\* Заведите собаку и гуляйте с ней по возможности три раза в день.

### Как двигаться

Если хотите сохранить свой ум молодым и задорным, занимайтесь спортом.

\* Если вам приходится долго сидеть (на работе или дома), время от времени выполняйте упражнения для головы, наклоняя ее в стороны и вперед-назад. Это снимет напряжение мышц шеи и улучшит мозговое кровообращение.

\* Чередуйте длительную работу ума с работой тела, выполняя периодически пятиминутные разминки.

### КАК ТРЕНИРОВАТЬ УМ

Если хотите иметь гибкий ум, шевелите извилинами.

Даже самый острый ум может превратиться в тупой, если его постоянно не тренировать. Регулярно нагружая свой мозг, можно улучшить свои природные данные.

### Практические советы

\* Поставьте перед собой цель выучить языки, хотя бы один.

\* На худой конец - решайте кроссворды.

# КАК НАБРАТЬСЯ УМА

Чтобы мозг работал с полной бесперебойной подачей энергии. Иначе клетки мозга просто выйдут из строя.

\* Ешьте больше фруктов, в них много углеводов и в то же время мало калорий.

Углеводы бывают разные. Простые - это все то, что вредно: сахар, конфеты, мороженое, мучные изделия, шоколад, варенье и прочие вкусные вещи. Несмотря на то, что они являются собой практически одну сплошную глюкозу, для мозга эта пища все же «не сахар». Быстро расщепляясь, простые углеводы вызывают в организме состояние аврала. Сначала глюкозы слишком много, и организм с перепугу бросает на ее переработку все свои силы. Затем - слишком мало. «А поесть?» - вопрошают в этот момент нервные клетки.

Совсем другое дело сложные углеводы - это каши, хлеб из муки грубого помола, макароны из такой же муки, кукуруза, овощи, бобовые. Попадая к нам в желудок, они не разлагаются тут же до глюкозы, а перевариваются до нужного состояния медленно и постепенно, обеспечивая тем самым бесперебойное «подпитывание» клеток мозга.

### Практические советы

\* Когда вам придется есть на ходу, попробуйте вместо булочки, шоколадки или чипсов купить себе пакетик черных сухариков, ржаную лепешку или пару бананов. Тоже вкусно.

\* Если вы сильно голодны, съешьте сначала немного простых углеводов - это «успокоит» клетки головного мозга и позволит вам не съесть «целого слона».

\* Макароны - отличная еда для завтрака, если вы не знаете, когда в следующий раз придется поесть. И неправда, что от них толстеют.

\* Мюсли - удачное сочетание простых и сложных углеводов. Их можно есть не только на завтрак, но и в течение всего дня, запивая соком или кефиром.

отдачей, ему нужно обеспечить клетки мозга просто выйдут из строя.

### ЧТО ДОБАВИТЬ В РАЦИОН

Если хотите ясно мыслить, питайтесь разнообразно.

Конечно, человек может питаться только одной глюкозой - но недолго. Так как клетки нашего тела нуждаются не только в источнике энергии, но и в массе других полезных веществ. Головной мозг не исключение. Поэтому для его успешной работы нужны и белки, и жиры (особенно рыбий), и тем более витамины с микроэлементами.

### Практические советы

\* Не закидывайтесь на одних и тех же привычных продуктах. Все время добавляйте в рацион что-нибудь новенькое.

\* Если вы постоянно «урезаете» себя в еде, то обязательно принимайте витамины.

\* Ешьте как можно чаще рыбу. В ней содержатся вещества, активизирующие работу мозга, а также йод - его дефицит приводит к ослаблению умственной деятельности.

### СКОЛЬКО ПИТЬ ВОДЫ

Для поддержания своей головы в хорошей рабочей форме выпивайте в день не менее 1,5 литра воды.

Человеческий организм может существовать без воды примерно неделю. При этом на второй-третий день головной мозг начинает давать сбой, заменяя объективную реальность галлюцинацией и бредом. Если воды не хватает, это оборачивается «туманной» головой, рассеянными мыслями, неконцентрированным вниманием и плохой памятью.

### Практические советы

Большинство газированных напитков способствует еще большему

для успешной работы головного мозга нужны и белки, и жиры (особенно рыбий) и тем более витамины с микроэлементами

портящие быстрее, не такие красивые.

### Колбаса

Колбаса - хороший поставщик белка, без которого человек существовать просто не способен. И иммунная система, и гормональные витамины, содержащиеся в мясе, в процессе приготовления колбасы разрушаются.

Но колбасные изделия содержат гистамин (особенно сырокопченые колбасы и ветчина), способный вызвать головную боль, аллергию, кожные болезни, язву желудка, воспаления. Аллергической реакцией могут проявиться красноты, без которых не обходится ни один сорт колбасы. Если уж есть кол-

ба, этот эффект проявится сразу, потом работоспособность снова снизится. Никаких наркотических веществ этот продукт не содержит. Но чем темнее шоколад, тем больше он раздражает слизистую желудка и повышает давление. Людям с проблемами желудочно-кишечного тракта и гипертонией лучше выбирать светлые сорта шоколада. Тем, кто думает о своем весе, подойдет черный горький шоколад - в нем 80% какао и почти нет сахара.

### Сок

Все полезные вещества, которые содержит плод, переходят в сок. Но свежевыжатые соки цитрусовых нельзя пить людям с обострениями желудочно-кишечных болезней. Покупая соки, лучше выбирать в бутылках.

## Доктор картофель

Несколько рецептов использования картофеля при распространенных заболеваниях.

\* При отеках рук и ног очистите картофель, натрите его на терке, приложите кашицу к отекающим местам и держите 15-20 минут. Плотным обмотайте компресс хлопчатобумажным полотенцем или махровым полотенцем.

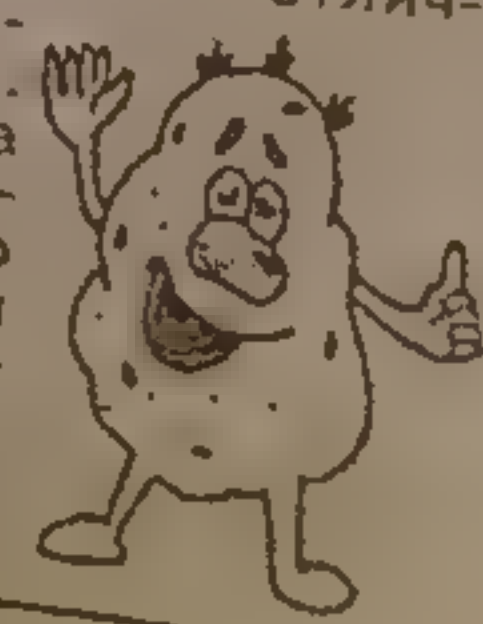
\* При гипертонии очистки 4-5 картофелин хорошо промойте, залейте 0,5 л воды, прокипятите в течение 15 минут, охладите, процедите. Пейте отвар по стакану за полчаса до еды. Полезно есть также печеный картофель «в мундире».

\* При остеохондрозе обезболивающим действием обладает компресс из тертого сырого картофеля с медом. Этот компресс держат на больном месте не менее часа.

\* Свежий картофельный сок принимают при изжоге, тошноте, рвоте, хронических головных болях. Пейте картофельный сок по полстакана 2-3 раза в день: первую дозу - натощак, вторую - за полчаса до обеда, третью - за час перед сном. После двухнедельного лечения сделайте перерыв на 6 дней и повторите курс лечения, но пользуясь уже половинной дозой сока.

\* Соком сырого картофеля хорошо очищать организм. В смеси с морковным соком и соком сельдерея он отлично справляется со шлаками. 3-4 ложки сока сырого картофеля ежедневно помогают при нервных расстройствах.

А. Степаненко, врач-диетолог







# Псковская ссылка А. С. Пушкина помогла современной медицине

Варикозная болезнь - это дань, которую человек платит за право ходить на двух, а не на четырех ногах. Но человек на протяжении многих веков вынужден заботиться о том, чтобы сохранить свои ноги красивыми и здоровыми. В последнее время с появлением хирургических методов лечения варикозной болезни забываются старые способы избавления от этого недуга. Тем не менее, в этом направлении накоплен колоссальный исторический опыт. Большое количество людей страдают от варикозного расширения вен, и в том числе многие знаменитости страдали этим заболеванием. Например, во время псковской ссылки произошло обострение варикоза у Александра Сергеевича Пушкина, о котором он неоднократно упоминал в своих письмах. Александр Сергеевич направил прошение императору Александру I, в котором говорилось о том, что его заболевание требует лечения за границей. «Я почел бы своим долгом переносить мою опалу в почтительном молчании, если бы необходимость не побудила меня нарушить его. Мое здоровье было сильно расстроено в ранней юности, и до сего времени я не имел возможности лечиться. Аневризм (имеется в виду варикозное расширение вен), которым я страдаю около десяти лет, также требовал бы немедленной операции. Легко убедиться в истине моих слов. Меня укоряли, государь, в том, что я когда-то рассчитывал на великодушие вашего характера. Признаюсь, что лишь к нему одному ныне прибегаю. Я умоляю ваше величество разрешить мне поехать куда-нибудь в Европу, где я не был бы лишен всякой помощи».

А. С. Пушкин (цитата из прошения А. С. Пушкина к императору Александру I)

лежать две недели, а он был очень непоседливым человеком. На самом же деле болезнь просто перестала досаждать поэту. Что же произошло? Дело в том, что в Псковской области за несколько веков накоплен огромный опыт лечения варикозной болезни. В псковских деревнях издавна успешно использовались для лечения венозной недостаточности снадобья, приготовленные из лесного орешника. Никто не мог подумать, какой мощный потенциал таит в себе это растение. Неизвестно имя человека, который порекомендовал знаменитому поэту этот способ лечения, однако Пушкин просто забыл о своем аневризме, и этот творческий отрезок времени великого поэта известен нам как один из наиболее плодотворных.

Факт исцеления А. С. Пушкина и псковский феномен в целом привлекли к себе пристальное внимание современной медицины. Действительно, в некоторых деревнях Псковской области, где люди знали и сохраняли традиции получения из лесного орешника средство для лечения венозной недостаточности, случавшейся варикозной болезни практически не зарегистрировано. Исследуя

США, Германии и Украины. Впервые в России учеными были использованы уникальные свойства лесного орешника вместо традиционно применяемого в медицине конского каштана. На конференциях по проблемам сосудистой хирургии в США и Германии были доложены результаты испытаний, которые произвели настоящий фурор среди ученых-флебологов России и зарубежных стран. «Асклезан» признан высокоэффективным препаратом будущего. По результатам исследований уже на 3-8-й день лечения исчезали многие симптомы варикозной болезни - боли, отеки, судороги и др. Препарат применялся на всех стадиях заболевания и оказывал выраженный лечебный эффект. При более длительном лечении «Асклезаном» происходило уменьшение в размерах варикозных узлов, вплоть до их полного исчезновения. Применение «Асклезана» в комбинации с оперативным лечением и склеротерапией значительно улучшало эффект проводимого лечения, происходило быстрое заживление без осложнений. Способность «Асклезана» предотвращать осложнения особенно важна при

иды способны оказывать «поддержку» венам, укреплять стенки вен и улучшать кровоснабжение конечностей в условиях повышенной нагрузки на систему кровообращения. Короткие профилактические курсы «Асклезана» помогут и вовсе избежать заболевания. Если к вечеру вы чувствуете гудение в ногах, появляются отеки, которые поначалу определяются по наличию следов отпечатка от носков в области лодыжек, - в этом случае прием «Асклезана» обеспечит быстрый лечебный эффект, остановит заболевание и предотвратит осложнения. Венозные узлы и сосудистые сеточки постепенно уйдут.

При более запущенных формах заболевания требуется более длительное лечение, и хорошо, если оно будет комплексным. «Асклезан» применяется на любой стадии заболевания, быстро снимает симптомы - боли, отеки, судороги и др. При более длительном лечении «Асклезаном» постепенно уменьшаются варикозные узлы, сглаживается косметический дефект, быстро закрываются варикозные язвы.

Применение «Асклезана» способствует профилактике осложнений при оперативном лечении

склеротерапии прием «Асклезана» нормализует кровоток в конечностях, при этом улучшается состояние окружающих тканей, в результате чего ткани, травмируемые во время операции, заживают быстро, без осложнений и уродливых шрамов. Рекомендуется принимать «Асклезан» за 2-3 недели до операции и за 3-4 недели до склеротерапии. При этом достигаются наилучшие результаты лечения. В послеоперационном периоде «Асклезан» применяется в течение 4 недель для закрепления результатов лечения и защиты глубоких вен, а это особенно важно, так как нагрузка на них возрастает на 25%. Обязательно принимать «Асклезан» после ранее проводимого хирургического лечения профилактическими курсами один раз в сезон для продления ремиссии заболевания.

«Асклезан» приходит на помощь и тем, кому операция по каким-либо причинам противопоказана или недоступна. «Асклезан» не содержит глюкозы, что делает его применение возможным при сахарном диабете.

И кто знает, сколько еще положительных эффектов таит в себе биофлавоноиды лесного орешника... Поэт же, великий человек оставил после себя не только замечательную поэзию...

Варикозную болезнь можно предупредить, проводя один-два недельных курса «Асклезана» один раз в сезон. В



сандрю I, в котором говорилось о том, что его заболевание требует лечения за границей. «Я почел бы своим долгом переносить мою опалу в почтительном молчании, если бы необходимость не побудила меня нарушить его. Мне тогда было сильно расстроено в ранней юности, и до сего времени я не имел возможности лечиться. Аневризм (имеется в виду варикозное расширение вен), которым я страдаю около десяти лет, также требовал бы немедленной операции. Легко убедиться в истине моих слов. Меня укоряли, государь, в том, что я когда-то рассчитывал на великодушие вашего характера, признаюсь, что лишь к нему одному ныне прибегаю. Я умоляю ваше величество разрешить мне поехать куда-нибудь в Европу, где я не был бы лишен всякой помощи». Письмо так и не было передано Александру I. К царю обратилась Надежда Осиповна Пушкина, но получила отказ. Александр предложил Пушкину лечиться в Пскове... Особенно сильно беспокоила правая конечность. В. А. Жуковский с ведома и согласия властей предложил Пушкину помощь видного дерптского хирурга И. Ф. Мойера, учителя Даля и Пирогова. В письме В. А. Жуковскому из Михайловского в Петербург в 20-х числах апреля 1825 г. Пушкин пишет: «Вот тебе человеческий ответ: мой аневризм носил я 10 лет и с божьей помощью могу проносить еще года три. Следственно, дело не к спеху. Но Михайловское душно для меня. Если бы царь меня до излечения отпустил за границу, то это было бы благодеяние, за которое я бы вечно был ему и друзьям благодарен...». По мере пребывания в Псковской области, судя по письмам, варикоз постепенно отступает.

Уже 15 августа 1825 года Пушкин писал Вяземскому: «Твои письма гораздо важнее для моего ума, чем операция для моего аневризма». Впоследствии Пушкин отказался от операции, мотивируя это тем, что после операции придется

сделать аневризмом, и этот творческий отрезок времени великого поэта известен нам как один из наиболее плодотворных.

Факт исцеления А. С. Пушкина и псковский феномен в целом привлекли к себе пристальное внимание современной медицины. Действительно, в некоторых деревнях Псковской области, где люди знали и сохраняли традиции получения из лесного орешника средство для лечения венозной недостаточности, случаев варикозной болезни практически не зарегистрировано. Исследуя способы традиционной переработки лесного орешника и основываясь на знаниях современной медицины, специалистами медицинско-фармацевтической организации «ВИС» и Санкт-Петербургской Медицинской Академии им И. И. Мечникова было выявлено, что активным началом являются биофлавоноиды лесного орешника - сложные по своей структуре природные соединения. Они оказывают прямое тонизирующее влияние на вены, нормализуют лимфатический отток и улучшают микроциркуляцию. Происходит нормализация кровотока в конечностях, исчезают боли, отеки и судороги, восстанавливается цвет кожи, «прячутся» венозные узлы, исчезают сосудистые звездочки и сеточки. При дальнейшем проведении исследования выяснилось, что биофлавоноиды лесного орешника обладают выраженным противовоспалительным действием. Они способствуют снижению уровня холестерина в крови, прекращению роста атеросклеротических бляшек, что позволяет избежать таких последствий атеросклероза, как инфаркт, инсульт, снижение памяти и др. Таким образом, биофлавоноиды лесного орешника не только эффективны при варикозной болезни, но и улучшают кровообращение во всем организме!

На основе биологически активной фракции лесного орешника, выделенной хроматографическим методом, создан новый отечественный флеботоник с поливалентным механизмом действия «Асклезан» в виде таблеток. «Асклезан» был испытан в клинических условиях в ведущих центрах флебологии в Санкт-Петербурге совместно учеными России,

препарат применяется на всех стадиях заболевания и оказывал выраженный лечебный эффект. При более длительном лечении «Асклезаном» происходило уменьшение в размерах варикозных узлов, вплоть до их полного исчезновения. Применение «Асклезана» в комбинации с оперативным лечением и склеротерапией значительно улучшало эффект проводимого лечения, происходило быстрое заживление без осложнений. Способность «Асклезана» предотвращать осложнения особенно важна при склеротерапии, популярной в наше время.

На основании проведенных исследований «Асклезан» рекомендован к применению в качестве высокоэффективного профилактического и лечебного средства при варикозной болезни. «Асклезан» эффективен как для терапевтического лечения, так и в комплексном лечении при оперативных вмешательствах и склеротерапии. Особо стоит отметить эффективность препарата при лечении трофических язв и геморроя.

По официальным данным, в России 35 миллионов человек страдают патологией вен, 90% из них - женщины. Сколько неприятностей доставляют расширенные вены... А ведь болезни можно избежать!

Варикоз не только уродует ноги - он сигнализирует о начале очень серьезного заболевания, связанного с перебоями в работе венозных клапанов. Возникают боли, отеки, судороги, язвы... В расширенных венах образуются тромбы, которые могут угрожать жизни.

Как известно, болезнь легче предупредить, чем потом героически с ней бороться. Тем не менее, большинство людей игнорируют профилактику и лечение заболевания на ранних стадиях, в результате возникают тяжелые осложнения, которые одолеть уже гораздо сложнее.

Если у вас имеются случаи заболевания вен среди родственников, или вы имеете избыточный вес, или приходится много времени проводить на ногах или в сидячем положении, - вы относитесь к группе риска. В этом случае «Асклезан» является первым помощником. Биофлавоно-

иды при применении на ранних стадиях заболевания требуются более длительное лечение, и хорошо, если оно будет комплексным. «Асклезан» применяется на любой стадии заболевания, быстро снимает симптомы - боли отеки, судороги и др. При более длительном лечении «Асклезаном» постепенно уменьшаются варикозные узлы, сглаживается косметический дефект; быстро закрываются варикозные язвы.

Применение «Асклезана» способствует профилактике осложнений при оперативном лечении и склеротерапии и делает стойкими результаты проводимого хирургического лечения. Во время подготовки к операции или

максимально требуется более длительное лечение, и хорошо, если оно будет комплексным. «Асклезан» применяется на любой стадии заболевания, быстро снимает симптомы - боли отеки, судороги и др. При более длительном лечении «Асклезаном» постепенно уменьшаются варикозные узлы, сглаживается косметический дефект; быстро закрываются варикозные язвы.

И кто знает, сколько еще положительных эффектов таят в себе биофлавоноиды лесного орешника. Великий русский человек оставил после себя не только замечательную поэзию...

Варикозную болезнь можно предупредить, проводя один-два недельных курса «Асклезана» один раз в сезон. Если она все-таки возникла, с ней необходимо активно бороться, и чем раньше, тем лучше, вместе с «Асклезаном».

Спрашивайте новый отечественный  
варикозный препарат «Асклезан»  
в аптеках и будьте здоровы!

Телефоны для справок:  
Москва (095) 250-94-77, (095) 431-85-55,  
Санкт-Петербург (812) 310-13-46,  
Ростов-на-Дону (8632) 91-74-64.

Рег. удост. 002842P643062001 от 28.06.2001 г.





Порезвились

# «Не могу никак вспомнить»

Лежал я лет пять назад в больнице... Скуотища страшная, я да двое моих соседей по палате уже не знали, чем заняться, а выписка еще не скоро.

Как-то под вечер привозят к нам в палату на пустующую четвертую койку мужчину с отравлением. Кладут на кровать, вставляют капельницу и, как каждому поступившему, ставят два пузырька - под анализы. А мы тихонечко своровали у дежурной сестры еще два пузырька и бланки, которые на пузырьки цепляются и в которых пишут, чем именно нужно пузырьки заполнить. На бланках пишем: «анализ слюны», «анализ пота», цепляем к украденным пузырькам и ставим их к первым двум. Просыпается парень ночью, отцепляет капельницу и собирается идти в туалет. Мы знакомимся и объясняем ему, что надо вот эти пузырьки, что у кровати стоят, наполнить и поставить

в ящик у ординаторской. Ну он, понятное дело, два пузырька легко заполнил. Плюнул, хотя немного удивился, и в третий, на котором «анализ слюны» было написано. Потом берет четвертый пузырек, глубоко задумывается, а потом подозрительно так спрашивает у нас, а как, мол, пот собирать? На что мы с совершенно серьезным видом объясняем, что там в пузырьке лежит ватка, ее надо вставить под мышку и потеть, при этом мы всячески сокрушаемся, как тяжело дался нам этот анализ... Парень усиленно пытался вспомнить часа два, но под утро не выдержал и начал к нам приставать: «Не получается у меня, подскажите - как?» Ну мы вроде как сжалились, обмотали

его матрасом и предложили побегать по коридору, что он и сделал... В общем, к утру он был практически здоров, только спать очень хотел. Выжав на дно пузырька с таким трудом добытый пот, сосед наш тут же уснул беспробудным сном. Но самое смешное было, когда пришедшая утром за анализами сестра стала теревить его и спрашивать, что это за два лишних пузырька. Но так как он мычал что-то несуслазное, мы ответили за него, что это, мол, пот и слюна, как и просили, там же написано... Сестра ушла в недоумении, приговаривая, что первый раз слышит, чтобы такие анализы брали... А через минуту после ее ухода из коридора донесся дикий хохот всего медперсонала - они наконец поняли, зачем парень полночи бегал по коридору в матрасе...

Из дневника донжуана

- Повиснет на шее женщина - и тебе уже легче.
- Как сильно надо любить женщин, чтобы остаться холостяком.
- Есть такие женщины. Пришьет тебе вешалку к пальто, а потом будет говорить, что отдала тебе молодость.
- Самые горячие женщины водятся в саунах.
- Ничто так не экономит время и деньги, как взаимная любовь с первого взгляда.
- Женщину нельзя убедить, ее можно только уговорить.
- Поцелуй - это то, что муж выпрашивает у жены до свадьбы, а жена у него - после свадьбы.
- И с самой сварливой женщиной можно найти общий язык, если прикусить свой.

## КАКИЕ У ВАС УШИ?

Взгляните на свои уши. Это ваше лицо. Чем больше уши, тем шире лицо.

Правильная форма уха, то есть наследственности: папа не курил, не пил, не кололся, не нюхал, не гулял. Прямоугольная форма говорит о больших, очень больших, непомерно высоких, необъятных, невообразимых, непостижимых, глобальных, вселенских, бесконечных... вот только забыл чего.

Подозрительная форма ушей, например зигзагообразная, овальная, треугольная, а особенно если вместо уха растет сорняковое растение, шепчет о том, что у вас врожденные аномалии. Вы склонны спать одетым, питаться нагишом, смотреть в зеркало затылком с закрытыми глазами, разговаривать во сне и сам с собою и патологически лезть в депутаты.

Длинные уши, торчащие над головой указывают на наглость в третьем поколении, злобность, вспыльчивость, раздражительность, бесстыдство, бесцеремонность, хамство. Вы просто паразит, гад, сволочь, двоеженец с явной склонностью к троеженству.

Широкие уши, очень широкие, если, конечно, вы не слон и не слониха, воспринимаются как признак ежедневного отмечания своих дней рождения, оттого что у вас плохая память, полученная от вашей примитивности вследствие неоднократного неудачного бракосочетания.

Маленькие уши правильной формы, такие маленькие ушки, о которые так и хочется потереть пальчики, встречаются у людей умных, посвятивших свою жизнь скрупулезному изучению своих милых, дорогих, чудных ушек.

Если же уши маленькие, а их форма неправильная и находятся они ниже пояса, то это говорит о том, что вы кузнецик с паспортом.

Но а если вы Без-ухов, то, выходит, вы Пьер.

Сергей Водоложко, Волгоград

## РАССКАЗЫ

К врачу в кабинет, сгорбившись, заходит мужчина, у которого из носа торчит банан, в ухе морковка, а из задницы виднеется огурец! И стонет: «Доктор, что со мной?» Доктор: «Э, батенька, да вы неправильно питаетесь!»

Говорят, когда Фаину Раневскую спросили о самочувствии, она ответила: «Плохо! Давление высокое, ноги не ходят, суставы крутит, головокружение, диабет...» И подумав, добавила: «Хорошо, что я не мужчина, а то был бы еще и простатит!»

Скачет ковбой на лошади по прерии. Вдруг лошадь спотыкается, ковбой вылетает из седла, встает с земли и зло говорит: «Эх, знал бы, где упаду, соломки бы подстелил!» - «Ага, - говорит лошадь, - заодно и поели бы!»



## «ЖИВОЙ» ВОЗДУХ КРУГЛЫЙ ГОД

«ОВИОН-С», созданному учеными из Санкт-Петербурга.

Главная особенность прибора «ОВИОН-С» в том, что он сочетает в себе две функции - очистку и ионизацию воздуха. «ОВИОН-С» - это ионный очиститель воздуха с бактерицидными свойствами и, одновременно, источник отрицательных аэроионов, аналог известной люстры Чижевского. Известный отечественный ученый Александр Леонидович Чижевский называл аэроионы кислорода витаминами воздуха. В тридцатых годах он разработал теорию аэроионного лечения и укрепления иммунитета с помощью бытовых профилактических приборов. Высшее советское руководство на протяжении нескольких десятилетий пользовалось от-

русских инфекций. Нейтрализует вредное влияние электростатических полей от работающих телевизоров и компьютеров. Значительно уменьшает уровень радиации воздушной среды в радоноопасных помещениях.

«ОВИОН-С» успешно прошел испытания на кафедре госпитальной терапии Санкт-Петербургского Государственного университета им. акад. И. П. Павлова и рекомендован для использования в медицинских учреждениях и домашних условиях для профилактики и лечения острых респираторных заболеваний и гриппа.

«ОВИОН-С» дает возможность дышать очищенным и обогащенным воздухом с таким же содержанием кислорода, как и на-

16-18 квадратных метров, это средний размер комнаты, офиса, больницы палаты. Прибор рассчитан на непрерывную работу и при этом, в отличие от многих аналогов, количество озона в воздухе не превышает уровня, безопасного для здоровья человека. Прибор прост в обращении и не содержит сменных кассет или фильтров, которые надо периодически заменять.

Прибор экономичен. Он потребляет всего около 5 ватт. То есть не оказывает практически никакого влияния на показания электросчетчика.

«ОВИОН-С» имеет современный, универсальный дизайн. Он выпускается в корпусах черного и серого цветов, что позволяет ему

вписываться в интерьер практически любого помещения.

«ОВИОН-С» необходим в любых помещениях, где хотят дышать чистым воздухом, сохранить и поправить здоровье. Это могут быть жилые помещения, школьные классы, игровые и спальные комнаты детских садов, офисы и компьютерные центры, палаты лечебных учреждений.

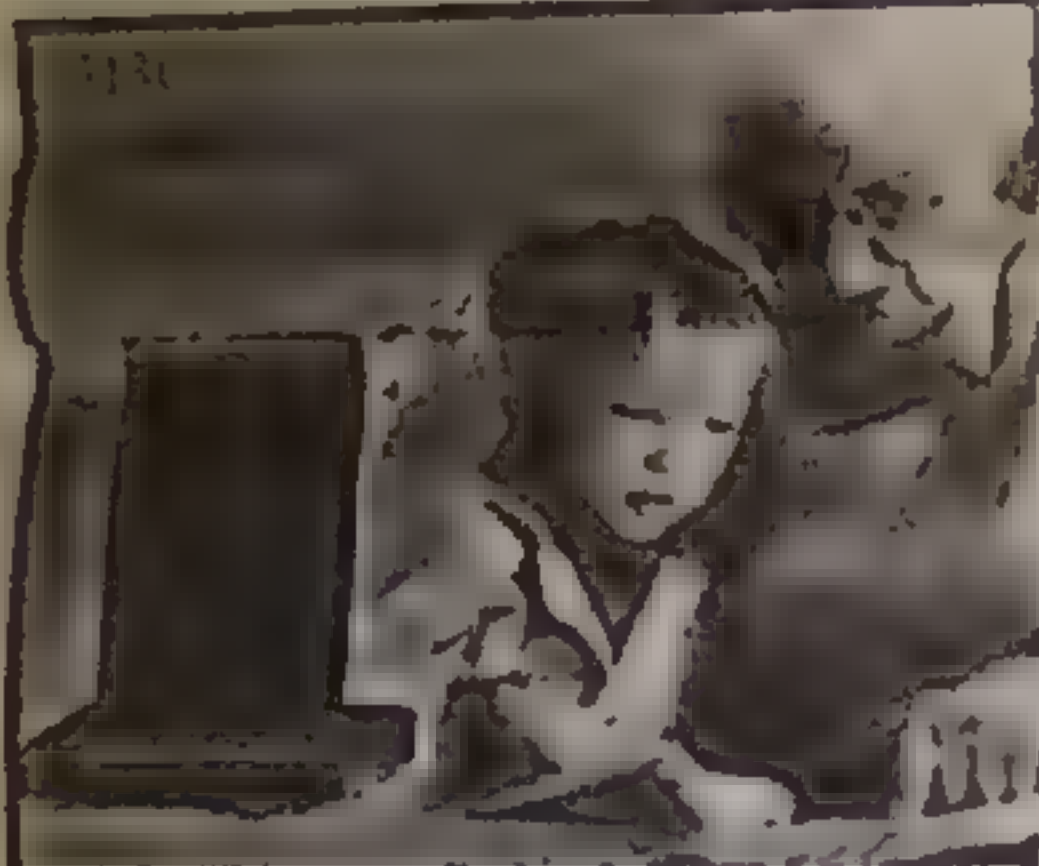
В заключение приведем отрывок из письма, пришедшего в адрес разработчиков этого прибора

«Спасибо Вашему коллективу за разработку и выпуск прибора «ОВИОН-С». Моя семья страдает повышенной заболеваемостью аллергией к пыли, страдает от астмы. Ваш прибор оправдал наши радужные ожидания. С уважением, Похачев Павел Анатольевич, г. Москва»



Все мы слышали про живую и мертвую воду русских сказок. Первая обладает чудодейственными целебными свойствами, позволяющими заживать раны, исцелять болезни и воскрешать из мертвых. Вторую же хорошего ждать не





Все мы слышали про живую и мертвую воду в русских сказках. Первая обладает чудодейственными целебными свойствами, позволяющими залечивать раны, исцелять от болезней и воскрешать из мертвых. От второй ничего хорошего ждать не приходится.

Но далеко не все из нас задумываются о том, что обычный воздух тоже может быть живым и мертвым. Живой - это воздух гор, морских побережий, девственных лесов. Мертвый - атмосфера больших городов, промышленных зон, транспортных узлов. Многие ли могут позволить себе дышать чистым, свежим, живым воздухом круглый год? Нет. Большинству из нас он доступен только во время отпуска. Всю остальную часть нашей жизни мы дышим совсем другим воздухом.

Возможно ли решить эту проблему? Да. Сейчас у жителей больших городов появилась возможность дышать чистым, целебным воздухом, не выходя из своего дома или офиса, благодаря очистителю воздуха

Скачет кобвой на лошади по прерии. Вдруг лошадь спотыкается, кобвой вылетает из седла, встает с земли и зло говорит: «Эх, знал бы, где упаду, соломки бы подстелил!» - «Ага, - говорит лошадь, - заодно и поели бы!»

разговаривать во сне и сам с собою и патологически лезть в де-путаты.

Волгоград

## «ЖИВОЙ» ВОЗДУХ КРУТЛЫЙ ГОД

«ОВИОН-С», созданному учеными из Санкт-Петербурга.

Главная особенность прибора «ОВИОН-С» в том, что он сочетает в себе две функции - очистку и ионизацию воздуха. «ОВИОН-С» - это ионный очиститель воздуха с бактерицидными свойствами и, одновременно, источник отрицательных аэроионов, аналог известной люстры Чижевского. Известный отечественный ученый Александр Леонидович Чижевский называл аэроионы кислорода витаминами воздуха. В тридцатых годах он разработал теорию аэроионного лечения и укрепления иммунитета с помощью бытовых профилактических приборов. Вышедшее советское руководство на протяжении нескольких десятилетий пользовалось открытием ученого. Его приборы, люстры Чижевского, находились во многих залах Кремля, а у Леонида Ильича Брежнева подобный аппарат был установлен в автомобиле. Современный аналог таких приборов сегодня доступен жителям России.

«ОВИОН-С» - прибор локального действия, который, обслуживая до 40 куб. метров пространства в помещении, устраняет из воздуха домашнюю пыль, пыльцу растений, вирусы, споры грибов и другие аллергены, табачный дым, неприятные запахи. Оказывает благотворное оздоровительное влияние при заболеваниях органов дыхания, аллергии, переутомлении, расстройствах сна. Существенно уменьшает вероятность заболевания гриппом, снижает риск распространения респираторно-ви-

русных инфекций. Нейтрализует вредное влияние электростатических полей от работающих телевизоров и компьютеров. Значительно уменьшает уровень радиации воздушной среды в радоноопасных помещениях.

«ОВИОН-С» успешно прошел испытания на кафедре госпитальной терапии Санкт-Петербургского Государственного университета им. П. Павлова и рекомендован для использования в медицинских учреждениях и домашних условиях для профилактики и лечения острых респираторных заболеваний и гриппа.

«ОВИОН-С» дает возможность дышать очищенным и обогащенным воздухом с таким же содержанием аэроионов, как на берегу моря или в горах.

Сегодня в нашей стране можно найти приборы аналогичного назначения, произведенные в США, Канаде, Корее, Польше, стоимостью от 50 до 1000 долларов. Их могут приобрести далеко не все. Когда разрабатывали «ОВИОН-С», мы стремились сделать его доступным для самых широких слоев населения. И это удалось, а по техническим возможностям он не уступает зарубежным аналогам, а некоторые превосходит по своим характеристикам.

Качественные характеристики прибора «ОВИОН-С» подтверждают соответствующие сертификаты и испытания независимых экспертов.

По инструкции «ОВИОН-С» может использоваться в помещениях площадью

16-18 квадратных метров, это средний размер комнаты, офиса, больницы палаты. Прибор рассчитан на непрерывную работу и при этом, в отличие от многих аналогов, количество озона в воздухе не превышает уровня, безопасного для здоровья человека. Прибор прост в обращении и не содержит сменных кассет или фильтров, которые надо периодически заменять.

Прибор экономичен. Он потребляет всего около 5 ватт. То есть не оказывает практически никакого влияния на показания электросчетчика.

«ОВИОН-С» имеет современный, универсальный дизайн. Он выпускается в корпусах черного и серого цветов, что позволяет ему

**«ОВИОН-С» можно приобрести в АОЗТ «Пультекс» г. Санкт-Петербург: тел. (812) 274-48-41, или у официальных дилеров:**

**Санкт-Петербург:** (812) 277-25-77, 351-01-86, 113-17-85, 114-65-64

**Москва:** (095) 202-30-30, 8-902-681-51-35, 8-902-677-00-21, 277-46-85

**Ашхабад:** (99312) 44-38-28

**Екатеринбург:** (3432) 32-27-42

**Ижевск:** (3412) 22-45-53

**Иошкар-Ола:** (8362) 12-00-93

**Краснодар:** (8612) 52-78-04

Лицензия В1101(83) от 12.02.2000 г.

вписаться в интерьер практически любого помещения. «ОВИОН-С» необходим в любых помещениях, где хотят дышать чистым воздухом, сохранить и поправить здоровье. Это могут быть жилые помещения, школьные классы, игровые и спальня комнаты детских садов, офисы и компьютерные центры, палаты лечебных учреждений.

В заключение приведем отрывок из письма, пришедшего в адрес разработчиков этого прибора.

«Спасибо Вашему коллективу за разработку и выпуск прибора «ОВИОН-С». Моя семья страдает повышенной заболеваемостью аллергией к пыли, страдает от астмы. Ваш прибор оправдал наши радужные ожидания. С уважением, Похвасов Павел Анатольевич, г. Москва».

**Красноярск:** (3912) 27-64-76  
**Курск:** (0712) 33-12-70  
**Мин. Воды:** (87922) 5-90-65  
**Мурманск:** (8152) 31-97-78  
**Набережные Челны:** 53-61-80  
**Пермь:** (3422) 64-85-92  
**Самара:** 51-25-10  
**Ульяновск:** (8422) 32-63-49  
**Хабаровск:** (4212) 30-15-04  
**Новгород Великий:** (81622) 69-42-17  
**Новосибирск:** (3832) 79-03-50  
**Нижний Новгород:** (8312) 34-95-21

«Сообщаю, что пояс «Физомед» я носила круглосуточно в течение пяти месяцев. При ношении пояса особых изменений в организме не ощущала. Первый месяц ощущала тепло, на втором месяце обнаружила в моче незначительное выделение песчинок. Третий месяц - обнаружила, что моча темная, с неприятным резким запахом. Иногда были тянущие боли. Перерывов в ношении пояса не делала, за исключением мытья. Перед началом лечения сделала УЗИ, которое показало, что в правой почке у меня камень до 2 см и песок. А последнее исследование показало, что камня у меня больше нет. Спасибо вам большое! Хотела бы спросить, как можно дальше использовать пояс пока срок годности еще не закончился?»

**В.Ф. Г-ва, Владимирская обл.**

**Н.И.:** Вы можете использовать пояс до окончания срока годности с профилактической целью. Для этого необходимо носить пояс не менее чем 2-3 недели каждые две-три недели. Или, что еще лучше, носить его постоянно, как вы делаете это во время лечения. Это способствует полному

## ПРОЩАЙТЕ, КАМНИ В ПОЧКАХ!

Статьи о лечебном парафиносодеждающем поясе «Физомед», разрушающем камни в почках, вызвали большой поток писем, адресованных производителем этого медицинского средства - российской компании «Физомед». Мы приводим некоторые из этих писем, полностью сохранив их орфографию и лишь по известным причинам изменив фамилии авторов. На вопросы из писем отвечает врач-консультант **Н. В. ИЛЬИНА**.

выведению песка, а также препятствовать образованию камней в дальнейшем.

«Пинет вам житель Якутии. Первый приступ МКБ случился у меня в тайге, на рыбалке. Поднял я боченок с рыбой, килограмм эдак 50-60, и вдруг резь сильная. Помощи ждать не от кого, ближайший пункт через 200 км. Боль заглушил «Ю-пиной». По возвращении домой вызвал «Скорую». Затем больница и заключение: в обеих почках камни до 0,7-0,8 см, причем, в больших количествах. Заключение - надо их удалять.

Прочитал в газете про ваш пояс, выписал его и начал носить с начала марта, снимал только в бане. Примерно через месяц по утрам

было жжение в мочевом канале. Обследование на УЗИ проходил в июне (результаты высылалю). Все камни вышли, остался только один. В настоящее время продолжаю носить пояс, болевых ощущений нет. Неоднократно приходилось поднимать тяжести, до 70 кг. В настоящее время уезжаю в тайгу на рыбалку и охоту, и пробуду там до конца октября. По возвращении напишу вам о своем состоянии. Буду рад, если вы мне посоветуете, можно ли одновременно с поясом применять лекарствен?»

**Г.К. Т-ев, Якутия.**

**Н.И.:** Лечение поясом «Физомед» сочетается с приемом любых лекарственных препаратов. Кроме того, при необходимости Вы можете

использовать любые терапевтические средства и процедуры, предписанные Вам лечащим врачом.

«Мне 56 лет, пояс «Физомед» я получила 5 марта и сразу же надела его на себя, строго выполняя все рекомендации, указанные в инструкции. Через три недели у меня пошел песок, причем, в таком количестве, что я глазам своим не верила. В результате через три месяца мой «булыжник» размером 9 на 6 мм раство-

рился совсем. Да и из другой почки вышли мелкие камешки. Я с верой и надеждой носила этот пояс.

И чудо совершилось, без операции, которую я откладывала, боясь, что мое сердце не выдержит. Я уже в последнее время и из дома одна боялась выйти - такие сильные приступы у меня были. После пояса «Физомед» у меня ушли все боли из почек, из области поясницы, перестало беспокоить давление. И чувствую я себя вновь родившейся, так что у меня вновь выросли крылья, и я летаю сейчас, а не ногами хожу».

**Е. Ф. С-на, Татарстан.**

Благодарим всех, кто прислал нам свои письма. Мы рады, что лечебный пояс «Физомед» помогает людям избавиться от тяжелого недуга. Для нас это самая большая награда. Здоровья вам и долгих лет жизни!

**В Ставрополе лечебный парафиносодеждающий пояс «Физомед» можно приобрести в аптеках по адресу: ул. Пушкина, д. 40, тел. 24-39-79, пр-т Октябрьской Революции, 15, тел. 26-44-31. В Минеральных Водах: пр-т им. XXII партсъезда, 12, тел. 5-99-00. Во Владикавказе: пр-т К. Хетагурова, д. 270, тел. 74-73-47. В Пальчике справки по тел. 5-44-53.**

Консультации по применению лечебного парафиносодеждающего пояса «Физомед» вы можете получить по телефону в Москве: 722-05-90, 722-05-94.

С5

Лицензия №42/98-1226/1 1207 от 10.12.98 г. выд. Министерством здравоохранения РФ



Медицинский гороскоп с 18.04 по 1.05

## ВПУСТИТЕ В ДОМ СВЕТ



### ОВЕН

Весной обостряются многие хронические заболевания. И первые в списке весенних обострений - болезни желудочно-кишечного тракта, которые очень часто возникают на нервной почве. Поэтому прежде всего берегите себя от стрессов, а также от гастрономических экспериментов. Например, худеть сейчас не просто бесполезно, а и небезопасно. В это время обмен веществ замедлен, организм расстается с накопленным за зиму неохотно. В конце апреля и в мае, когда в организме наступит «биологическая» весна, похудеть можно легче и быстрее.



### ТЕЛЕЦ

Солнце во второй половине апреля входит в знак Тельца. И все, что ему подчиняется - растущая трава, распускающиеся деревья, требует много воздуха и солнечного света. Этого же требует и организм человека. Впустите в дом воздух и свет, а для этого вымойте окна, повесьте светлые занавески и тщательно ежедневно проветривайте квартиру. За зиму в квартире размножились различные грибки, которые загрязняют воздух опасными веществами. Убить эти грибки могут только солнечные лучи и отрицательные ионы, которых много в свежем воздухе.



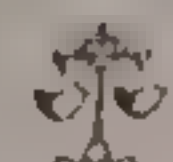
### БЛИЗНЕЦЫ

Хорошо, если вы вспомните о таком полезном овоще, как свекла. Свекольный сок - давно признанное лекарство от малокровия, утомления и даже средство для профилактики рака. Железа в нем немного, но оно находится в таком виде, что усваивается почти полностью и сразу повышает гемоглобин, который улучшает дыхание и повышает активность организма.



### РАК

Вы чувствуете постоянную боль в суставах? Помните: спорт, свежий воздух, закаливание, доброе расположение духа, любимая работа и стабильность в семье - враги артрита. Замените свинину постной говядиной, рыбой и мясом птицы. Избавляйтесь от избыточного веса - с лишними килограммами трудно бороться. Не курите! Во время курения сосуды сужаются, а это приводит к развитию артеросклероза.



### ВЕСЫ

Вы срываетесь на крик по пустякам? Приготовьте себе великолепный напиток из чернослива для укрепления нервной системы. 1 стакан чернослива залейте 1/2 л кагора, плотно закройте прозрачной тарелкой, нагревайте, пока не появятся капли спирта. Снимите с огня (обязательно!), иначе спиртовые капли полыхнут. Добавьте 5-7 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 4 бутона гвоздики, 1/2 чайн. ложки кардамона, плотно закройте и охладите. Пить напиток лучше теплым.



### СКОРПИОН

Самое время обратить внимание на зубы - авитаминоз и общая весенняя слабость могут их быстро и основательно подкосить. При пародонтозе возьмите 1 ст. ложку измельченных сухих листьев мать-и-мачехи на 1 стакан кипятка. Пусть настоится 30 минут, процедите и полощите рот несколько раз в день.



### СТРЕЛЕЦ

Не старайтесь все и всех переделать под себя, быть всегда правым. Постарайтесь быть терпимее к окружающим и вам самому будет комфортнее в любой обстановке. Например, если ваши близкие ничего не хотят знать о правильном питании, не заставляйте их поступать правильно, т. к. это вызовет у них сопротивление и, как следствие, конфликт и стресс. У каждого человека свое отношение к жизни.



### КОЗЕРОГ

Вы чувствуете прилив сил, полны энергии, но не знаете, как ее сохранить. Для этого надо накопить ее в солнечном сплетении. Выдохните из легких весь воздух, вытяните руки над головой, вздохните. Затем опустите руки так, чтобы ладони оказались на солнечном сплетении. Сильно напрягите мышцы брюшного пресса, надавите на него ладонями и выдохните. Повторите упражнение 10-15 раз. Если вы вдруг почувствуете себя не слишком бодро, положите ладони на солнечное сплетение, и вы почувствуете прилив сил.



### ВОДОЛЕЙ

ОТ ТРЕЩИН  
НА ПЯТКАХ НА НОЧЬ  
НАКЛАДЫВАЙТЕ  
НА НИХ

СВЕЖИМИ  
ХЛОПЧУШКАМИ  
НОСКИ. ТРИДИНА  
БЫСТРО ЗАКРЕП



Рис. М. Корчагина

## Чтобы глазки блестели

Часто женщины выглядят старше своих лет из-за утомленных глаз. А даете ли вы им отдых? Закройте глаза на 1-2 минуты или некоторое время смотрите вдаль не напрягаясь. Для укрепления мышц глаз и зрительного нерва в течение дня время от времени делайте вращательные движения глазами, когда вас никто не видит. Пыль и грязь тоже не лучшим образом действуют на глаза. Поэтому, не ленясь, каждый день делайте для них ванночки.

Вода для ванночки должна быть мягкой и кипяченой. Опустите лицо в воду и откройте в воде глаза на несколько секунд.

## Укрепим ногти

● Весной ногти становятся хрупкими и ломкими. Ешьте каждый день творог, петрушку и желатин в виде фруктовых и молочных желе.

● Ногтям пойдут на пользу крепкие солевые ванночки и маски из витамина А, оливкового и облепихового масла.

● Чтобы ногти не ломались, пару раз в неделю делайте питательную маску. Добавьте в растительное масло три капли йода или лимонного сока и опустите в раствор кончики пальцев на 10-15 минут. Затем очистите руки салфеткой и несколько часов воздерживайтесь от общения с водой.

● Ногти становятся менее ломкими, если использовать ванночки с яблочным уксусом. Смешайте в равной пропорции уксус и растительное масло, подержите в этом составе кончики пальцев. Хорошо и ванночки с листьями вяза.

## Мифы

# Как пользоваться кремами

Протирать лицо надо льдом. Считается, что для кожи лица это полезно. Однако есть мнение, что низкие температуры более вредны для лица, чем высокие. Когда вы несколько раз используете лед, сосуды сужаются, расширяются, сужаются, расширяются.

ни кремы, ни маски (если крем не впитался в течение 10 минут, его нужно аккуратно снять салфеткой). Уже 10-15 минут закупорки пор вызывают нарушение дыхательной функции кожи. А когда это происходит систематически,

Наносить кремы нужно на ночь? Оставлять на ночь кремы ни в коем случае нельзя, а применять можно лишь за 2-3 часа до сна. А наносить питательные и увлажняющие составы прямо перед сном даже вредно. Перед

## Для души и тела ОТ ЖИВОТА - ТАНЕЦ ЖИВОТА

Танец живота отлично сгоняет лишний жир и развивает гибкость.

Движения тела в танце напоминают те, что выполняются при вращении обруча на талии. Ноги слегка согнуты в коленях и находятся на ширине плеч, живот подтянут, плечи опущены, шея вытянута. Эта поза является исходной для всех движений. Выполняются они под музыку, желательно перед зеркалом.

1 Движение тазом вперед - напрягите мышцы живота, втяните ягодицы, назад - мышцы расслабьте.

2 Вращайте тазом («крутите обруч») при строго неподвижной верхней части тела.

3 Поиграйте мышцами живота: выдох - выпятите живот, вдох - максимально втяните.

4 Покачивая бедрами, как маятник, из стороны в сторону, мягко, но ритмично переступайте ногами.

5 Правую ногу чуть согните в колене и поставьте на носок, вес тела перенесите на левую ногу. Выполните вращения правым бедром сначала по часовой, а затем против часовой стрелки. После этого поменяйте положения ног и повторите вращения левым бедром.

6 Правое бедро резко поднимите вверх, а затем плавно отведите назад. То же левым бедром.

7 Напрягите ягодицы, подайте таз вперед и потрясите мелкой дрожью тазом и бедрами.

## ...и реальность



**БЛИЗНЕЦЫ**  
Хорошо, если вы вспомните о таком полезном овоще, как свекла. Свекловичный сок - давно признанное лекарство от малокровия, утомления и даже средство для профилактики рака. Железа в нем немного, но оно находится в таком виде, что усваивается почти полностью и сразу повышает гемоглобин, который улучшает дыхание и повышает активность организма.

**РАК**  
Вы чувствуете постоянную боль в суставах? Запомните: спорт, свежий воздух, закаливание, доброе расположение духа, любимая работа и стабильность в семье - враги артрита. Замените свинину постной говядиной, рыбой и мясом птицы. Избавляйтесь от избыточного веса - с лишними килограммами уйдет и боль. Не курите! Во время курения сосуды сужаются, а при артрите питание тканей суставов и без того нарушено.

**ЛЕВ**  
Молодая крапива - прекрасное средство для очищения крови. Очень полезен сок крапивы. 2-литровую кастрюлю наполните предварительно вымытыми веточками крапивы. Затем добавьте кипятка, стараясь покрыть всю траву. Как только жидкость остынет, выжмите крапиву и хорошенько отожмите ее руками в кастрюлю. Сок разделите на 3 порции и принимайте за 30 минут до еды.

**ДЕВА**  
Болячки, одолевающие человека весной, хуже поддаются лечению и чаще дают осложнения. Так что болеть в это время не столько неприятно, сколько опасно. Поэтому берегите органы дыхания и укрепляйте иммунитет. Те, кто во время проводит профилактику, как правило, весну переживают без обострений бронхита, тонзиллита и гайморита.

них сопотворение и, как следствие, конфликт и стресс. У каждого человека свое отношение к жизни.

**КОЗЕРОГ**  
Вы чувствуете прилив сил, полны энергии, но не знаете, как ее сохранить. Для этого надо накопить ее в солнечном сплетении. Выдохните из легких весь воздух, вытяните руки над головой, вздохните. Затем опустите руки так, чтобы ладони оказались на солнечном сплетении. Сильно напрягите мышцы брюшного пресса, надавите на него ладонями и выдохните. Повторите упражнение 10-15 раз. Если вы вдруг почувствуете себя не слишком бодро, положите ладони на солнечное сплетение, и вы почувствуете прилив сил.

**ВОДОЛЕЙ**  
Не дружит весна с нервной системой, обостряются психические и психологические проблемы. И вполне здоровые люди впадают в депрессию. Нервные срывы и бессонница - тоже частое явление. Но психиатры все-таки советуют не злоупотреблять успокоительными средствами - они хороши как экстренная помощь на один раз. С помощью валерьянки с депрессией не справиться, тут нужен психотерапевт.

**РЫБЫ**  
Люди с болезнями сердечно-сосудистой системы чутко реагируют на изменения атмосферного давления, влажности воздуха и скорости ветра. Неустойчивая весенняя погода может спровоцировать инсульт, инфаркт, гипертонический криз. Если под рукой нет нитроглицерина, при появлении боли в области сердца проглотите небольшой очищенный зубок чеснока. Это средство одноразовое.

Чтобы ногти не ломались, парю ногти в растительном масле три капли йода или лимонного сока и опустите в раствор кончики пальцев на 10-15 минут. Затем очистите руки салфеткой и несколько часов воздерживайтесь от общения с водой.

Ногти становятся менее ломкими, если использовать ванночки с яблочным уксусом. Смешайте в равной пропорции уксус и растительное масло, подержите в этом составе кончики пальцев. Хороши и ванночки с листьями вяза.

## Мифы

# Как пользоваться кремами

**Протирать лицо надо льдом.** Считается, что для кожи лица это полезно. Однако есть мнение, что низкие температуры более вредны для лица, чем высокие. Когда вы несколько раз используете лед, сосуды сужаются, расширяются, сужаются, расширяются - это хороший психотерапевтический и физиологический эффект, но не для лица. Ведь любое расширение и сужение тел в конечном счете приводит к их расширению. Бесконечно протирая лицо льдом, мы нарушаем приток крови к лицу, трофику сосудов, появляется та самая сеть капилляров, которая выступает на поверхность, отечность, расширение пор.

**После бани надо прыгнуть в холодный бассейн.** Издавна после парной принято окунуться в бассейн с холодной водой или даже в прорубь. Считается, что эта процедура полезна для кожи. Однако косметологи считают, что это может быть полезно для тела, но не для лица. Выйдя из парной, сначала сполосните лицо теплой водой и уже затем окунитесь в бассейн.

**Перед тем как наносить крем, достаточно протереть лицо лосьоном.** Увы, этого недостаточно. Надо мыть лицо более тщательно. Лосьоном или молочком здесь не обойдешься. Лучше подобрать моющее средства.

**С помощью хорошо подобранного крема можно решить проблемы кожи лица.** Проблемы с кожей лица кремами не решаются. Состояние кожи - это исключительно продукт деятельности организма. Если организм в порядке, то и кожа на лице выглядит прекрасно. И наоборот.

**Кремы надо держать на лице, пока не впитаются, а маски - пока не засохнут.** Это распространенное заблуждение. Кожа и мышцы лица устроены так, что больше 10 минут нельзя держать

ни кремы, ни маски (если крем не впитался в течение 10 минут, его нужно аккуратно снять салфеткой). Уже 10-15 минут закупорки пор вызывают нарушение дыхательной функции кожи. А когда это происходит систематически, появляется отечность, расширение пор, дряблая кожа.

**Кремы надо «вбивать» в лицо.** К лицу нужно относиться очень осторожно и поменьше трогать его руками. А потому кремы на лицо наносите очень аккуратно, почти не касаясь кожи, тонким слоем.

**Маски можно делать через день.** Это верно, но только по отношению к натуральным маскам - из фруктов, ягод, овощей. Химические маски специалисты не советуют делать чаще одного раза в неделю.

**Нужны специальные кремы для кожи вокруг глаз.** Для области вокруг глаз вполне можно использовать тот крем, который вы наносите на все лицо.

**Чем больше крема нанесено на лицо, тем лучше для кожи.** Это не так. Сейчас в составы кремов входит большое количество всякого рода кислот, вытяжек, основ. Это лечебные средства, передозировка которых может дать осложнения в виде аллергии, дерматитов и т. д. Тем более что не всякий крем подходит. Если вы в первый раз покупаете какой-то крем, намажьте им сначала кожу за ухом и посмотрите на реакцию.

## Хотите похудеть?

Если настал момент, когда вы сказали себе: «Немедленно начинаю худеть!», то эта диета - для вас. Она рассчитана на 6 дней. Труднее всего первые два дня - придется поголодать, заглушая молоком желание наесться до отвала (по литру в день). Следующие два дня можете есть любые отварные или сырые овощи, кроме картофеля. В последние дни побалуйте себя животными белками (на выбор - сыр, яйца, творог, немного мяса). Во время такой диеты надо отказаться от соли, специй и жиров. Выдержавшие это испытание в награду лишатся 2-3 килограммов. Такой цикл можно повторить 3-4 раза с интервалами.

**6** поднимите вверх, а затем плавно отведите назад. То же левым бедром.

**7** Напрягите ягодичцы, подайте таз вперед и потрясите мелкой дрожью тазом и бедрами.

## ...и реальность

## В следующем номере читайте:

Дар природы

✓ ЧТО ТАКОЕ МУМИЕ?

Что за напасть?

✓ БОЛЕЗНЬ ПЕЙРОНИ.

Домашние способы лечения

✓ ГЕМОРРОЙ.



УЧРЕДИТЕЛЬ  
И ИЗДАТЕЛЬ  
ООО «АГЕНТСТВО  
«КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета  
«АЙБОЛИТ.  
Медицина.  
Здоровье.  
Жизнь»

Главный редактор  
Г.Н. ВОРОБЬЕВА  
Исполнительный редактор  
Л.И. Смирнова  
Компьютерная верстка и дизайн  
А.В. Романенко

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ  
И РЕДАКЦИИ:  
355035, г. Ставрополь,  
ул. Ленина, 293,  
т. 865-213518-36  
E-mail: kpress@avns.kl.ru  
Представительство в Петербурге  
тел. 3-65-74, факс 3-60-02

Газета набрана и сверстана в авторстве «Кавказинтерпресс»  
Отпечатана в Государственном предприятии издательско-полиграфической  
фирме «Ставрополь» (Адрес 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8)  
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых  
коммуникаций 10.02.2000 г.  
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485

Дата выхода в свет  
17.04.2002  
Подписано в печать  
17.04.2002 в 12.00

Тираж 413000 экз.  
Заказ 527  
Объем 4 л. л.



Теперь для тех, кто не является подписчиком нашей газеты и покупает ее от случая к случаю. В своих письмах вы нередко задаете вопросы, ответы на которые были опубликованы номер другой тому назад. Согласитесь, тем, кто имеет дома все номера газеты, неинтересно читать об одном и том же. Если хотите быть в курсе всего, что касается здоровья, подпишитесь на нашу газету.

Подписной индекс  
**53995**  
(смотри каталог в красной обложке  
на стр. 82)

Полное название нашей газеты  
«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь».  
Подписаться можно в любом  
отделении связи России.

**№9** (148) **2002**  
**МАЙ**

МАЙ

газета

№ 9 (148) 2002  
МАЙ

# АУБОЛТИ

Газета выходит раз в две недели с 5 07 90 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Газета выходит раз в две недели с 5 07 90 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

## ОТ ЛИШАЯ, ЭКЗЕМЫ, ЧИРЬЕВ

Возьмите 1 пузырек пенициллина, 1 пачку (10 таблеток) стрептоцида (их надо растолочь), 1 пластинку (10 шт.) сульфадиметоксина (тоже растолките в порошок), детский крем для жировой основы. Хорошо размешайте и смазывайте больные места.

Это средство помогло моим внукам избавиться от крапивницы.

**В. М. Брова, ст. Подгорная,  
Ставропольский край**

ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА  
ЛЕГКИХ

Барсучий жир - 0,5 кг, кагор - 0,5 л, мед - 0,5 кг, орех грецкий (ядра) - 0,5 кг, какао-порошок - 0,3 г, масло сливочное - 0,5 кг, лимон (пропустите через мясорубку вместе с кожурой) - 0,5 кг. Все хорошо перемешайте до однородной масляной массы. Принимайте по 1 чайной ложке 3 раза в день после еды. Курс лечения - 1 месяц, затем 1 месяц - перерыв. Повторите 3 раза.

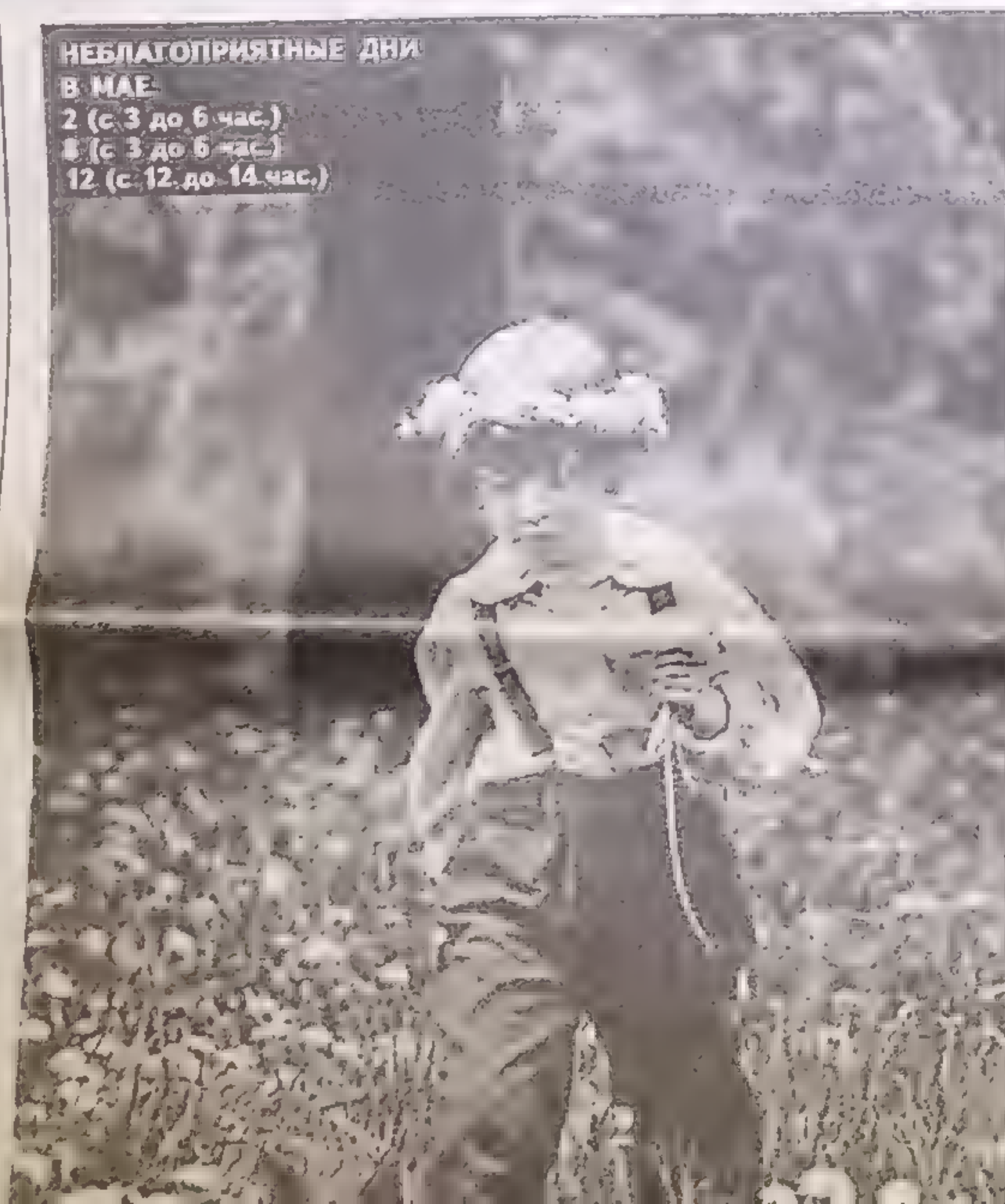
Н. С. Шеховцова,  
Новопавловск

## НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ В МАЕ

2 (с 3 до 6 час.)

8 (с 3 до 6 -25)

**12 (с 12. до 14 час.)**



## Весенний прогноз

# АВИАМИНОЗ

Вовсю светит весеннее солнышко. Громко и радостно чирикают воробьи. А у вас почему-то совсем не весеннее настроение. Мало того, вы просто плохо себя чувствуете.

Причина, скорее всего, банальна - авитаминоз.

Из-за чего случается авитаминоз? Основная его причина – долгая зима с ее короткими днями, нехватка солнечного света. Если зимой вы много болели и лечились антибиотиками, то это обстоятельство могло спровоцировать весенний недуг, потому что антибиотики имеют свойство подавлять микрофлору кишечника. Что является...

Что является характерными признаками заболевания? Каких конкретно витаминов не хватает именно вам? Итак, если вы страдаете от конъюнктивитов, вам не хватает витамина А. Если у вас выпадают волосы, ломаются ногти, а кожа стала слишком сухой - А и В. Вас периодически подташнивает, болит живот? Ваши витамины В и С. Кровоточат десны, при малейшем прикосновении на коже возникают синяки? Положение исправят С и К. Подвержены любой инфекции? Вам помогут витамины D и С. При апатии, утомляемости, раздражительности, постоянной депрессии принимают витамины А, В, и С.

Можно ли предупредить авитаминоз? Конечно можно, если со-

блюдать определенные правила питания. В вашем рационе обязательно должны присутствовать яйца, печень, мясо, бобовые, морковь, салат, растительное и сливочное масло, молоко, рис, шиповник, лук, картофель, капуста, которые содержат все необходимые для здоровья витамины. Чтобы все это богатство в продуктах сохранить, нужно уметь правильно готовить их.

Наименее устойчив витамин А, который быстро разрушается при варке и сушке (содержится в яйцах, печени, мясе, моркови), и витамины из группы В — половина их теряется при термической обработке (содержатся в яйцах, печени, бобовых, мясе).

При нагревании, соприкосновении с воздухом и металлической посудой быстро разрушается витамин С, содержащийся в свежих фруктах и овощах. Поэтому всегда очищайте овощи перед тем, как сварить их. Готовьте недолго в закрытой посуде и по возможности съешьте сразу после приготовления. Старайтесь держать в своей кухне как можно меньше металлической посуды и пользоваться ею редко.



крем для жирной основы. Хорошо размешайте и смажьте больные места. Это средство помогло моим внукам избавиться от крапивницы. В. М. Брова, ст. Подгорная, Ставропольский край

## ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА ЛЕГКИХ

Барсучий жир - 0,5 кг, кагор - 0,5 л, мед - 0,5 кг, орех грецкий (ядра) - 0,5 кг, какао-порошок - 0,3 г, масло сливочное - 0,5 кг, лимон (пропустите через мясорубку вместе с кожурой) - 0,5 кг. Все хорошо перемешайте до однородной густой массы. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Курс лечения - 1 месяц, затем 1 месяц - перерыв. Повторите 3 раза.

Н. С. Шеховцова, Новопавловск

## ОТ ЭПИЛЕПСИИ У ДЕТЕЙ

Состригите волосы на голове в четырех местах крест на крест, обрежьте у больного ребенка ногти на всех пальцах рук и ног. Поставьте ребенка к дверному косяку и отметьте его рост. На отметке просверлите отверстие, положите в него завернутые в бинтик волосы и ногти, замажьте чем-нибудь. Как только ребенок перерастет это отверстие, так и закончатся его мучения. Таким способом лечат и заикание.

З. П. Анищенко, ст. Дондуковская, Краснодарский край

## ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Нужно съедать по 3-5 свежих ягод китайского лимонника или по 0,5 г сухих 2 раза в первой половине дня. А можно принимать алтешный препарат - настойку лимонника по 20 капель 2 раза в первой половине дня.

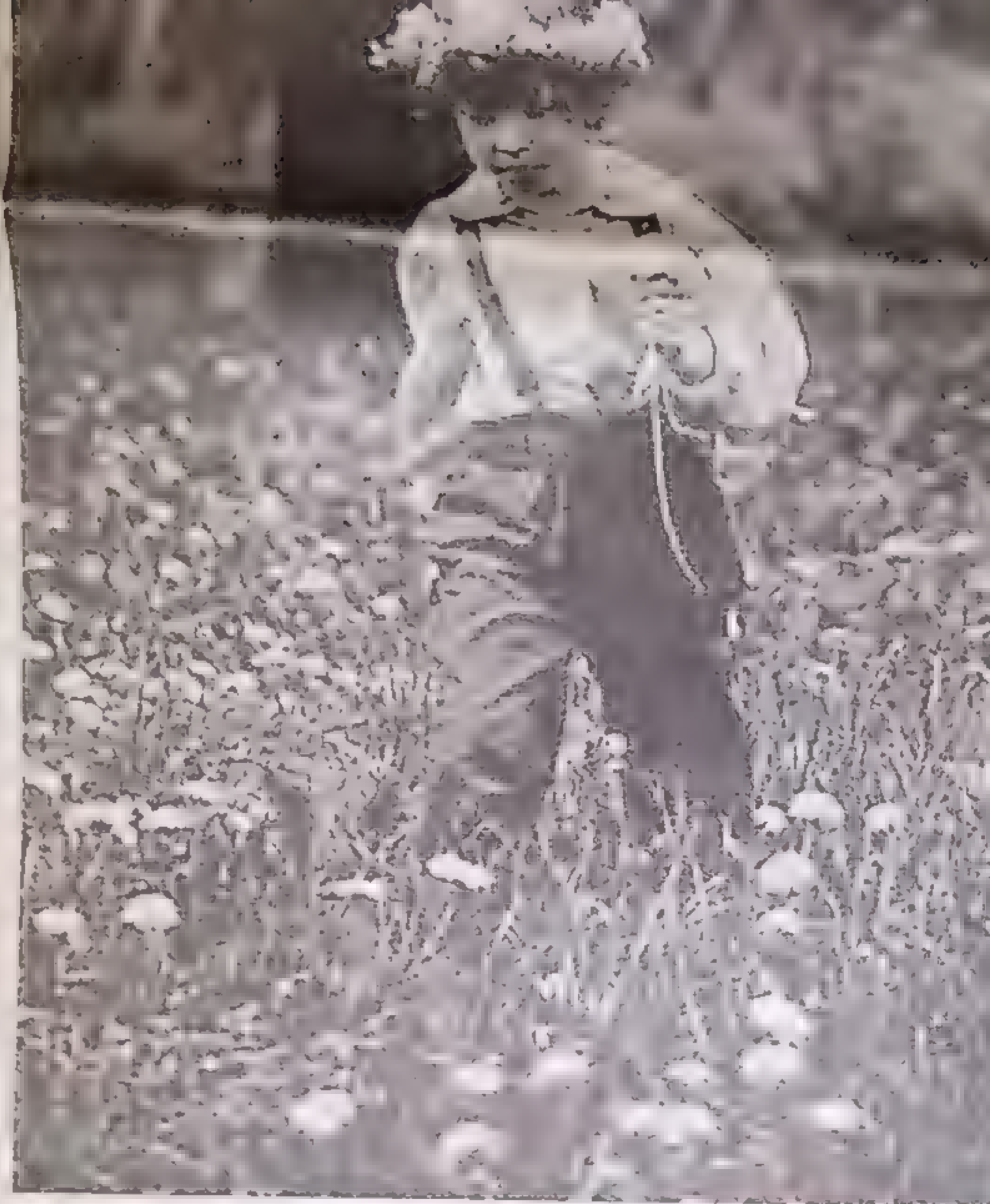
Если есть семена лимонника, то из них готовят порошок и принимают по 1 г 2 раза в первой половине дня.

В. А. Самойленко, Пенза

## ОТ ПСОРИАЗА

Надо найти синий йод. Чаще всего он бывает у ветеринаров. Смешайте с отработанным тракторным маслом и намажьте этим раствором больные места на час (позже можно будет заматывать бинтом на сутки). Потом нужно помыть хозяйственным мылом. Повторяйте процедуру, пока не заживет.

Тетя Маша, Гукovo



## Мужские проблемы

# + Болезнь Пейрони

Болезнь Пейрони. Что это за напасть и как ее лечить? Анатолий Тимофеевич, Шахты, Ростовская обл.

Этот недуг поражает по меньшей мере одного-двух мужчин из 100, и мы искренне надеемся, что вы не один из них. Болезнь Пейрони не опасна для жизни, но часто она выводит вас из любовной игры на многие месяцы. А ваша интимная жизнь уже никогда не будет прежней.

Мужчина узнает о том, что у него болезнь Пейрони, просыпаясь однажды утром и видя, что его эрегированный пенис изогнут в сторону. Это происходит неожиданно. Пенис может быть также твердым в основании и мягким на конце или иметь утоньшение посередине, словно он перетянут невидимой лентой. Он может быть болезненным. Чаще всего образуется излом, иногда даже под прямым углом.

Вы сразу можете догадаться: что-то серьезно разладилось под кожей пениса. Что же? Внутри полового члена находятся два цилиндра, называемые кавернозными телами. Эти камеры наполняются кровью при эрекции. Но они не расширяются до бесконечности, а ограничены белочной оболочкой, которая, натягиваясь,

придает пенису жесткость. Эта оболочка подобна камере футбольного мяча - она ограничивает размер и определяет форму.

Пенис может выдерживать некоторый изгиб - при том что усилие, прикладываемое к нему, превышает давление при эрекции не более чем в 10-13 раз. Но выше этого значения возникает риск повреждения белочной оболочки. При болезни Пейрони именно это и происходит. Организм, ремонтируя ее, накладывает такую жесткую заплатку из рубцовой ткани, что дела ваши становятся плохи.

У урологов есть аналогия иллюстрации этого печального события. Представьте себе длинный воздушный шар. Надуйте его немного, чтобы наклеить на одну его сторону кусочек клейкой ленты. Эта лента и есть рубец на ткани. Она не так эластична, как остальная оболочка пениса, т. е. шарика. Теперь надуйте его еще больше. Шарик начинает изгибаться вокруг полоски ленты, не так ли?

Разрыв оболочки не всегда вызывает болезнь Пейрони. К сожа-

лению, многие мужчины подвергают свои пенисы самым диким и необузданным сексуальным экспериментам. И в большинстве случаев белочная оболочка заживает так же легко, как и рвется, и все проходит бесследно. Но у мужчин с болезнью Пейрони рубцовой ткани образуется слишком много, она уже не может рассосаться и остается под кожей уродливым твердым комком, который также легко обнаружить на ощупь, как и ультразвуком.

Поскольку идеально прямого пениса в природе вообще не существует, не стоит бежать к урологу, если ваш пенис всю жизнь смотрел влево - это бывает у многих. Но если его направление при эрекции вдруг существенно изменилось, если эрекции или сношения стали для вас болезненными, вам обязательно нужно обратиться к урологу. (Это может прозвучать несколько странно, но захватите с собой на прием фотографию пениса в возбужденном состоянии, так как вряд ли обстановку медицинского кабинета вызовет у вас бурную эрекцию, а доктору нужно знать, о чем идет речь.)

Можно ли предупредить авитаминоз? Конечно можно, если со-

❶ После зимы витамины остались только в квашеной капусте, яблоках Семеренко и апельсинах, продающихся на каждом углу. Но не грех вспомнить про посаженные осенью лук и чеснок. Озимые овощи одарят вас целым фейерверком полезных веществ и витаминов!

❷ Молодую еловую кору моют, сушат, измельчают, а потом заваривают как обыкновенный чай. Светло-желтый настой пьют во время еды 3 раза в день. Он укрепляет иммунную систему, зубы, десны. Оказывает общеукрепляющее действие.

❸ Надо регулярно чистить и просушивать на солнце постельные принадлежности. Ведь в одеялах и подушках часто селятся микроскопические бытовые клещи, вызывающие аллергию. Подушки и одеяла с синтетическими наполнителями легко стирать.

ВЕСНОЙ начинается сезон аллергии. Как тут не вспомнить «Кларитин», якобы «безопасное средство от аллергии без рецепта врача», как утверждает реклама. На самом деле «без рецепта» можно «купить» себе рвоту и сухость во рту - таковы побочные свойства «Кларитина». К тому же его категорически нельзя принимать кормящим матерям.

Если у вас еще нет аллергии - ее можно заработать, принимая самостоятельно, без консультации с врачом, другое широко разрекламированное средство - «безопасное жаропонижающее» «Эффералган Упса». Кроме того, при длительном употреблении «Эффералган Упса» может неблагоприятно повлиять на почки. О «Нурофене» реклама говорит: «Он действует легко и быстро». При этом умалчивает о побочных реакциях - тошноте, рвоте, поносе, головокружении, бессоннице, сыпи на коже и других «удовольствиях».

## НЕ КУПИ СЕБЕ БОЛЯЧКУ

Не навреди

(Окончание на стр. 3)



2

стр.

Намотай на ус

## О «ЛАЗЕР ВИЖН»

появившись на российском рынке, эти очки наделали много шума.

Кто не слышал о «чудодейственных» очках, где вместо линз - пластины с дырочками. По уверению рекламодателей, ежедневно пользуясь этими очками, можно избавиться чуть ли не от всех известных медицине дефектов зрения.

В действительности же подобные очки далеко не «чудодейственные». Американские ученые доказали, что очки «Лазер Вижн» (как и аналогичная продукция других фирм) не способны вернуть утраченное зрение.

По сообщениям прессы, после проведенных исследований в США запретили продавать «чудодейственные» очки, а тем легковым американцам, которые их уже приобрели, по настоянию Федеральной торговой комиссии были возвращены деньги.

Но определенный эффект от ношения этих очков все же есть - они снимают напряжение глаз.

Кстати, производители очков, доказывая их «чудодейственность», ссылались на учение известного американского офтальмолога Уильяма Бейтса. Он полагал, что все дефекты зрения - от перенапряжения глазных мышц. Если бы его теория была правильной, то вполне возможно, что и «чудо-очки» были бы действенным средством. Однако уже доказано, что теория Бейтса неверна.

Главный офтальмолог Минздрава Украины профессор, член-корреспондент НАНУ и Академии медицинских наук Украины Николай Сергиенко на вопрос о пользе очков с дырочками ответил: «...Они не имеют лечебного аспекта. Безвредны, как дистиллированная вода, - да. Но продажа их - надувательство и чистая коммерция. Дайте врачам зарплату, и они не будут помогать коммерсантам».



## Знаете ли вы, что...

● Достаточное содержание кальция в рационе человека защищает от рака толстой кишки. Как установили ученые из Гарварда, суточная доза кальция - 700 миллиграммов. Больше всего кальция содержат сыры. В расчете на 100 г продукта сыр «Голландский» содержит 1040 мг кальция, «Российский» или чеддер - 1000 мг, «Пошехонский» - 900 мг, брынза - 530 мг, плавленый сыр - 520 мг.

● Если замученный высоким холестерином и одышкой курильщик, 20 лет просидевший за столом своей конторы, в 40 лет вдруг решает поправить здоровье с помощью занятий спортом, то для него риск умереть от болезней сердца и сосудов увеличивается в 10 раз.

● Изменение веса или волосяного покрова у женщины - это сигнал к прекращению приема гормональных препаратов. Если у вас проблема с излишней волосатостью, обратитесь к эндокринологу.

ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ ШАФРАНА В ПИЩУ БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ - В БОЛЬШИХ ДОЗАХ (СВЫШЕ 4,5 г) ОН ВЫЗЫВАЕТ ТЯЖЕЛОЕ ОТРАВЛЕНИЕ, СИМПТОМАМИ КОТОРОГО ЯВЛЯЮТСЯ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТА, РВОТА, ПОНОС И МАТОЧНЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ.

## Пока только эксперимент

В 1990 году в Россию приехал доктор Майкл Молнар. Он был лично знаком с русским министром здравоохранения и предложил проводить в России клеточные исследования.

Материалом для исследований должны были стать эмбрионы, которые собирались использовать для терапии неизлечимых заболеваний и омоложения. Россия для проведения эмбриональной терапии - идеальная страна, так как аборт ежегодно исчисляются миллионами. Начали с даунов, делали малышам инъекции препарата, полученного из мозга человеческих эмбрионов. Дети-дауны оказались не очень удачным проектом. Однако некоторые успехи все же были и интеллектуальный уровень малышей улучшался. Правда, насколько сильно и как долго действовало лечение, сказать невозможно, поскольку после операций детей быстро забыли и не стали вести систематических наблюдений.

Опыты проводились и с другими детьми. Самыми удачными были эксперименты с новорожденными, у которых должен был развиваться детский церебральный паралич, пострадал в автокатастрофе.

## «ПРАВДА, ТЫ МОЯ МАМА?»

БЛАГОДАРИЯ МЕДИЦИНСКОМУ ЭКСПЕРИМЕНТУ С ЭМБРИОНАЛЬНЫМИ КЛЕТКАМИ ВОЛОДЯ АНКАЛИН РОДИЛСЯ ВО ВТОРОЙ РАЗ.

Помните генерала Романова? У генерала апалический синдром. Из этого состояния нет выхода, это гораздо страшнее и бесперспективнее, чем глубокая кома. Человек может прожить всю жизнь в состоянии «живого трупа»: он будет есть, испражняться, но его сознание будет при этом отключено, он не сможет общаться с окружающими. Когда появляется такой пациент, у врачей опускаются руки, поскольку реально помочь ему нельзя.

Между тем два года назад врачи 9-й детской клинической больницы, или, как ее называют в народе, «детского Склифа», провели трансплантацию стволовых клеток эмбрионов пятерым детям с апалическим синдромом. Все дети были с тяжелыми черепно-мозговыми травмами после падений и автокатастроф.

Проводил операции Аркадий Мытников, доктор медицинских наук, главный детский нейрохирург Москвы. И произошло то, что даже медики считают чудом: дети пришли в сознание.

Володя Анкалин - самый уникальный пациент. Его оперировали первым, в конце 1999 года. Он встал и заговорил уже на второй день. Правда, с трудом, шепотом. И родных он тоже узнал не сразу: «Правда, ты моя мама?» - спрашивал вернувшийся с того света Володя. И тогда мама приносила свои фотографии, где они были вместе с сыном, и снимки других родственников, чтобы мальчик, вышедший из синдрома, их тоже вспомнил. Конечно, все дети, вышедшие из синдрома, получили инвалидность. Тот же Володя не очень хорошо ходит, да и руки не всегда его слушаются. Но он продолжает учиться в обычной школе.

Учиться стал не сразу.

## Актуальная тема

ства, гинекологии и перинатологии проводился еще один эксперимент. Врачи-педиатры делали эмбриональные инъекции «глубоко недоношенным» детям с тяжелой асфиксией. У всех были тяжелые патологии, вызванные кровоизлиянием в мозг. Шансов, что они выживут, - один из сотни. Но даже останься они в живых, их пожизненным диагнозом был бы ДЦП: они не могли бы держать голову, ходить, говорить, некоторые даже видеть и слышать. Их интеллектуальный уровень в лучшем случае был бы как у девяти-месячных детей, в худшем - как у новорожденных. Один из таких «глубоко недоношенных» сейчас сам сочиняет стихи и собирается идти в обычную школу. К сожалению, этот опыт так и остался уникальным и нигде в России в практике не применяется. Нет сертификата.

Почему? Потому что, чтобы удостовериться в безопасности метода, нужно время. Ученые считают, что, попав в организм человека, эмбриональные ткани могут дать самый непредсказуемый эффект, так как обладают мощной способностью к размножению, и это может вызвать даже онкологические заболевания.

## Новости

**А**МЕРИКАНСКИЕ медики установили, что употребление вина снижает вероятность сердечного приступа у пожилых женщин. Ведь вино прекрасно регулирует уровень холестерина - а это одна из главных опасностей для сердечно-сосудистой системы хрупкого женского организма. Рекомендуются постоянное употребление около 30-50 г алкоголя, но, заметьте, не более того!

**В**РАЧИ Западной Австралии долго думали, как лучше распространять презервативы среди туземцев. В конце концов они решили просто развешивать их на деревьях. Здесь давно уже обеспокоены широким распространением венерических болезней среди местных племен. Аборигены охотно использовали бы кондомы, однако стесняются приобретать их. Теперь туземцы срывают средства предохранения прямо с деревьев. Резиновые изделия пользуются успехом - в месяц расходуется до 3000 штук.

**У**ТЫСЯЧ американских детей младшего школьного возраста по неизвестным причинам на коже появилась непонятная сыпь. Она сопровождается зудом. Ученые не знают, симптомом какого заболевания является сыпь, и очень обеспокоены возрастающей пятнистостью нации.

**С**КОРО в продажу поступят таблетки, благодаря которым женщины смогут менструировать только 4 раза в год. Создатели сизонала - так называется новый препарат - считают, что он облегчит женщинам жизнь, а, возможно, также улучшит их здоровье. Сизонал действует как противозачаточные таблетки - одурчаивая организм, он заставляет его поверить, что женщина беременна, и прекратить овуляцию. Однако прием его будет продолжаться не 21 день, а 3 месяца подряд. Клинические испытания подтвердили безопасность препарата.

**А**МЕРИКАНСКИЕ ученые изобрели аппарат для стимуляции мозга. Этот прибор способен сокращать дрожь и неkoordinированность движений у страдающих болезнью Паркинсона. Небольшой мотор вставляется в грудь пациента и с помощью тонких проводов передает электрические импульсы в мозг.



должны были стать эллионы, которые собирались использовать для терапии неизлечимых заболеваний и омоложения. Россия для проведения эмбриональной терапии - идеальная страна, так как аборт ежегодно исчисляются миллионами. Начали с даунов, делали мать шлам инъекции препарата, полученного из мозга человека эмбрионов. Дети-дауны оказались не очень удачным проектом. Однако некоторые успехи все же были и интеллектуальный уровень малышей улучшался. Правда, насколько сильно и как долго действовало лечение, сказать невозможно, поскольку после операций детей быстро забыли и не стали вести систематических наблюдений.

Опыт проводился и с другими детьми. Самыми удачными были эксперименты с новорожденными, у которых должен был развиваться детский церебральный паралич, попавшими в автокатастрофы.

Вообще же в России существует около тридцати медучреждений, где легально экспериментируют с клетками эмбрионов. Правда, в большинстве случаев это происходит нелегально, и не только сам больной, но и врачи из соседних отделений не знают, каким образом умирающего вытаскивали с того света.

## РОЙ РАЗ.

Помните генерала Романова? У генерала апалитический синдром. Из этого состояния нет выхода, это гораздо страшнее и бесперспективнее, чем глубокая кома. Человек может прожить всю жизнь в состоянии «живого трупа»: он будет есть, испражняться, но его сознание будет при этом отключено, он не сможет общаться с окружающими. Когда появляется такой пациент, у врачей опускаются руки, поскольку реально помочь ему нельзя.

Между тем два года назад врачи 9-й детской клинической больницы, или, как ее называют в народе, «детского Склифа», провели трансплантацию стволовых клеток эмбрионов пятерым детям с апалитическим синдромом. Все дети были с тяжелыми черепно-мозговыми травмами после падений и автокатастроф.

Проводил операции Аркадий Мытников, доктор медицинских наук, главный детский нейрохирург Москвы. И произошло то, что даже медики считают чудом: дети пришли в сознание.

Володя Анкалин - самый уникальный пациент. Его оперировали первым, в конце 1999 года. Он встал и заговорил уже на второй день. Правда, с трудом, шепотом. И родных он тоже узнал не сразу: «Правда, ты моя мама?» - спрашивал вернувшийся с того света Володя. И тогда мама принесла свои фотографии, где они были вместе с сыном, и снимки других родственников, чтобы мальчик, вышедший из синдрома, их тоже вспомнил. Конечно, все дети, вышедшие из синдрома, получили инвалидность. Тот же Володя не очень хорошо ходит, да и руки не всегда его слушаются. Но он продолжает учиться в обычной школе.

Учиться стал нелегко, но это не беда. Благодаря медицинскому эксперименту с эмбриональными клетками он родился второй раз.

Около пяти лет назад в отделении педиатрии Центра акушер-

ства они выжили, - один из сотни. Но даже останься они в живых, их пожизненным диагнозом был бы ДЦП: они не могли бы держать голову, ходить, говорить, некоторые даже видеть и слышать. Их интеллектуальный уровень в лучшем случае был бы как у девяти-месячных детей, в худшем - как у новорожденных. Один из таких «глубоко недоношенных» сейчас сам сочиняет стихи и собирается идти в обычную школу. К сожалению, этот опыт так и остался уникальным и нигде в России в практике не применяется. Нет сертификата.

Почему? Потому что, чтобы удостовериться в безопасности метода, нужно время. Ученые считают, что, попав в организм человека, эмбриональные ткани могут дать самый непредсказуемый эффект, так как обладают мощной способностью к размножению, и это может вызвать даже онкологические заболевания, разрушить иммунитет. Проверить, насколько велика вероятность такого исхода, достаточно просто: нужно отследить судьбу первых пациентов. Но сделать это невозможно. Их след пропал.

Строились сезонные стимуляторы. Создатели сезонала - так называется новый препарат - считают, что он облегчит женщинам жизнь, а, возможно, также улучшит их здоровье. Сезонал действует как противозачаточные таблетки - одурчаивая организм, он заставляет его поверить, что женщина беременна, и прекратить овуляцию. Однако прием его будет продолжаться не 21 день, а 3 месяца подряд. Клинические испытания подтвердили безопасность препарата.

**АМЕРИКАНСКИЕ** ученые изобрели аппарат для стимуляции мозга. Этот прибор способен сокращать дрожь и неkoordinированность движений у страдающих болезнью Паркинсона. Небольшой монитор вставляется в грудь пациента и с помощью тонких проводков соединяется с мини-электродом, установленным в головном мозге. Как только у больного начинается приступ дрожи, прибор посылает в мозг электрические импульсы. Приступы снижаются на 90%.

## БАБЫ ОЗВЕРЕЛИ

К двум сестрам в одном из ночных клубов Алма-Аты привязались сразу несколько парней, а когда девушки вышли на улицу, хулиганы их настигли, стали избивать и срывать одежду. Тогда старшая сестра пустила в ход свои зубы: она не просто кусалась, а откусывала своим обидчикам уши. Не ожидаям такого поворота хулиганам пришлось скрутить девушек и доставить в отделение: дескать, бабы озверели. С собой они прихватили несколько надкушенных ушей и одно оттяпанное под самый корешок.

## ПОЧЕМ ФУНТ... ВЕСА?

Несколько женщин, желающих похудеть, заключили договор с одним из физкультурно-оздоровительных клубов. Если они сбросят за месяц 10 килограммов, то должны будут заплатить клубу по 4 тысячи рублей. За такие деньги женщины гоняют до седьмого пота. Занятия проходят каждый день по специальной программе. После упражнений делают массаж.

## ДОПИСА...

Странное происшествие случилось на днях в Ростове-на-Дону. Н. Корнев прямо во время шумного застолья удивил собравшихся гостей неожиданным поступком. Он встал и выпрыгнул в окно с пятого этажа. Тем не менее, когда во дворе собрался народ, «прыгун» как ни в чем не бывало стоял на ногах и бормотал: «Лошадка, там была белая лошадка».

## Кошмарники

Впоследствии выяснилось, что г-ну Корневу привиделась кобыла белого цвета, которая возникла в окне и поманила его копытом. Ростовчанин отделался закрытой черепно-мозговой травмой. По мнению медиков, его довела до опасных видений белая горячка.

## ТЕПЕРЬ БАШКОВИТЫЙ

Водопроводчику Б.Ф. во время одной из аварий в буквальном смысле слова снесло полголовы. Когда «скорая» доставила несчастного в клинику, то вместо черепа у пострадавшего оставались только обломки костей, из которых ничего нельзя было собрать. Удивительно, но мозг Б. при этом практически не пострадал. Хирурги решили поставить протез - прозрачный колпак из пластмассы, прикрепленный к голове специальным обручем. Хозяин вполне доволен своей прозрачной головой. Правда, теперь все видят, какой он башковитый.

## БЬЕТ БЕЗ ПРОМАХА

Стоматолог Д. К. прославился тем, что его пациенты не испытывают никакой боли при удалении зубов. При этом врач не пользуется никакими препаратами для местной анестезии. Секрет доктора чрезвычайно прост: перед тем как залезть пациенту в рот, он наносит ему мощный удар правой. Очнувшись, пациент с удивлением обнаруживает, что больной зуб уже удален или запломбирован. А бьет доктор без промаха, поскольку в прошлом он профессиональный боксер.

# ЧУДО ИЗ КОЛБЫ

Вместе с головой он умещался на ладони. Бабка-повитуха пощупала тельце: «Батюшки, мягкий, как лягушка!»

Когда Костя был совсем маленьким, братья играть с ним не хотели. Накидали ему книг: занимайся. Сам уже не знает, как выучился читать. А было-то ему всего 4 года. Вначале был букварь, потом - сказки, басни. Через несколько лет читал уже Пушкина и Толстого.

Отец внушал ему мысль о том, что он должен научиться быть нужным людям. Ведь они с мамой когда-нибудь умрут - на кого он останется. Обуза никому не нужна.

Отец был мужик мастеровитый, механик. Механиками были и Костины братья. С 12 лет и Костя уже зарабатывал себе на одежду. Делал ручки, точил из дерева веретена, шахматы и шашки, научился чинить часы.

Из отчего дома ушел в 21 год. Не хотелось быть обузой. Поселился в Сенгелеевском доме инвалидов. Научился играть на губной гармошке. Развлекал музыкой сначала друзей, а потом и свою любовь. Увидел однажды ее на крылечке. Все у нее было нормальное, рост 160 см, только вот одна рука парализованная.

С тех пор Костя стал часто приползать к Лиде на свидание на то крылечко. Бывало, сидят они и молчат. А вскоре расписались в загсе, сложили небольшие капиталы и купили небольшой домик. Косте тогда стукнуло 34 года.

Имея специальность часового мастера, безработицы он не боялся. Но ползком ведь далеко не доберешься. Но и тут нашелся

выход. Узнал он, что в подмосковной Купавне есть питомник по подготовке собак-проводников для слепых. Созвонился с директором питомника и сказал, что ему нужен не проводник, а провозник. Вскоре прислали оттуда восточно-европейскую овчарку Вулкана. Смастерил он коляску, впряг овчарку в оглоблевую упряжку и катал куда угодно по городу.

Когда Вулкан состарился и умер, Костя попросил инвалидную мотоколяску. Оказалось - не положено. Не транспортабелен. В то время его знакомый отдал Косте старый мотороллер «Турист-205». Костя его переконструировал. Поставил на четыре колеса, вместо руля сделал баранку, чтобы легче было рулить. Ближе к рулю приспособил сиденье. К сиденью придвинул рычаг скоростей, муфту сцепления, тормоз. Приделал от «Муравья» редуктор задних передач. Днем конструировал, а по ночам изучал правила. Когда все было готово, появился на своем изобретении, вместе с супругой на заднем сиденье, прямо в районный отдел ГАИ. Посмотрел начальник на него, на машину, подивился неизвестно на кого больше. И махнул рукой: «Езди. Без всяких прав. Только за пределы района не выезжай». С тех пор гаишники, встречая его на дороге, улыбаются и отдают честь.

... Вот ведь заковыка какая давали срок жизни одну минуту, а Косте уже 65 лет.



# Удар по глазам

КАТАРАКТА В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ СТАЛА ОСНОВНОЙ ПРИЧИНОЙ ПОТЕРИ ЗРЕНИЯ.

различные интоксикации, особенно нитроокрасители. Повреждающее действие оказывает ионизирующее и рентгеновское излучение. Катаракту могут вызвать травмы, контузии.

В начальной стадии, когда, как правило, беспокоит лишь некоторое затуманивание зрения, а при осмотре на хрусталике видны небольшие точки, обычно эффективны глазные капли (катахром, витамин, тауфон, квинакс, каталин). Они замедляют развитие катаракты. Если катаракта сочетается с сахарным диабетом, гипокальциемией, препараты дадут эффект, лишь когда удастся добиться улучшения в лечении основного заболевания.

Начальная стадия может продлиться от нескольких лет до десятилетий. Учтите: ухудшение состояния здоровья, стрессы провоцируют быстрое развитие катаракты.

Следующая стадия - так называемая незрелая катаракта, когда острота зрения значительно сни-

жается. На этом этапе можно применить и консервативную терапию, и хирургию.

При зрелой катаракте, когда произошли изменения в хрусталике, консервативная терапия бесполезна. Хрусталик становится более плотным, его не представляет сложности удалить.

Раньше оперировали только зрелую катаракту, сейчас проводят хирургическое вмешательство и при незрелой. Успешная операция дает возможность нормально работать.

На место удаленного хрусталика имплантируют искусственный (интраокулярную линзу) - ИОЛ.

Одно из последних достижений микрохирургии глаза - ультразвуковая и лазерная факоэмульсификация. Проводят такие операции, наименее травматичные, щадящие, только при незрелой катаракте. С помощью специальной высокоточной микрохирургической аппаратуры (она есть во многих крупных городах, областных центрах) делают минимальный разрез - 2-3 мм,

через него удаляют хрусталик и вводят ИОЛ.

Через 2-3 часа после операции уже разрешается вставать, на 5-6-й день пациента выписывают из больницы, а через 2-3 недели он может выходить на работу.

Разумеется, после хирургического вмешательства необходимо соблюдать некоторые ограничения. Минимум 3 месяца нельзя поднимать более 10 кг, передвигать тяжелую мебель. После этой операции существует риск осложнений. Через 6 месяцев после нее задняя капсула хрусталика нередко уплотняется и возникает вторичная катаракта. Избавиться от нее несложно: лазером делается несколько насечек, после чего зрение восстанавливается.

Как вы будете видеть после операции? Конечно, вернуть 100%-ное зрение удастся не всегда. Это зависит от состояния сетчатки, стекловидного тела, зрительного нерва.

Конечно, не все можно предугадать. Любая операция - в какой-то степени риск.

Будьте внимательнее к себе: если заметили, что стали хуже видеть, появилось затуманивание зрения, обратитесь к окулисту.

Г. Ш. Сабурова,  
кандидат медицинских наук

## КОГДА ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА

\* Онкологические препараты лучше принимать около 6 часов, в это время раковые клетки наиболее чувствительны к действию лекарств.

\* Аспирин, принимаемый как защитное средство для сердца в малых дозах, помогает лучше между 7 и 8 часами.

\* Обезболивающие наиболее эффективны около 15 часов, поэтому доза в это время может быть уменьшена. Прием вечером очень важен, так как ночью боль ощущается сильнее.

\* Противоаллергические лекарства принимают поздно вечером, так как ночью организм производит меньше антиаллергического гормона.

\* Лекарства против язвы желудка и двенадцатиперстной кишки следует принимать незадолго до сна, так как ночью желудочные соки наиболее агрессивны.

Авторитеты дают советы

## РУКА НА ПУЛЬСЕ

Для сердечников

На вопросы читателей отвечает заведующий Новосибирским городским аритмологическим центром, кандидат медицинских наук Сергей Зенин.

При брадикардии (редких сокращениях сердца) не обойтись без кардиостимулятора. Он под местным обезболиванием устанавливается под кожу ниже ключицы и обеспечивает пациенту правильное сердцебиение на срок около 10 лет. Отечественные кардиостимуляторы больному устанавливают бесплатно. Есть также кардиостимуляторы, которые могут работать в режиме дефибрилятора, то есть самостоятельно проводить реанимацию, если произошла остановка сердца. Правда, производят их только за рубежом.

- Существует ли радикальный способ лечения аритмий, который избавляет человека от болезни раз и навсегда?

- Это операция радиочастотной абляции. Она в ряде случаев позволяет полностью излечить аритмию, избавить пациента от необходимости постоянного врачебного наблюдения, приема медикаментов, вызовов «скорой помощи» и т.д.

вводят катетер и с помощью радиочастотной энергии прижигают участок сердца, который «виновен» в аритмии. Проводят эту процедуру под местной анестезией. Это позволяет делать ее людям пожилого, с сопутствующими заболеваниями. Уже на следующий день человек на ногах.

- Когда надо обращаться к специалисту?

- Обязательна консультация врача при внезапных обмороках или предобморочных состояниях. Даже если это случилось однажды. Не забывайте о коварстве аритмий, они могут стать причиной внезапной остановки сердца.

Еще один повод для обращения к врачу - приступы сердцебиения или, наоборот, редкий пульс. Нормальным считается такой ритм сердца: в покое - 60-70 ударов в минуту, при физических нагрузках - до 160-180 ударов в минуту. Если в состоянии покоя частота пульса превышает 100 ударов в минуту, это повод обратиться к врачу.

● Недавнее исследование, проведенное немецкими учеными, показало, что риск развития катаракты у лиц старше 55 лет, принимавших витамин С ежедневно в течение 10 лет, на 77% меньше, чем у тех, кто не принимал аскорбинку. Оптимальная доза, предотвращающая это серьезнейшее заболевание глаз, - 400 мг витамина в день. Чтобы выполнить «аскорбиновую норму», нужно выпить 3 стакана апельсинового сока. Замечательный источник аскорбиновой кислоты - свежие овощи и фрукты.

● Катаракта, всегда считавшаяся возрастным заболеванием, все чаще диагностируется у детей. Офтальмологи настойчиво рекомендуют родителям обязательно надевать на прогулку детям (даже малышам, которых вывозят на улицу в колясках) солнцезащитные очки. Они способны уберечь глаза от опасного ультрафиолета.

● Если вы делаете ремонт в квартире или чините автомобиль, пользуйтесь защитными очками с прозрачными стеклами.



Скорая помощь от природы

## Ромашка вместо но-шпы

\* Ромашка прекрасно снимает боли в желудке, кишечнике. Действует аналогично таблеткам но-шпы: залейте 1 ст. ложку сухой ромашки стаканом кипятка и настаивайте под крышкой 15 минут. Процедите и пейте. Можно добавить лимонный сок и мед.

кашицы цветков ромашки. Залейте их небольшим количеством кипятка. Выложите на чистую тряпочку и прикладывайте к больному месту, согревая его в течение 30-40 минут под полиэтиленом и шерстяным шарфом.

\* При нервном возбуждении, бессоннице, неврозах, истерических состояниях успокоит чай из 15 г сухих цветков ромашки, настоянных в литре кипятка в течение 20 минут. Пейте вечером, перед сном. Можно также добавив в настой сахар и сливки.



не принимали. Оптимальная доза, предотвращающая развитие серьезнейшее заболевание глаз, - 400 мг витамина в день. Чтобы выполнить «аскорбиновую норму», нужно выпить 3 стакана апельсинового сока. Замечательный источник аскорбиновой кислоты - свежие овощи и фрукты.

● Катаракта, всегда считавшаяся возрастным заболеванием, все чаще диагностируется у детей. Офтальмологи настойчиво рекомендуют родителям обязательно надевать на прогулку детям (даже малышам, которых вывозят на улицу в колясках) солнцезащитные очки. Они способны уберечь глаза от опасного для них избытка ультрафиолета.

● Если вы делаете ремонт в квартире или чините автомобиль, пользуйтесь защитными очками с прозрачными стеклами.



### Скорая помощь от природы

## Ромашка Вместо но-шпы

\* Ромашка прекрасно снимает боли в желудке, кишечнике. Действует аналогично таблеткам но-шпы: залейте 1 ст. ложку сухой ромашки стаканом кипятка и настаивайте под крышкой 15 минут. Процедите и пейте. Можно добавить лимонный сок и мед.

\* Применяют ромашку и от мигрени. Для этого 1 чайн. ложку сухого порошка ромашки принимают натощак, заливая негазированной водой, или через 2-3 часа после еды.

\* При артрите и сильных ушибах снимут боль препараты из

кашицы цветков ромашки. Залейте их небольшим количеством кипятка. Выложите на чистую тряпочку и прикладывайте к больному месту, согревая его в течение 30-40 минут под полиэтиленом и шерстяным шарфом.

\* При нервном возбуждении, бессоннице, неврозах, истерических состояниях успокоит чай из 15 г сухих цветов ромашки, настоянных в литре кипятка в течение 20 минут. Пейте вечером, перед сном. Можно также добавив в настой сахар и сливки.

\* Саше (маленькая ароматическая подушечка) из цветков сухой ромашки, положенная в изголовье вашей кровати, обеспечит вам не только спокойный сон и хорошее настроение, но и состояние покоя на целый день!

### Мужские проблемы

## + Болезнь Пейрони

(Окончание. Начало на стр. 1)

Не паникуйте, если доктор скажет: «Хм, надо понаблюдать подольше». Он может быть прав. Видите ли, со временем это может пройти. Надеемся на это. Потому что для болезни Пейрони не существует легкого лекарства.

Чаще всего этот недуг поражает мужчин среднего возраста и моложе. Он отличается от вентрального искривления полового члена, так как при последнем пенис загибается вниз; вентральное искривление бывает только врожденным и распознается в раннем детстве.

Время, в течение которого рубец будет мешать вашему пенису распрямиться, различно. В половине случаев, если оставить все, как есть, боль спадает и пенис постепенно распрямляется. Иногда на это уходит несколько месяцев, а то и лет.

Чтобы размягчить или ликвидировать рубец, были испробованы десятки различных методов, начиная от облучения радиацией и инъекций стероидов и заканчивая витамином Е. Некоторые из них приносят больше вреда, чем пользы.

Один из российских медиков - доктор Левин - усиленно трудится над разработкой лечения этой болезни. Его результаты самые обнадеживающие. Он предложил вводить кальциевый блокатор верапамил (лекарство, обычно используемое при повышенном давлении) непосредственно в область рубцового уплотнения под кожей. Каждый из его пациентов получал по одному уколу в две недели в течение шести месяцев. Пролечив 60 пациентов, он сообщил, что 93% пациентов, страдавших от боли, сообщили, что боль прошла после первых инъекций; 87% больных сказали, что их сексуальные способности улучшились; у 61% наблюдалось заметное выпрямление изгиба. Угол выпрямления составил от 10° до 40°, у 2% произошло ухудшение.

Лечение помогло больше всего тем, кто страдал болезнью Пейрони не более 2 лет. Их рубцы еще не претерпели значительного кальцинирования, и объем рубцовых тканей был умеренным. Никаких побочных эффектов отмечено не было.

У большинства мужчин инъекции верапамила не уменьшили

На вопросы читателей отвечает заведующий родским аритмологическим центром, кандидат медицинских наук Сергей Зенин.

При брадикардии (редких сокращениях сердца) не обойтись без кардиостимулятора. Он под местным обезболиванием устанавливается под кожу ниже ключицы и обеспечивает пациенту правильное сердцебиение на срок около 10 лет. Отечественные кардиостимуляторы больному устанавливают бесплатно. Есть также кардиостимуляторы, которые могут работать в режиме дефибрилятора, то есть самостоятельно проводить реанимацию, если произошла остановка сердца. Правда, производят их только за рубежом.

Существует ли радикальный способ лечения аритмий, который избавляет человека от болезни раз и навсегда?

Это операция радиочастотной абляции. Она в ряде случаев позволяет полностью излечить аритмию, избавить пациента от необходимости постоянного врачебного наблюдения, приема медикаментов, вызовов «скорой помощи» и госпитализаций в стационар. Особенность этих операций в том, что нет необходимости вскрывать грудную клетку, нет травматичных разрезов. Под рентгеновским контролем пациенту

вводят катетер и с помощью радиочастотной энергии прижигается участок сердца, который «виновен» в аритмии. Проводят эту процедуру под местной анестезией. Это позволяет делать ее людям пожилым, с сопутствующими заболеваниями. Уже на следующий день человек на ногах.

Когда надо обращаться к специалисту?

Обязательна консультация врача при внезапных обморочных или предобморочных состояниях. Даже если это случилось однажды. Не забывайте о коварстве аритмий, они могут стать причиной внезапной остановки сердца.

Еще один повод для обращения к врачу - приступы сердцебиения или, наоборот, редкий пульс. Нормальным считается такой ритм работы сердца: в покое - 60-70 ударов в минуту, при физических нагрузках - до 160-180 ударов в минуту. Если в состоянии покоя сердечный ритм больше ста или меньше сорока ударов в минуту, то это должно быть причиной экстренного обращения к врачу.

Чтобы не допускать аритмий как следствия ишемической болезни сердца, ведите здоровый образ жизни, рационально питайтесь, откажитесь от вредных привычек. Те, кто имеет повышенный уровень липидов в крови, должны проводить специальную терапию по снижению уровня холестерина.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ МИОКАРДИТОВ

И АРИТМИЙ, ЛЕЧИТЕ ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, АНГИНЫ И НЕ СТАРАЙТЕСЬ ПЕРЕМОЧЬ ИХ НА НОГАХ.

### Вы просили рассказать

при болезни Пейрони, настроены на хирургическую операцию. Вот три основных хирургических решения:

1. Процедура Несбита, при которой удаляется часть ткани на здоровой стороне пениса, при этом он выпрямляется, но становится несколько короче. Если мужчина по-прежнему способен на полноценные эрекции, угол искривления пениса не превышает 60° и на его стволе нет сужений, вызванных болезнью, так называемых «бутылочных горлышек».

2. Удаление рубцовой ткани, вызывающей искривление, и замена ее. Это лучший выбор при «бутылочном горле» или при углах изгиба, превышающих 60°.

3. Мужчинам, у которых эрекция слаба по причине этой и других болезней, хирурги советуют имплантацию протеза и, по возможности, удаление рубцовой ткани.

К хирургическому вмешательству не следует прибегать, пока не пройдет хотя бы год. Тогда становится абсолютно ясно, деформация сохраняется или усугубляется (что бывает в некоторых случаях).

ИДЕАЛЬНО ПРЯМОГО ПЕНИСА В ПРИРОДЕ ВООБЩЕ НЕ СУЩЕСТВУЕТ. НО ЕСЛИ ЕГО НАПРАВЛЕНИЕ ПРИ ЭРЕКЦИИ ВДРУГ ИЗМЕНИЛОСЬ, ВАМ НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ К УРОЛОГУ



Рис. В. Александрова

### Вполне серьезно

Красный, бугристый, в прожилках - говорит о высоком артериальном давлении, сердечных заболеваниях.

Сине-красный - о низком артериальном давлении.

Бледный - о гастритах, спазмах желудка, коллапсе и острой пневмонии.

Синеватый (цианоз) - об астме и эмфиземе легких.

Покрасневший - о гастрите и пристрастии человека к алкоголю.

Бронзовый - о заболеваниях печени, нарушении функций желчного пузыря, повышенной нагрузке на желудок, поражении селезенки.

### НОС-ДИАГНОСТ

По цвету носа можно многое узнать о здоровье его владельца.



Тест-диагностика

# ГИПЕРТОНИК ИЛИ ГИПОТОНИК

Тест для тех, кто не любит обращаться к врачу.

1. Вы проявляете себя как личность беспокойная, подвижная и жизнеспособная? Варианты ответов: очень редко - 2 балла, да - 3 балла, очень часто - 6 баллов.
2. Есть ли у вас проблемы с засыпанием или вообще вы плохо спите? Очень редко - 2 балла, да - 3 балла, очень часто - 6 баллов.
3. У вас краснеет лицо? Очень редко - 2 балла, да - 4 балла, очень часто - 8 баллов.
4. Бывают ли у вас приливы жара? Очень редко - 2 балла, да - 4 балла, очень часто - 8 баллов.
5. При усталости чувствуете биение сердца и нарушение пульса? Очень редко - 4 балла, да - 2 балла, очень часто - 8 баллов.
6. Делаетесь нерванным или расстроенным при большом количестве работы или обязанностей? Очень редко - 2 балла, да - 4 балла, очень часто - 8 баллов.
7. Болит голова, бывают головокружения? Очень редко - 3 балла, да - 4 балла, очень часто - 8 баллов.
8. Беспокоили вас почки в последние 5 лет? Очень редко - 3 балла, да - 5 баллов, часто - 10 баллов.
9. Мелькают ли черные мушки перед глазами? Очень редко - 3 балла, да - 5 баллов, очень часто - 10 баллов.
10. Солите и сильно приправляете еду? Очень редко - 2 балла, да - 3 балла, очень часто - 6 баллов.
11. Есть ли избыток веса? В небольшой степени - 2 балла, да - 3 балла, в большой степени - 6 баллов.
12. Употребляете спиртные напитки, курите? Очень редко - 2 балла, да - 4 балла, очень часто - 8 баллов.

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Если вы набрали 0 - 12 баллов, то повышенное давление вам не грозит, напротив - стоило бы проверить, не гипотоник ли вы?

13 - 21 балл. Регулярно проверяйте свое давление, держите его под контролем. Не исключено, что при нагрузке оно поднимается.

22 - 25 баллов. Гипертония дает о себе знать. Необходимо проконсультироваться с врачом.

36 и более баллов. Это может указывать на развивающуюся гипертоническую болезнь. Постарайтесь изменить образ жизни, привычки.

ПОДДЕРЖАТЬ ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ МОЖНО.  
ЕСЛИ, ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, ПОЛЧАСА В ДЕНЬ ОТВОДИТЬ  
НА БЫСТРУЮ ПРОГУЛКУ РИТМИЧНЫМ ШАГОМ

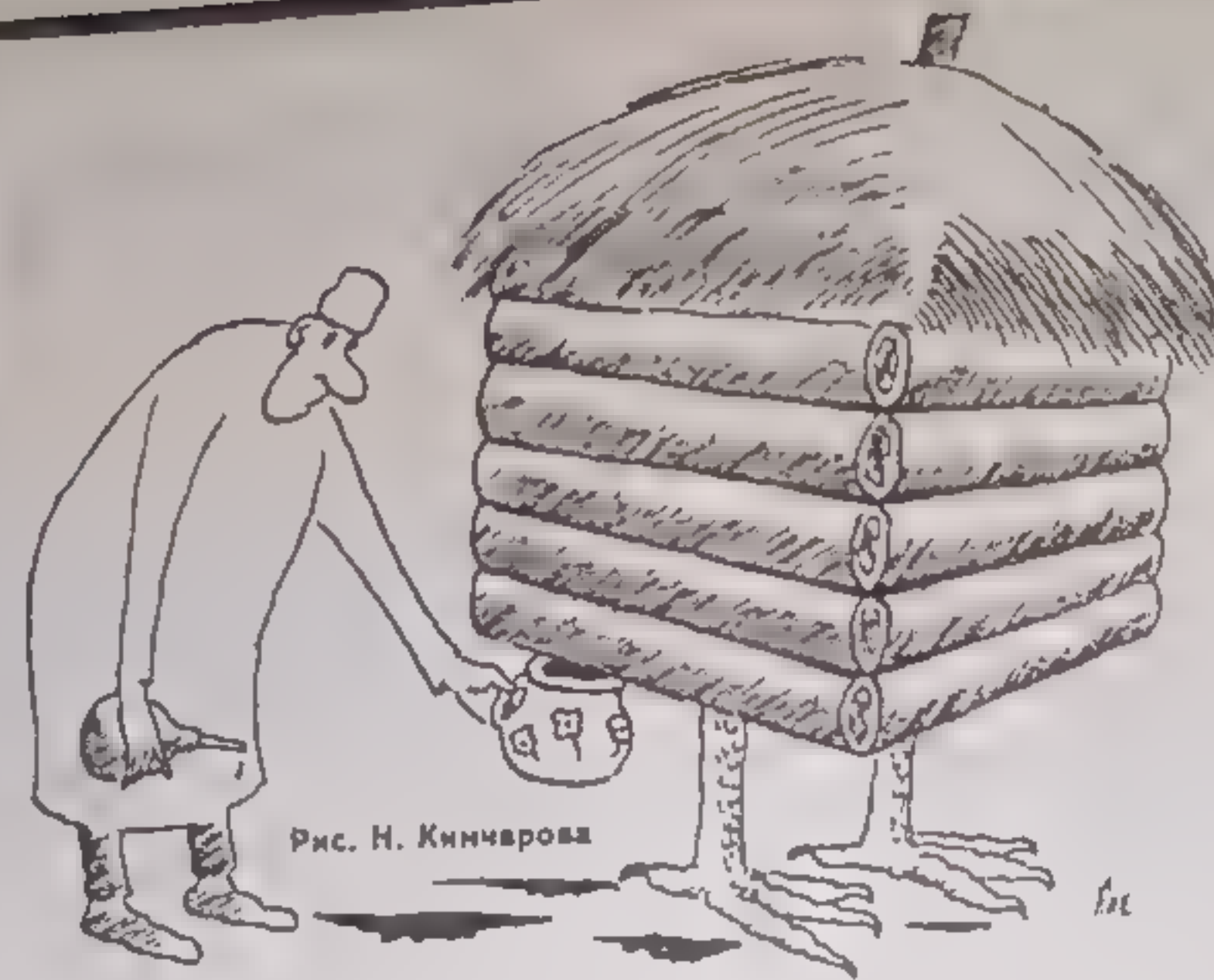


Рис. Н. Кинчарова

# УДАРИЛО ТОКОМ...

Сильный электрический разряд вызывает мощное сокращение всех мышц, останавливается дыхание, грубо сбивается ритм сердца, человек теряет сознание, возникают глубокие ожоги кожи. Что делать, если такое случилось?

Отключите электричество во всей квартире. Если провод лежит на пострадавшем, оттащите его в сторону сухой палкой. Встаньте на сухую деревянную доску и наденьте толстые резиновые перчатки.

При первой степени тяжести электротравмы возникает сильная боль, сознание не нарушено, человек находится в состоянии шока. В таком случае поможет настойка валерианы, таблетка анальгина и теплый чай. Алкоголь и крепкий кофе при электротравмах противопоказаны! Наложите на место ожога стерильную повязку, смоченную в растворе фурацилина.

Вторая степень тяжести характеризуется потерей сознания при-

мерно на полминуты, сбоями в памяти, появлением судорог, падением артериального давления. Жертву несчастного случая нужно как можно быстрее доставить в больницу, потому что может быть поражен головной мозг. Стабилизировать состояние помогут обильное питье и болеутоляющие препараты.

Третья и четвертая степени тяжести - это кома, паралич дыхания, остановка сердца. Необходимо сделать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. При электротравме длительность клинической смерти может достигать 8-10 минут, поэтому реанимация во многих случаях бывает успешной.

БЫСТРЫЙ  
СПОСОБ СНЯТЬ  
НАПРЯЖЕНИЕ -  
УДЕРЖИВАТЬ РУКИ  
ПОД СТРЕЛ  
ТОРЖЕШЬ ВОД  
ЭТО НЕ РАБОТ  
СНИЖАЕТ  
КАК РАБОТ  
ПОД ПЕР  
СНИЖАЕТ

# Такой вот одуванчик

В корнях одуванчика обнаружено до 40% углевода инулина, до 15% белковых веществ. Есть каротин, слизистые и дубильные вещества, смолы, органические кислоты, каучук, эфирное масло и до 12% клетчатки.

В 100 г свежих листьев содержится 6,7 мг железа, 1 мг меди, 4,8 мг бора, 0,03 мг никеля, 2,7 мг марганца, 0,99 мг титана, 0,5 мг молибдена, 0,7 мг ванадия, 3 мг олова, 0,9 мг стронция, 1,4 мг кадмия и 1,1 мг цинка.

В 100 г цветочной пыльцы одуванчика содержится около 6 мг бора, 1,3 мг марганца, 1,3 мг стронция, 0,6 мг меди, 0,3 мг никеля, 0,04 мг молибдена, 0,06 мг свинца и 0,01 мг кобальта.

В пищу пригодно почти все растение. Из молодых листьев делают витаминные салаты и приправы к мясным блюдам, варят супы и щи. Цветочные почки маринуют и используют для заправки супов, рассольников, винегретов и блюд из дичи. Из поджаренных корней готовят заменитель кофе, а жареные прикорневые розетки по вкусовым качествам могут поспорить со многими деликатесными блюдами. Для уничтожения горечи листья либо вымачивают в подсоленной воде в течение 20-30 минут, либо отваривают в кипящей воде 5 минут. Хотя на Урале салат из одуванчика готовят без предварительного вымачивания и отваривания.

## Сезонные проблемы

У МУЖЧИН цистит встречается гораздо реже, что связано с анатомическими особенностями мужского и женского организмов.

У женщин уретра (мочевыводящий канал) значительно короче и шире - а значит, и проникнуть в нее различным болезнетворным бактериям намного легче. Что вкупе с переохлаждением как раз и является основным возбудителем неприятного заболевания.

Ощутить на себе все прелести цистита - испытание не для слабонервных, ведь выйти из дома практически невозможно. Попробуй пойти в магазин, когда через каждые три минуты у тебя появляется неудержимое желание помочиться, а каждый позыв на мочеиспускание сопровождается такими сильными резами, жжением и болями, что в пору на стену лезть.

И если цистит перейдет в хроническую форму...

# Цистит

С появлением первых лучей обманчивого весеннего солнышка в городские поликлиники и больницы устремляются потоки скрюченных, изнемогающих от неприятных ощущений дам. В медицинских карточках значится одно и то же: воспаление мочевого пузыря.

Цистит не насморк, сам не проходит. Без серьезной антимикробной, противовоспалительной лекарственной терапии не обойтись. Не забывайте о спасительном тепле. Для страдающих циститом согревающая грелка на низ живота или теплая ванна на ночь - первоочередная процедура. В тяжелых случаях врач может назначить пациентке курс УВЧ.

Помимо лекарств в острый период заболевания полезны препараты, улучшающие кровообращение, а также отвары мочегонных

ки: с мочой бактерии вымываются.

А вот употреблять спиртное, пепси, колу или фанту весь период лечения и в течение определенного времени после него врачи не рекомендуют. Любителям пряной, маринованной, соленой пищи придется от нее отказаться: это раздражает слизистую мочевого пузыря и «подогревает» воспаление. И никакой личной жизни. На весь период лечения вступать в половые контакты

## Будь начеку

Уточним: если цистит первой волны начали лечить поздно и неправильно, спустя 2-3 недели неприятные ощущения могут вернуться вновь. Лечить запущенный цистит трудно. На сей раз одной антибактериальной терапией не обойтись. Вводить лекарства придется непосредственно в мочевой пузырь, а само лечение с переменным успехом может растянуться на месяцы, а то и годы.

Существуют универсальные средства профилактики цистита.

\* Первое и главное: обратите внимание на свою интимную жизнь. Обследуйте на наличие урогенитальных инфекций себя и своего партнера. Не забывайте о ежедневной гигиене.

\* Разнообразьте свой гардероб. Долгое ношение тесной, плотно облегающей одежды (джинсов, колготок)...



Петрович, дуи к нам!



ПОДДЕРЖАТЬ ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ МОЖНО, ЕСЛИ, ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, ПОЛЧАСА В ДЕНЬ ОТВОДИТЬ НА БЫСТРУЮ ПРОГУЛКУ РИТМИЧНЫМ ШАГОМ.

## Сезонные проблемы

У МУЖЧИН цистит встречается гораздо реже, что связано с анатомическими особенностями мужского и женского организмов.

У женщин уретра (мочевыводящий канал) значительно короче и шире — а значит, и проникнуть в нее различным болезнетворным бактериям намного легче. Что вкупе с переохлаждением как раз и является основным возбудителем неприятного заболевания.

Ощутить на себе все прелести цистита — испытание не для слабонервных, ведь выйти из дома практически невозможно. Попробуй пойти в магазин, когда через каждые три минуты у тебя появляется неудержимое желание помочиться, а каждый позыв на мочеиспускание сопровождается такими сильными резами, жжением и болями, что впору на стену лезть.

И если цистит перейдет в хроническую форму, в воспалительный процесс могут быть вовлечены уже не только мочевой пузырь, но и почки.

# + Цистит

С появлением первых лучей обманчивого весеннего солнышка в городские поликлиники и больницы устремляются потоки скрюченных, изнемогающих от неприятных ощущений дам. В медицинских карточках значится одно и то же: воспаление мочевого пузыря.

Цистит не насморк, сам не проходит. Без серьезной антимикробной, противовоспалительной лекарственной терапии не обойтись. Не забывайте о спасительном тепле. Для страдающих циститом согревающая грелка на низ живота или теплая ванна на ночь — первоочередная процедура. В тяжелых случаях врач может назначить пациентке курс УВЧ.

Помимо лекарств в острый период заболевания полезны препараты, улучшающие кровообращение, а также отвары мочегонных трав (медвежий ушки, кукурузные рыльца, почечный чай, полевой хвощ, березовые почки) и обильное питье — 1,5-2 литра в сут-

ки: с мочой бактерии вымываются.

А вот употреблять спиртное, пепси, колу или фанту весь период лечения и в течение определенного времени после него врачи не рекомендуют. Любителям пряной, маринованной, соленой пищи придется от нее отказаться: это раздражает слизистую мочевого пузыря и «подогревает» воспаление. И никакой личной жизни. На весь период лечения вступать в половые контакты категорически запрещено!

Как правило, острые проявления цистита уже на третьи-четвертые сутки лечения стихают, а через 7-10 дней и вовсе исчезают.

При электротравме может достигать 8-10 минут, поэтому реанимация во многих случаях бывает успешной.

## Будь начеку

Уточним: если цистит первой волны начали лечить поздно и неправильно, спустя 2-3 недели неприятные ощущения могут вернуться вновь. Лечить запущенный цистит трудно. На сей раз одной антибактериальной терапией не обойтись. Вводить лекарства придется непосредственно в мочевой пузырь, а само лечение с переменным успехом может растянуться на месяцы, а то и годы.

Существуют универсальные средства профилактики цистита.

\* Первое и главное: обратите внимание на свою интимную жизнь. Обследуйте на наличие урогенитальных инфекций себя и своего партнера. Не забывайте о ежедневной гигиене.

\* Разнообразьте свой гардероб. Долгое ношение тесной, плотно облегающей одежды (джинсов, колготок) приводит к застою в органах малого таза и может спровоцировать воспалительный процесс.

\* И не спешите убирать в дальний ящик теплые брюки. Они вам еще пригодятся.

поспорить со многими деликатесными блюдами. Для уничтожения горечи листья либо вымачивают в подсоленной воде в течение 20-30 минут, либо отваривают в кипящей воде 5 минут. Хотя на Урале салат из одуванчика готовят без предварительного вымачивания и отваривания.



## Рецепты народной медицины

# При хроническом гломерулонефрите и пиелонефрите

\* Возьмите 40 г льняного семени, по 30 г корней стальника полевого и листьев березы повислой. Все это залейте стаканом кипящей воды, настаивайте 1 час. Принимайте по 1/3-1/4 стакана 3 раза в течение дня.

\* 20 г листьев крапивы двудомной, 10 г листьев земляники лесной, 50 г льняного семени, 20 г березы повислой залейте стаканом кипящей воды, настаивайте час. Принимайте по 1-2 стакана настоя в теплом виде в несколько приемов в течение дня при пиелонефрите.

\* 15 г травы почечного чая, 15 г листьев подорожника большого, 10 г травы хвоща полевого, 15 г травы тысячелистника обыкновенного, 15 г листьев крапивы двудомной, 15 г цветков календулы лекарственной, 15 г травы череды трехраздельной залейте стаканом кипящей воды, настаивайте час. Принимайте по 1/3 стакана настоя 3-4 раза в день при гематурической форме хронического гломерулонефрита.

\* По 1 части плодов можжевельника, корня любистока, травы фиалки, семени льна. 1 ст. л. смеси залейте стаканом кипятка, кипятите 10 мин., настаивайте 1 час.

Принимайте по 1/3 стакана при воспалении мочевого пузыря.

\* По 1 части цветов василька, плодов петрушки, почек березы, корней девясила, 2 части листьев толокнянки, 4 части листьев вахты. 2 чайн. л. смеси залейте стаканом кипящей воды, кипятите 10 мин. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин. до еды как мочегонное и противовоспалительное средство.

\* 3 части листьев толокнянки, по 1 части цветков василька и корней солодки. 1 ст. л. смеси залейте стаканом кипящей воды, настаивайте 1 час. Процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин. до еды как мочегонное и противовоспалительное средство.

\* По 1 части травы грыжника и листьев толокнянки. 2 ст. л. смеси залейте стаканом кипящей воды, кипятите 10 мин., остудите. Принимайте как мочегонное и противовоспалительное средство 3 раза в день по 1/3 стакана за 20 мин. до еды.

\* По 3 части травы хвоща полевого и корня лапчатки, 4 части листьев подорожника большого. 1 ст. л. смеси залейте стаканом

## Авось пригодится

кипятка, настаивайте 1 час. Принимайте по 1/2 стакана на ночь в теплом виде при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей.

\* 1 часть листьев земляники, по 2 части листьев крапивы и листьев березы, 5 частей семени льна. 1 ст. л. смеси залейте стаканом кипящей воды, настаивайте 1 час. Процедите. Принимайте по 1/2 стакана в теплом виде 3-4 раза в день за 20 мин. до еды при пиелонефрите.

\* По 2 части корней окопника, семени льна, листьев толокнянки, по 1 части плодов можжевельника и листьев ежевики. 1 ст. л. смеси залейте стаканом кипятка, кипятите 10 мин., настаивайте 30 мин., процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при остром нефрите.

\* По 1 части листьев мальвы, корней стальника, травы фиалки, цветков бузины, травы золотарника, семени айвы, плодов можжевельника. 1 ст. л. смеси залейте стаканом кипятка, кипятите 10 мин., настаивайте 1 час. Процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при хроническом пиелонефрите.

\* По 1 части листьев земляники, листьев подорожника, листьев березы, травы хвоща полевого, по 2 части травы почечного чая, травы тысячелистника, листьев толокнянки, семени льна. 1 ст. л. смеси залейте стаканом кипятка, кипятите 10 мин., настаивайте 1 час. Процедите. Принимайте до еды по 1/2 стакана 3 раза в день при хроническом пиелонефрите.

## Полезно знать

● При циррозах печени принимайте активированный уголь. Он всасывает токсические вещества в желудочно-кишечном тракте и предохраняет печень от их попадания (по 4 таблетки 3 раза в день через 1,5-2 часа после еды, запивая немного водой, в течение 10 дней. Перерыв — 5 дней, затем курс лечения повторить).

● При недержании мочи регулярно опорожняйте мочевой пузырь, ограничьте потребление кислых напитков и укрепляйте тазовое дно с помощью такого упражнения. Сожмите мышцы влагалища, как будто хотите остановить мочеиспускание, досчитайте до 10, затем максимально расслабьте их. А многие лекарства, прописываемые врачом, увы, могут оказывать побочное действие — вызывать сухость во рту и запоры.

● При первых признаках простуды сварите куриный бульон и пейте его как лекарство — по чашке 3 раза в день перед едой. Хорошо, если в бульоне будут еще лук, чеснок и черный перец. Такой суп обладает противовоспалительным свойством, помогает от кашля и поддерживает иммунитет.

## Найди свою звезду!

Когда вы последний раз смотрели на ночное небо? Неужели только в юности? А зря, потому что смотреть на звезды очень полезно.

При этом смотреть надо не вообще на звезды, а только на определенные из них. Ведь есть же у вас любимые цвета, любимые мелодии. Вот и звезды должны быть любимыми. Если часто созерцать полюбившиеся созвездия, то это может кардинально улучшить настроение, самочувствие и здоровье.

Польский врач Зигмунд Сапковский сделал удивительные выводы. По его мнению, невнимательное к вечернему или ночному небу, к звездам чревато возникновением депрессии. Привести в порядок свое душевное состо-

яние можно, отыскав на звездном небе «свои» созвездия. Почему это происходит, пока неясно, но факт остается фактом. Кроме того, наблюдая за излюбленными участками неба, вы заряжаетесь космической энергией.

Как же узнать «свои» созвездия? Начните с самых броских созвездий типа Большой и Малой Медведицы, Кассиопеи, Лебедя.



## Рекомендуем



**ПРОСТРЕЛ** может случиться в любом возрасте. Болезнь начинается внезапно в виде резкой боли в области поясницы. Чаще всего эта боль возникает при поднятии тяжестей или при резком движении с наклоном вперед и поворотом в сторону. Человек не может ни согнуться, ни разогнуться и застывает в той позе, в которой его застала боль. Боль может отдавать в бедра или ягодицы, она может «простреливать» всю ногу до стопы. Некоторое ослабление боли наступает только в том случае, если больной найдет в постели удобное положение на спине или на боку.

Болезнь обычно продолжается 2-3 недели, но в зависимости от тяжести поражения это время может увеличиваться или уменьшаться.

При правильном лечении «прострел» бесследно проходит.

При лечении острого пояснично-крестцового радикулита в первую очередь рекомендуется постельный режим. Наиболее благоприятной для больного позой является положение лежа на спине с полусогнутыми ногами, положенными на подушки (рис.).

Никогда не забывайте, что как при остром, так и при хроническом радикулите постель должна быть жесткой. Под матрац подкладывают деревянные щит или доски, чтобы таз не проваливался в мягкую перину - это лишний раз будет травмировать зажатые нервные окончания и межпозвоночные диски.

При лечении острого пояснично-крестцового радикулита помогают тепловые процедуры («синяя» лампа, соллюкс, УВЧ), растирания, легкий массаж. Иногда чередование потягиваний и надавливаний вдоль позвоночника может полностью избавить больного от боли. А иногда, чтобы снять боль, надо, повиснув на дуге, осторожно поворачивать поясницу налево и направо.

При остром радикулите (прострел, люмбаго) народная медицина рекомендует следующие рецепты.

## Сам себе доктор Прострел

ОН ЖЕ ОСТРЫЙ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВЫЙ РАДИКУЛИТ. ОН ЖЕ ЛЮМБАГО.

\* Берут ведро красной глины, добавляют воды, нагревают и хорошо размешивают, чтобы получилась однородная масса. Температура ее должна быть 40-45°C. Затем в полученную массу добавляют 1 стакан керосина (на ведро) и снова все хорошо перемешивают. Из глины делают лепешку, чтобы она накрыла больное место, накладывают ее на поясницу и накрывают теплым одеялом. Держат на теле до остывания. Процедуру делают 2-3 раза в день, каждый раз используя новую лепешку.

\* Перцовый пластырь можно положить на больное место и подержать там в течение суток.

\* Черную редьку очищают от кожуры, натирают на терке, намазывают на салфетку или льняную тряпочку слоем до 3 см. Накладывают на больное место и прикрывают сверху вощеной бумагой или полиэтиленом. Привязывают. Компресс держат до тех пор, пока больной выдержит. Процедуру делают один раз в день в течение 4-5 дней. Тертая редька, наложенная подобным образом, оказывает хороший эффект также при хроническом радикулите, миозитах и ревматизме.

\* Тертый хрен используют так же, как и редьку.

\* Со дна скирды собирают мелкие остатки сена, завязывают в полотняный мешочек или марлю и кипятят под крышкой. В очень горячем виде (но не допустить ожога!) прикладывают к больному месту 3-4 раза в течение одного часа. Острая боль постепенно утихнет.

\* 2 ст. ложки шалфея заливают 300 мл кипящей воды и настаивают 1 час. Процеживают, ставят в морозильную камеру и замора-

живают. Кусочками льда натирают больное место 2-3 раза в день с последующим согреванием (теплое одеяло, шерстяная ткань).

\* Берут лист агавы, разрезают его плашмя, срезают колючки и натирают им больное место. Сок агавы очень сильно действует на чувствительную кожу, поэтому первый и второй раз натирают очень осторожно. Затем, если кожа не очень покраснела, втирают более сильно, с нажимом.

\* Черный китайский пластырь прилепляют к больному месту и не снимают в течение 3-4 дней.

\* 2 ст. ложки багульника заливают 5 ст. ложками оливкового или растительного масла, плотно закрывают крышкой и настаивают на горячей плите 10-12 часов. Охлаждают, процеживают. Применяют для растираний.

\* Хорошим средством при простреле являются горячие ванны и сухие банки на область поясницы.

\* Хлороформная мазь, купленная в аптеке, - хорошее анестезирующее средство при простреле.

\* Свежий лист лопуха смачивают холодной водой и прикладывают нижней стороной на боль-

ное место. Сверху накладывают что-либо теплое (шарф, полотенце) и крепко привязывают. Держат в течение 1-2 часов.

Листья лопуха можно заготовить на зиму и высушить в тени. Зимой такой лист с длинным черенком достаточно только размочить в холодной воде и можно использовать при лечении острого приступа радикулита.

\* Еще одно старинное народное средство: крепко ухватитесь руками за перекладину, подтянитесь на руках и затем быстро расслабьте мышцы рук, не бросая перекладины. Тело сильно встряхнется. При этом ущемленный нерв может освободиться и боль пройдет.

Это же упражнение может помочь и при спондилезе.

\* Мякоть свежих плодов кизила заворачивают в марлю и прикладывают к больному месту 3-4 раза в течение дня. Кизил обладает обезболивающим эффектом.

\* Берут 1 ст. ложку скипидара и втирают его в поясницу до появления покраснения. На вощеную бумагу кладут слой ржаного теста, накрывают марлей и прикладывают сверху на место, которое натерли. Весь компресс накрывают слоем ваты и держат его в течение часа. Если сильно жжет, компресс можно убрать раньше. Процедуру проводят 3 дня подряд. Остатки теста водой не смывают, а осторожно убирают пинцетом. Вазелином и маслом пораженные места не смазывают.



Рисунок. Поза, рекомендуемая больному при люмбаго.

ПРИ ЛЕЧЕНИИ ОСТРОГО  
ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО  
РАДИКУЛИТА В ПЕРВУЮ  
ОЧЕРЕДЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ  
ПОСТЕЛЬНЫЙ  
РЕЖИМ.

### Рецепты из конверта

#### От псориаза и экземы

2 ст. ложки дегтя, 1 ст. ложка горючей серы, 1/2 ст. ложки пчелиного воска, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка растертого в порошок медного купороса, 1 ст. ложка уксусной эссенции, 4 ст. ложки подсолнечного масла. Все тщательно перемешайте и, постоянно помешивая, нагревайте на слабом огне не более 20 минут. Сняв с огня, дайте остыть. Приготовленную мазь наносите тонким слоем на пораженные места. Лечение продолжайте до полного излечения.

А. Матвеев, Аксай,  
Ростовская обл.

#### Чтобы набрать вес

Нужно, пить по 1 стакану пива со сметаной (полстакана пива и полстакана сметаны). Как наберете нужный вам вес, то пить эту смесь больше не надо.

Александра,  
Чебоксары

#### От полипа в носу и прямой кишке

Возьмите любую банку, наполните до половины травой чистотела, залейте до краев банки горячей водой (не кипятком!) и дайте настояться в течение часа. Когда настой остынет, наберите его спринцовкой и делайте спринцевания 1 раз в день до полного излечения. Настой надо готовить свежий.

А. И. Клещев, Энгельс-12,  
Саратовская обл.

#### Как победить лунатизм

Это случается, если кто-то из семьи или родни занимается оккультизмом, гаданием на картах или использует заговоры от болезней. Надо сходить в церковь, покаяться и больше не заниматься такими делами и все пройдет. У нас было такое, но все прошло.

#### От полиартрита суставов

Этим рецептом вылечил свою дочь 20 лет назад. Нужно взять банку емкостью 1 литр, из нее убрать провер-

#### Для дам и не только

##### БОЛЬШАЯ НОГА

Очень часто большой палец как бы вдавливается, образуются шишки. Их могут удалять хирургическим способом, но через год-другой боли возобновляются с большей интенсивностью и пациентке приходится снова обращаться к хирургу.

## О плоскостопии

Некоторые женщины стесняются большого размера ноги и потому носят обувь на размер меньше и уже. От этого может развиваться плоскостопие, искривление стопы. Оно приводит к боли в ногах, усталости, отекам, а в старости к деформации стопы.

#### Тоже проблема



гают тепловые процедуры (горячая лампа, соллюкс, УВЧ), растирания, легкий массаж. Иногда чередование потягиваний и надавливаний вдоль позвоночника может полностью избавить больного от недуга. А иногда, чтобы снять боли, надо, повиснув на двери, осторожно поворачивать поясницу налево и направо.

При остром радикулите (прострел, люмбаго) народная медицина рекомендует следующие рецепты.

## От полиартрита суставов



Этим рецептом вылечил свою дочь 20 лет назад. Нужно взять стеклянную банку емкостью 1 литр. Через мясорубку проверните листья алоэ. Остатки кожуры алоэ из мясорубки не выбрасывайте, а аккуратно соберите в емкость, посыпьте сахаром и поставьте в холодильник на полку. Смесь эту надо употреблять по 1 чайн. ложке ежедневно. А сок алоэ смешайте с медом из разных трав, но лучше с липовым или гречишным. Тщательно перемешайте с медицинским спиртом. Если лекарство приготовлено вечером, его можно принимать натощак уже утром. До обеда, после приема лекарства, ничего не ешьте. До 12 часов можно пить только домашние соки и компоты.

Детям от 3 до 12 лет этот состав дают пить по 1 чайной ложке. Детям от 12 до 16 лет - по 1 десертной ложке. Взрослым - по 1 столовой ложке 1 раз в сутки натощак. Вкус у лекарства приятный. Дочери для излечения хватило одной банки смеси.

Пропорция компонентов для лекарства такова: 1/3 банки - сок алоэ, 1/3 банки - мед, 1/3 банки - медицинский спирт. Буду рад, если этот рецепт кому-то поможет.

П. И. Лашин, с. Тетеревино, Прохоровский р-н, Белгородская обл.

же, как и редукцию. \* Со дна скриды собирают мелкие остатки сена, завязывают в полотняный мешочек или марлю и кипятят под крышкой. В очень горячем алоэ (но не допустить ожога!) прикладывают к больному месту 3-4 раза в течение одного часа. Острая боль постепенно утихает.

\* 2 ст. ложки шалфея заливают 300 мл кипящей воды и настаивают 1 час. Процеживают, ставят в морозильную камеру и замора-



Рисунок. Поза, рекомендуемая больному при люмбаго.

РАДИКУЛИТА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ.

чение часа. Когда спринцевкой нет, наберите его спринцевкой 1 раз и делайте спринцевания в день до полного излечения. Настой надо готовить свежий.

А. И. Клещев, Энгельс-12, Саратовская обл.

## Как победить лунатизм

Это случается, если кто-то из семьи или родни занимается оккультизмом, гаданием на картах или использует заговоры от болезней. Надо сходить в церковь, покаяться и больше не заниматься такими делами - и все пройдет. У нас было такое, но все прошло.

Г. М., Саратов

## От ночного кашля

Отвар лука в молоке очень помогает при ночном кашле. Очищенную луковицу мелко порежьте, кипятите в стакане молока в течение 30 минут на слабом огне. Процедите, можно немного подсолить. Принимайте от 1 ст. ложки до четверти стакана 3-4 раза в день.

В.А. Куриленко, травница, Пенза

## Целебный чай при поносах

Возьмите цветы бессмертника, листья шалфея, плоды тмина, корневища лапчатки в соотношении 1:5:1:2. 2 чайн. ложки смеси заварите в 200 мл кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите. Пейте по 100 мл за 30 минут до еды.

А. Л. Емельянов, Ижевск

## Торько во рту?

Хочу поделиться своим рецептом с теми, у кого во рту постоянный привкус горечи, как бы печет язык. У меня это случается оттого, что происходит постоянный заброс желчи в желудок. Когда переизбыток желчи в организме, то начинается заболевание, похожее на простудное: болят и «стреляют» уши, больно глотать, заложен нос, кашель. Оказывается, надо принимать в течение месяца церукал за 20 минут до еды, затем во время еды фестал, но-шпу, эссенциале форте (для того чтобы вывести лишнюю желчь из организма). Постепенно все проходит.

В. И. Бережная, Волжский, Волгоградская обл.



## Для дам и не только

### БОЛЬШАЯ НОГА

Очень часто большой палец как бы вдавливается, образуются шишки. Их могут удалять хирургическим способом, но через год-другой боли возобновляются с большей интенсивностью и пациенты вынуждены снова лечь на операцию.

Ношение тесной обуви меньше размером или уже может привести даже к артрозам. Боли в суставах не прекращаются, и тогда выход только один - операция. После операции месяц нельзя вставать с постели, еще месяца четыре-пять надо проходить курс лечения. Все это время передвигаться придется с палочкой. На восстановление после операции уйдет где-то полгода.

### ОБУВЬ НА ШПИЛЬКЕ

Очень часто ношение такой обуви заканчивается ушибами, растяжением связок, переломами. Туфли на шпильке стоит надевать в театр. В повседневной жизни надежнее обувь на устойчивом каблучке. Но вообще вредного влияния каблучков на суставы или кровообращение не выявлено. Если удобно - ходите на шпильке. Другое дело, что носить каблучки не рекомендуется маленьким девочкам. Для них предпочтительнее туфли на маленьком каблучке в один сантиметр.

### ПОТЕРТОСТИ

Если вы натерли ноги, больное место промойте слабым раствором марганцовки, затем промок-

# О плоскостопии

Некоторые женщины стесняются большого размера ноги и потому носят обувь на размер меньше и уже. От этого может развиваться деформация, искривление стопы. Оно приводит в свою очередь к плоскостопию, а впоследствии к постоянным болям.

ните досуха ватой, помажьте детским кремом или маслом и припудрите тальком или детской присыпкой. Хорошо помогает при потертостях и воспалениях водочный компресс. На бинт, смоченный в водке, наложите целлофан, а сверху вату. Прекрасный эффект дает и примочка из свежих капустных листьев. Обычно достаточно 5-6 процедур.

### ПОТЕЮТ НОГИ

Перед сном ноги мойте с мылом в теплой воде. Это, кстати, помогает расслабиться всему организму. Можно совместить мытье с закаливанием, окуная ноги попеременно то в горячую, то в холодную воду. При сильной потливости помогают ванночки из слабого раствора марганцовки минут на десять. После такой ванночки вытрите ноги и смажьте однопроцентным раствором формалина или лосьоном, в состав которого входит формалин.

Эффективна и присыпка из уротропина с тальком пополам. Такую присыпку можно засыпать утром в чистые чулки. Если ноги склонны потеть не в меру, обувь придется просушивать каждый день, стельки менять почаще.

Когда приходится носить резиновую обувь, то независимо от погоды нужно надевать толстые шерстяные носки. Можно также взять равные части нашатырного спирта, 40%-ного формалина и денатурированного спирта и вылить чайную ложку этой смеси прямо в ботинки. Недели обувь пахнуть не будет. А если развести столовую ложку такой смеси в стакане воды и вымыть ею ноги, то запаха пота не будет дней десять.

### ПЛОСКОСТОПИЕ ПО НАСЛЕДСТВУ

Процентов на 70 искривление стопы, плоскостопие передаются по наследству, причем и через поколение, и через два. Так что, если у прабабушки были проблемы с ногами, вам нужно заниматься профилактикой. Используйте лю-

бую возможность, чтобы в теплое время походить босиком по земле, траве. Лучшая профилактика - хождение по песку и камням на пляже.

Можно тренироваться в домашних условиях: поднявшись на цыпочки, перенесите тяжесть тела с носков на пятки и с одной ноги на другую.

Плоскостопие вообще у женщин встречается гораздо чаще, чем у мужчин. И деформация стопы чаще передается по женской линии.

Увы, неправильно подобранной обувью заболевание можно заработать в течение одного года.

### МОЗОЛИ

Главная причина образования мозолей - тесная обувь. Если по размеру обувь не совпадает со стопой, значит, тот или иной участок подвергается давлению, трению. Мало того, что мозоли болезненны, они могут и загнить. Чтобы помочь себе избавиться от мозолей, при мытье ног добавляйте в воду немного нашатырного спирта или пищевой соды. Мыльно-солевой раствор размягчит кожу, если в нем распарить ноги. После этого мозоли можно удалить пемзой. Не забывайте после этого смазать ступни любым кремом.

СВЕЖУЮ МОЗОЛЬ ЛЕГКО И БЕЗБОЛЕЗНЕННО МОЖНО УБРАТЬ ЗА 8 ДНЕЙ ПРИ ПОМОЩИ ХЛЕБНОГО МЯКИША, СМОЧЕННОГО УКСУСОМ. ТАКОЙ КОМПРЕСС НАКЛАДЫВАЮТ НА НОЧЬ. ЕСЛИ ЖЕ МОЗОЛИ ОБРАЗУЮТСЯ МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ, ТО НА НОЧЬ СМАЗЫВАЙТЕ ИХ ПИТАТЕЛЬНЫМ КРЕМОМ, А ДНЕМ ПРИПУДРИВАЙТЕ ДЕТСКОЙ ПРИСЫПКОЙ.

## Полезно знать

● Отвар из плодоножек вишни употребляют при гипертонической болезни, а также как кровоостанавливающее при сильных месячных. Для приготовления отвара 10 г сырья прокипятите с 1 стаканом воды в течение 20 минут. Это дневная норма, которую нужно выпить в несколько приемов.

А порошок из листьев останавливает кровь. Вложенный в виде тампона в нос прекращает носовое кровотечение.

● При пародонтозе свежую, светло-зеленую хвою елки (можно с молодыми нежными шишечками) ошпарьте, вымойте, уложите в глиняную посуду и залейте крутым кипятком либо сахарным сиропом. Храните в стеклянной посуде в прохладном месте. Настой можно пить уже через сутки, а оставшиеся иголки - отцедить и жевать.

● В 100 г черной смородины содержится 300-400 мг природной аскорбиновой кислоты. Больше ни в одной ягоде, ни в одном фрукте вы ее столько не найдете. Уникальна смородина тем, что выводит из организма вредные вещества, в том числе соли тяжелых металлов и радиоактивные элементы.



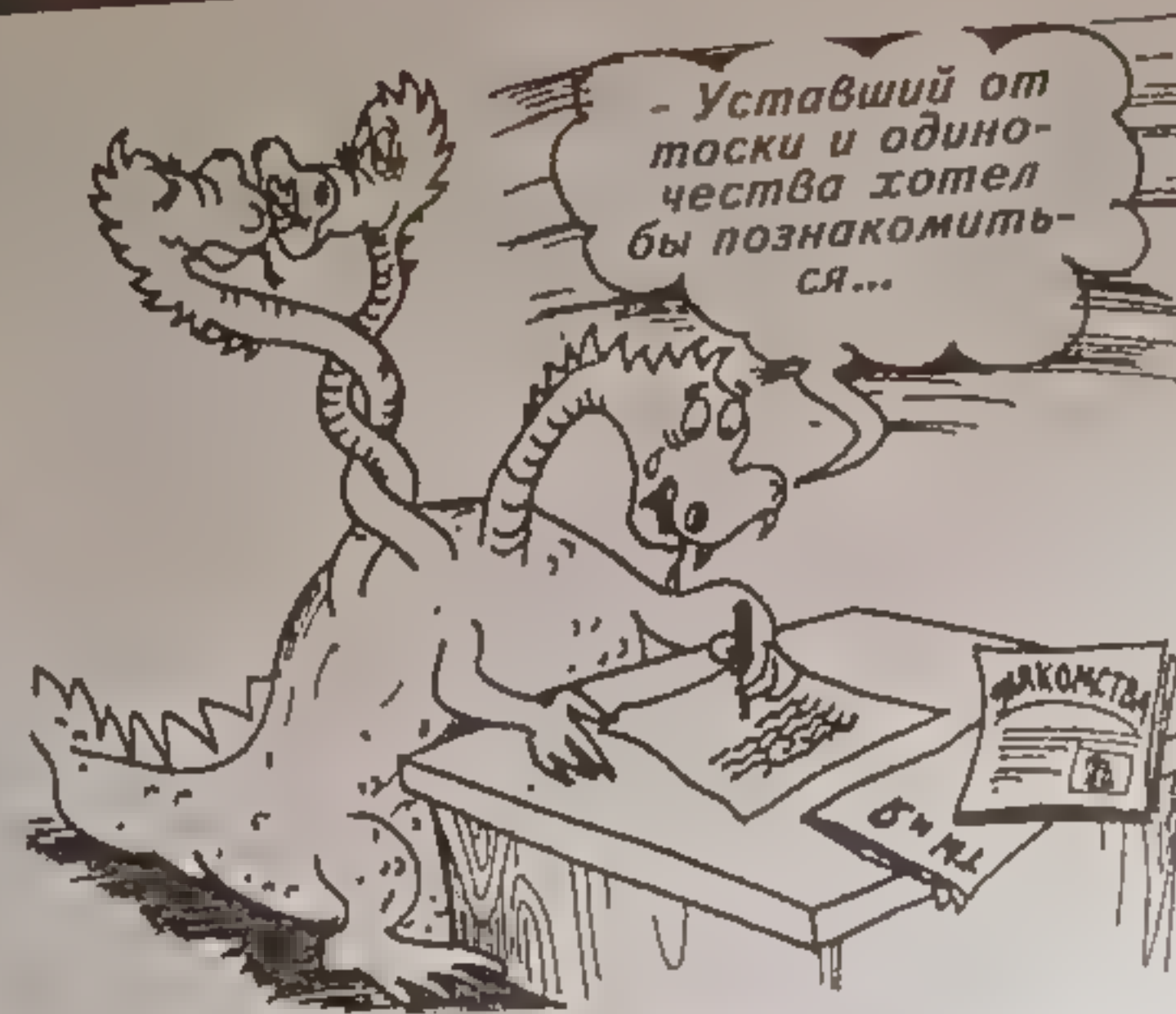


ЗДРАВСТВУЙТЕ!

6 стр.

### Полезно знать

- При ревматизме 1/2 стакана сока редьки, 1 ст. ложку соли, 200 г пчелиного меда и 100 г водки тщательно перемешайте и втирайте в больное место.
- От кашля спелые бананы протирают через сито, затем кладут в кастрюлю с горячей водой в пропорции 2 банана на 1 стакан воды с сахаром, снова подогревают и пьют эту смесь.
- При насморке смочите 2 горчичника теплой водой и сложите их горчицей друг к другу, приложите к пяткам, прибинтуйте, наденьте теплые носки (желательно шерстяные). Держите горчичники в течение двух часов. Снимите, наденьте теплые носки и быстро походите по комнате 10 минут. После всего этого лягте спать.
- При болях в печени смешайте четверть стакана подсолнечного масла с таким же количеством свежевыжатого грейпфрутового сока и выпейте перед сном через 2 часа после еды. Потом ложитесь спать на правом боку. Утром сделайте очистительную клизму.



### ГРУППА КРОВИ И ЦВЕТА

Установлена взаимосвязь цвета с группой крови. Например, для тех, кто имеет первую группу крови, наиболее предпочтительными являются красные, оранжевые и пурпурные тона. Людям со второй группой крови для нормализации жизненных процессов рекомендуются голубой и зеленый тона. У людей с третьей группой крови более широкий выбор. Красный и оранжевый тона будут стимулировать процессы жизнедеятельности и усиливать умственную активность. Голубой и зеленый тона успокоят нервы, а фиолетовый тон создаст настроение для раздумий. Людям с четвертой группой крови, сходной по своим энергетическим характеристикам со второй, следует как можно чаще соприкасаться с голубым и зеленым.

## Что такое мумие?

Применяют его при самых разных заболеваниях, включая болезни сердца, дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, крови, эндокринные недомогания.

Народная медицина считает этот удивительный дар природы биостимулятором, который усиливает все физиологические функции организма, нормализует обмен веществ, состав крови, способствует восстановлению поврежденных тканей. Мумие находят в Монголии, в Сибири, в Средней Азии, даже в Антарктиде. Но везде оно похоже по составу: в каждом образце в определенных соотношениях обязательно присутствуют 26 групп различных соединений.

Как отличить подлинное мумие от фальшивого? Растворите 0,1 г мумие в 5 миллилитрах воды и капните в раствор разбавленной щелочи: если это не подделка, он должен посветлеть, не изменив цвета, а при добавлении кислоты, наоборот, даст бурный осадок. Но это тоже не совсем надежно, полной гарантии от обмана не дает. Истину можно установить только в лаборатории на специальном оборудовании. Как быть рядовому покупателю? Покупать продукцию только

тех фирм, в добросовестности которых вы уверены.

И помните: мумие, утверждают исследователи, ускоряет рост раковых опухолей. Кроме того, во всех случаях применения мумие из рациона исключают алкоголь, все острое, горькое, и все химические лекарственные вещества.

Полезно сочетать лечение мумие с приемом меда, прополиса, а также гомеопатических средств.

Предостерегаем: после начала лечения ваше состояние может несколько ухудшиться. Не пугайтесь: этому есть свое объяснение. Если ухудшение очень заметно, сделайте досрочный перерыв на 1-2 дня.

### Чистим чисто

## ПАРАЗИТЫ ЕСТЬ У ВСЕХ

### НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ.

Из незрелой зеленой кожуры грецкого ореха с темноокрашенным ядром делается настойка, и притом весьма концентрированная, далее берется трава полыни и порошок гвоздики. Одновременный прием трех компонентов уничтожает в организме всех взрослых паразитов, их личинки, яйца, а также уничтожает патогенные микроорганизмы и грибки. Настойка кожуры грецких орехов делается так: 15 штук оболочек - кожуры грецких орехов нужно мелко нарезать, залить 0,5 л спирта, настоять на свету в течение 30 дней. После этого поместить в темное место.

Орехи нужно брать тогда, когда они созрели на дереве и готовятся упасть на землю или только что упали. Именно эта зеленая оболочка подходит для настойки - в ней много йода. Полынь используют только созревшую. Ее листочки и плоды (лучше всего плоды в виде шариков) высушивают и измельчают. Принимают в сухом виде, как порошок, заливая водой. Доза на один прием - 200-300 мг (1/2 чайн. ложки).

Третий компонент - семена гвоздики. Это обычные семена, которые продают для кулинарии. Их надо измельчить и в таком виде принимать. Доза на один прием - 500 мг. Это примерно с горошину.

Принимают гвоздику по нарастающей. Первый день - одна чайн. ложка.

пустой желудок, например перед едой.  
2-й день: 2 капли в 0,5 - 1 стакане воды.  
3-й день: 3 капли в 0,5 - 1 стакане воды.  
4-й день: 4 капли в 0,5 - 1 стакане воды.  
5-й день: 5 капель в 0,5 - 1 стакане воды.  
6-й день: 2 чайн. ложки одновременно в 1 стакане воды.  
После того как налили настойку в воду, подождите 15 минут. Такая добавка убивает всех паразитов в организме, включая труднодоступные места. Но не наливайте настойку черного ореха в горячую воду! И ничем не заливаете настойку, это сведет весь эффект к нулю. Если ваш вес превышает 70 кг, принимайте по 2,5 чайн. ложки. Если более 100 кг - то 3 чайн. ложки.

В качестве профилактики от паразитов надо принимать 2 чайн. ложки настойки на 50 г воды раз в неделю. Как лечебное средство принимается эта же доза, но только два раза в день в течение 5 дней. Дальше принимают по 2 чайн. ложки раз в день в течение года.

### Полынь (в порошке)

1-й день: примите щепотку перед едой (с водой).  
2-й день: 1/4 чайн. ложки перед едой (с водой).  
3-й день: 1/3 чайн. ложки перед едой.  
4-й день: 1/2 чайн. ложки. Продолжайте увеличивать дозу до 14-го дня до 1/2 столовой ложки. Можно принимать эту дозу не одновременно, а в 2-3 приема перед едой.

В течение 6 дней принимайте по 1/2 ст. ложки, затем по 1/2 ст. ложки один раз в неделю.

### Гвоздика (в порошке)

1-й день: принимайте по 1/5 чайн. ложки.



низме всех взрослых паразитов их личинки, яйца, а также уничтожает патогенные микроорганизмы и грибки.

Настойка кожуры грецких орехов делается так: 15 штук оболочек - кожуры грецких орехов нужно мелко нарезать, залить 0,5 л спирта, настоять на свету в течение 30 дней. После этого поместить в темное место.

Орехи нужно брать тогда, когда они созрели на дереве и готовятся упасть на землю или только что упали. Именно эта зеленая оболочка подходит для настойки - в ней много йода.

Полынь используют только созревшую. Ее листочки и плоды (лучше всего плоды в виде шариков) высушивают и измельчают. Принимают в сухом виде, как порошок, запивая водой. Доза на один прием - 200-300 мг (1/2 чайн. ложки).

Третий компонент - семена гвоздики. Это обычные семена, которые продают для кулинарии. Их надо измельчить и в таком виде принимать.

Доза на один прием - 500 мг. Это примерно с горошину.

Принимают гвоздику по нарастающей. Первый день - одна доза. Второй - две. С 3-го по 10-й день надо принимать три раза в день.

Принимают порошок гвоздики до еды. Далее весь год раз в неделю сразу три дозы в качестве профилактики.

#### Настойка черного грецкого ореха

1-й день: 1 каплю капните в 0,5 стакана воды, принимайте на

это сведет весь эффект к нулю. Если ваш вес превышает 70 кг, принимайте по 2,5 чайн. ложки. Если более 100 кг - то 3 чайн. ложки.

В качестве профилактики от паразитов надо принимать 2 чайн. ложки настойки на 50 г воды раз в неделю. Как лечебное средство принимается эта же доза, но только два раза в день в течение 5 дней. Дальше принимают по 2 чайн. ложки раз в день в течение года.

#### Полынь (в порошке)

1-й день: примите щепотку перед едой (с водой).

2-й день: 1/4 чайн. ложки перед едой (с водой).

3-й день: 1/3 чайн. ложки перед едой.

4-й день: 1/2 чайн. ложки.

Продолжайте увеличивать дозу до 14-го дня до 1/2 столовой ложки. Можно принимать эту дозу не одновременно, а в 2-3 приема перед едой.

В течение 6 дней принимайте по 1/2 ст. ложки, затем по 1/2 ст. ложки один раз в неделю.

#### Гвоздика (в порошке)

1-й день: принимайте по 1/5 чайн. ложки 3 раза в день перед едой.

2-й день - по 1/4 чайн. ложки 3 раза в день перед едой.

Дни 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10-й - по 1/3 чайн. ложки 3 раза в день до еды.

После 10-го дня - 1 чайн. ложку 1 раз в неделю.

Если у вас нет какого-либо компонента, то можно начинать лечение от паразитов без него, например полынью и гвоздикой.

следует как можно чаще сопираться с голубым и зеленым.

себя чувствуйте.

дом самоутверждения.

# Что такое мумие?

Применяют его при самых разных заболеваниях, включая болезни сердца, дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, крови, эндокринные недомогания.

Народная медицина считает этот удивительный дар природы биостимулятором, который усиливает все физиологические функции организма, нормализует обмен веществ, состав крови, способствует восстановлению поврежденных тканей.

Мумие находят в Монголии, в Сибири, в Средней Азии, даже в Антарктиде. Но везде оно похоже по составу: в каждом образце в определенных соотношениях обязательно присутствуют 26 групп различных соединений.

Как отличить подлинное мумие от фальшивого? Растворите 0,1 г мумие в 5 миллилитрах воды и капните в раствор разбавленной щелочи: если это не подделка, он должен посветлеть, не изменив цвета, а при добавлении кислоты, наоборот, даст бурный осадок. Но это тоже не совсем надежно, полной гарантии от обмана не дает. Истину можно установить только в лаборатории на специальном оборудовании.

Как быть рядовому покупателю? Покупать продукцию только

тех фирм, в добросовестности которых вы уверены.

И помните: мумие, утверждают исследователи, ускоряет рост раковых опухолей. Кроме того, во всех случаях применения мумие из рациона исключают алкоголь, все острое, горькое, и все химические лекарственные вещества.

Полезно сочетать лечение мумие с приемом меда, прополиса, а также гомеопатических средств.

Предостерегаем: после начала лечения ваше состояние может несколько ухудшиться. Не пугайтесь: этому есть свое объяснение. Если ухудшение очень заметно, сделайте досрочный перерыв на 1-2 дня.

От каких болезней	Способ употребления	Продолжительность лечения, особые замечания
Ангина	Заложите под язык 0,3 г, рассосите и запейте сливками или молоком, чаем, медом, теплой водой	До исчезновения симптомов
Атония кишечника, запоры	2 г мумие растворите в 1 л кипяченой воды и пейте натошак по 100 мл, запивая сырой водой. Вариант: принимайте до 0,2 г, запивая холодной водой	10 дней
Боли, хруст в суставах	Смешайте 5 г мумие со 100 г меда и натирайте на ночь больное место	Повторите до пяти раз
Воспаление молочной железы	Первые 5-6 дней принимайте по 0,2 г 3-4 раза в день, затем по 0,2-0,3 г в смеси с коровьим жиром и медом (в соотношении 1:20) натошак и вечером перед сном	Пока не снимете воспаление
Выпадение волос, облысение	Смешайте 1%-ный раствор мумие (1 г на 100 мл воды) с таким же количеством настоя лопуха и мяты, затем заварите столовую ложку смеси стаканом кипятка и втирайте заваренное в кожу головы один раз в день	
Геморрой	Размягчите в руках 0,2 г. Смазывайте шишки утром и вечером до их полного исчезновения. Одновременно принимайте внутрь натошак по 0,2 г	3-4 курса по 10 дней с 5-дневными перерывами
Гипертония	Выливайте раз в день перед сном по 0,1-0,2 г растворенных в 100 мл воды	3-4 курса по 10 дней с перерывами между ними в 5 дней. Общее состояние больного улучшается процентов на 40
Глаукома	За час до приема пищи 2-3 раза в сутки принимайте по 0,2 г сухого мумие, запивая свекольным соком. Строго в одно время	3-4 курса по 10 дней с 5-дневным перерывом между ними
Головная боль, мигрень	Растворите 2 г в 10-12 г воды, раствором смазывайте лоб, виски, лазухи носа. Полежите 5-8 минут. Вариант: 5 г растворите в 100 г меда и смазывайте виски	Пока не пройдет боль
Климакс, головные боли	Принимайте по 0,2 г натошак за полчаса до еды	Четыре 10-дневных курса с перерывами в 2-3 дня. Через 2-3 месяца повторите для закрепления достигнутого эффекта
Пародонтоз	Приготовьте 2,5%-ный раствор и полощите рот несколько раз в день, глотая его	
Эрозия шейки матки	Растворите 3-4 г в 100 г воды и спринцуйтесь. Вариант: растворите 2,5 г в 100 г кипяченой воды, пропитайте раствором тампон и вставляйте его на ночь	Боль уходит через 20 минут. Продолжительность лечения не указывается

## На приеме у стоматолога

# Чтобы не было больно

СКВЕРНЫЕ СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ ПРИ УДАЛЕНИИ ЗУБА МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ОБЫЧНЫЙ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЙ ПРЕПАРАТ.

Новокаиновая группа обезболивающих препаратов токсична, имеет массу противопоказаний. Сейчас в стоматологии для обезболивания используют препараты с адреналином. Они действуют стабильно и надолго обеспечивают обезболивающий эффект. Но беда в том, что некоторые люди адреналин плохо переносят.

Бывает, выдернут зуб, а у человека парализует губу - немеет навсегда. Иногда здоровый с виду мужчина после укола в десну начинает задыхаться. Это реакция человека со слабой сердечно-сосудистой системой.

Такая ситуация особенно опасна в частных клиниках, где работают молодые врачи, не готовые к принятию срочных мер.

Иногда подобные скверные ситуации может спровоцировать

обычный страх - нервы после укола сдают, кровь ударяет в голову, а так недалеко и до инсульта. По-хорошему, все реакции пациента должны быть выявлены заранее и зафиксированы в истории болезни, как на Западе. У нас же все делают в спешке - некогда заниматься расспросами, очередь ждет. Поэтому, если есть сомнения, попросите врача сделать анестезию без адреналина. Такие препараты имеются.

А вообще, перед посещением стоматолога надо выпить успокоительное, например валокордин. Только обязательно скажите об этом врачу.





## Вопрос - ответ

ЖЕЛТЫЕ ПЯТНА  
НА ЗУБАХ

*У внучки на молочных зубах большие желтые пятна, эмаль нечистая. Отчего это может быть и что нужно делать?*

Л. П. Пименова, Уфа

Желтые пятна на поверхности эмали у детей чаще всего связаны с нарушением развития твердых тканей зубов еще до прорезывания.

К подобным дефектам приводят инфекции, эндокринные дисбаланс и другие заболевания, нарушающие обмен кальция и фосфора в организме беременной женщины и маленького ребенка.

Кроме того, желтая окраска образуется при разрушении эритроцитов у новорожденных с гемолитической болезнью, которая проявляется желтухой, и употреблении тетрациклина. Но, скорее всего, пятна на зубах объясняются фтористой интоксикацией (чаще всего встречается в местах, где в воде и почве избыток фтора).

Ребенок в данном случае должен получать достаточно продуктов, в которых много кальция, способствующего выведению фтора из организма (молоко, творог, яйца). Противопоказаны морская рыба, жирное мясо, топленое масло, крепкий чай, содержащие фтор.

КАК ОТУЧИТЬ  
ОТ СОСКИ

*Моему сыну скоро год. Если раньше соска была ему нужна только перед сном, теперь он буквально не выпускает ее изо рта. Мне бы хотелось отучить его от этой привычки. Как это сделать?*

С. Самойлова, Мурманск  
Ваше решение правильно. Если годовалый ребенок требу-

ет соску и в период бодрствования, лучше отучить его сейчас. Дело в том, что от постоянных сосательных движений нарушается нормальный прикус зубов. От этого впоследствии неправильно развивается челюсть, осложняется появление постоянных зубов. Кроме того, в этом возрасте ребенок должен много лепетать, произносить звуки, слоги - развивать речь. А как же можно говорить с соской во рту?

Если вы решили отучить малыша от соски, просто-напросто выкиньте ее. Приготовьтесь к тому, что день или два придется потерпеть протесты со стороны малыша, а потом он о ней забудет. Не беспокойтесь: засыпать он станет и без нее. Кстати, замечено: особенно неохотно расстаются с соской дети, которым не хватает общения. Больше разговаривайте с ребенком, читайте книжки, рассказывайте коротенькие стишки.

КОГДА НУЖНЫ  
АНТИБИОТИКИ

*Нужны ли при простуде антибиотики?*

Е. Воронова, Ессентуки

Как правило, простудные заболевания, за исключением воспаления легких, лечат без применения антибиотиков. Антибиотики и сульфаниламиды подавляют реакцию иммунитета, влияют на работу кишечника, печени, почек, вызывают у ребенка аллергию. Но если у ребенка воспаление легких, то антибиотики в этом случае жизненно необходимы. Некоторые дети страдают хроническими заболеваниями. Поэтому наличие у ребенка с простудой таких заболеваний, как пиелонефрит, гломерулонефрит и др., может послужить поводом для назначения антибактериальных средств. И обязательно антибиотики, если у ребенка ангина.



Не навреди

## Памперсы удобны, но...

Памперсы - вещь удобная, но не без минусов. Причем минусы эти весьма серьезные. Во-первых, малыши, носящие памперсы, гораздо позже, чем их сверстники, одетые в простые марлевые подгузники, начинают проситься на горшок. Происходит это потому, что родители не приучают своих чад к горшку (а зачем? Все равно малыш все время чист и сух), да и ребенок, справив нужду в штанишки, не испытывает никаких неудобств. Во-вторых, есть много ситуаций, когда памперсы просто-таки противопоказаны. Скажем, у ребенка повышена температура. В таком случае памперс, закрывающий почти треть тела малыша, работает как компресс, мешая нормальной теплоот-

даче. Ясно, что в этом случае никакие жаропонижающие лекарства не сработают. Или, допустим, у ребенка понос. Едкое содержимое кишечника, оставаясь на памперсах, способно вызвать сильнейшее раздражение кожи. А у детей с кожными заболеваниями памперсы легко могут вызвать обострение. И, в-третьих, нарушая теплообмен, памперсы могут вызвать перегрев яичек, что, в свою очередь, может привести к бесплодию. Поэтому, чтобы не нанести вашему малышу непоправимый вред, используйте памперсы только кратковременно, когда вы пошли в гости или на прогулку. В остальных же случаях лучше все же чистые пеленки и ползунки.

Советы гастроэнтеролога



## Почему болит живот

Боли в животе часто беспокоят детей. Практически нет ни одного ребенка, у которого когда-либо не болел живот. Эта боль может быть очень сильной - врачи в таких случаях говорят «острый живот» - или ноющей, возникающей время от времени. И действовать при разных болях надо по-разному.

Аппендицит, воспалительный процесс брюшины (перитонит), заворот кишок (нарушение прохождения пищи по кишечнику), острый панкреатит, острый холецистит... Об этих состояниях извещает острая, едва переносимая боль. У ребенка выступает пот, он может впасть в полуобморочное состояние. Срочно надо вызывать «скорую помощь».

Такие же боли в животе без рвоты и нарушения стула возникают у большинства школьников. И чаще всего у тех, кто неправильно питается. Слизистая желудка воспаляется от острой, особенно у тех, кто мало двигается.

и др. Наряду с болями для них также характерны рвота, изменение стула, высокая температура.

Если ноет в верхней половине живота справа, мы говорим: «Печень болит». Это происходит, когда нарушается отток желчи, воспаляются желчные протоки (холецистит) и желчный пузырь. Боль возникает после приема жирной пищи, особенно у тех, кто мало двигается.

Но у большинства детей...

## Полезно знать

● Жаропонижающие свечи, которые вставляют в прямую кишку, действительно очень хороши, если ребенок в тяжелом состоянии или отказывается от лекарства. Однако частое их использование может вызвать раздражение прямой кишки.

● Антибиотик, который помог вашему ребенку во время предыдущей болезни, может оказаться бесполезным или даже вредным при новом заболевании. Действие его не проявляется сразу, поэтому нельзя начинать лечение антибиотиками, не посоветовавшись с врачом.

● Если ребенок легче принимает лекарство в виде жевательных таблеток, но дробить можно не рекомендуется. Измельчение таблеток может повлиять на их действие.





Моему сыну скоро год. Если раньше соска была ему нужна только перед сном, теперь он буквально не вытаскивает ее изо рта. Мне бы этой привычки. Как это сделать?

С. Самойлова, Мурманск  
Ваше решение правильно. Если годовалый ребенок требу-

ет соску, в этом случае жизненно необходимы. Некоторые дети страдают хроническими заболеваниями. Поэтому наличие у ребенка с простудой таких заболеваний, как пиелонефрит, гломерулонефрит и др., может послужить поводом для назначения антибактериальных средств. И объяснительны антибиотики, если у ребенка ангина.

казаны. Скажем, у ребенка повышена температура. В таком случае памперс, закрывающий почти треть тела малыша, работает как компресс, мешая нормальной теплоот-

пальности памперсы только кратковременно, когда вы пошли в гости или на прогулку. В остальных же случаях лучше все же чистые пеленки и ползунки.

ного у экрана телевизора, и 10-15 минут у дисплея ребенку нужен в идеале 10-минутный перерыв.

Советы гастроэнтеролога

Будь начеку!

## Почему болит живот

Боли в животе часто беспокоят детей. Практически нет ни одного ребенка, у которого когда-либо не болел живот. Эта боль может быть очень сильной - врачи в таких случаях говорят «острый живот» - или ноющей, возникающей время от времени. И действовать при разных болях надо по-разному.

Аппендицит, воспалительный процесс брюшины (перитонит), заворот кишок (нарушение прохождения пищи по кишечнику), острый панкреатит, острый холецистит... Об этих состояниях извещает острая, едва переносимая боль. У ребенка выступает пот, он может впасть в полуобморочное состояние. Срочно надо вызывать «скорую»! До приезда врача, несмотря на боль, ребенку нельзя давать обезболивающие средства, которые могут изменить картину забо-

левания и затруднить диагностику. Также ни в коем случае нельзя давать ребенку еду или питье, предлагать слабительное, делать клизму.

Слабые боли в животе без рвоты и нарушения стула возникают у большинства школьников. И чаще всего у тех, кто неправильно питается. Слизистая желудка воспаляется от перекармливания и нерегулярного питания, от еды всухомятку и от любви к острым, пряным и копченым продуктам.

Мы любим и часто готовим тушеные блюда, а они содержат кислые радикалы, которые образуются при тушении без доступа воздуха. Большой вред приносят готовые блюда, которые долго подерживаются в горячем состоянии, например, в тех столовых, где пищу готовят с утра и весь день держат на горячей плите.

У детей боли в животе могут возникнуть при многих инфекциях, например при острых респираторных заболеваниях, гриппе, ангине. Боли в этих случаях появляются при высокой температуре тела. Эти боли кратковременны, проходят спонтанно и исчезают по мере улучшения состояния ребенка. Также боли в животе являются типичным проявлением острых кишечных инфекций, таких как гастроэнтерит, дизентерия

и др. Наряду с болями для них также характерны рвота, изменение стула, высокая температура.

Если ноет в верхней половине живота справа, мы говорим: «Печень болит». Это происходит, когда нарушается отток желчи, воспаляются желчные протоки (холангит) и желчный пузырь. Боль появляется после приема жирной или острой пищи, особенно у детей, которые мало двигаются.

Но у большинства школьников, мучающихся животом, даже самое тщательное обследование не выявляет причин периодических болей. Они, как правило, не очень сильные, длятся 2-3 часа и существенно не меняют жизнь ребенка. Особенно часто такие боли появляются при конфликтах в семье, со сверстниками, перед контрольной или экзаменами. Это не капризы и не хитрые увертки: боли на самом деле есть - так ребенок реагирует на психологические проблемы. И в первую очередь надо решать именно их.

Что делать?

Обычно достаточно провести 2-3 простых исследования (анализы крови, мочи, кала, УЗИ) и, если никакой патологии не выявится, изменить питание, попить препараты, нормализующие деятельность кишечника. Кормить детей надо без раздражающих острых блюд, консервированных соков и газированных напитков. Стоит ограничить количество жира, а клетчатки - свежих овощей, яблок - увеличить.

## КАКИМ БУДЕТ ХАРАКТЕР?

В Японии принято исчислять возраст людей не со дня рождения, а со дня зачатия.

Любой ребенок в период своего внутриутробного развития и в момент родов испытывает всевозможные ощущения и переживания, которые откладываются в подсознании новорожденного и оказывают огромное влияние на будущий характер человека. Именно поэтому беременным советуют избегать шумных, веселых, эмоциональных ситуаций, слушать спокойную музыку, любить природу. Это способствует формированию гармоничной человеческой личности в самом начале ее развития.

Уже в утробе матери определяется один из двух типов развития личности. Если женщина провела беременность в благоприятных условиях, соблюдая

все правила, ребенок обычно вырастает добродушным оптимистом. Если же мать во время беременности претерпела какое-либо потрясение, ребенок появляется на свет с врожденным чувством опасности в агрессивном, как ему кажется, мире. Нелюбовь к возрасту людей не со дня рождения, а со дня зачатия.

Понять же, что впоследствии будет представлять собой ваш ребенок, практически всегда можно уже в момент родов. Если младенец активно направляет все силы на то, чтобы вырваться наружу, можете смело ожидать в будущем ждате революционных действий, надеяться на то, что он станет преуспевающим бизнесменом, рекордсменом и т.д.

Если же во время родов ребенок ходит пригибать к помощи, сарая сечения, то не удивляйтесь, что ваш сын (или дочь) может стать пассивным, безынициативным, податливым и...

## Полезно знать

● Жаропонижающие свечи, которые вставляют в прямую кишку, действительно очень хороши, если ребенок в тяжелом состоянии или отказывается от лекарства. Однако частое их использование может вызвать раздражение прямой кишки.

● Антибиотик, который помог вашему ребенку во время предыдущей болезни, может оказаться бесполезным или даже вредным при новом заболевании. Действие его не проявляется сразу, поэтому нельзя начинать лечение антибиотиками, не посоветовавшись с врачом.

● Если ребенок легче принимает лекарство в виде порошка, измельчайте таблетки, но дробить можно не все препараты. Некоторые пищеварительные ферменты имеют специальную защитную оболочку, чтобы «добраться» до желудка в целости и сохранности. Лекарства надо заливать только кипяченой водой. И только аспирин - молоком.



На приеме у психолога

## Кризисный возраст

Неожиданно ребенок стал чужим: дома почти не бывает, самые безобидные замечания принимает в штыки. И вообще общение с родителями старается свести к нулю. Почему? Что случилось?

Период ранней юности - один из наиболее критических периодов. Это совершенно нормальный процесс. Основная потребность «кризисного» подростка - быть (или хотя бы казаться) взрослым. Он уже прекрасно видит разницу между миром детства и взрослым и понимает, что миры эти неравнозначны. Раздираемый между этими двумя мирами, чужой и в том, и в другом, подросток стремится выбраться на «нейтральную полосу» - и не может: слишком очевидна его зависимость от взрослых, прежде всего от родителей. Отсюда - дикие скачки в поведении, так пугающие мать и отца.

Родительские жизненные правила подросток пытается заменить собственными. Вольно или невольно взрослеющий ребенок вынужден пользоваться опытом родителей. При этом возможны две линии поведения: неосознанное подражание отцу и матери или психологическое противодействие. Подражание предполагает, что подросток видит жизнь исключительно глазами родителей. Он просто будет добиваться своего теми же способами, что они. Например, если мать и отец - гармоничные и сильные люди, подросток захочет стать таким же. Но в своем желании стать личностью он будет изо всех сил противодействовать любому проявлению слабости о себе, считая это слабостью. В этом случае он, как правило, будет жить отдельно, будет

пытаться поступать не в тот вуз, который ему советуют, может внезапно жениться или выскочить замуж. Кстати сказать, проблема ранних браков берет свое начало отсюда.

Вторая линия поведения - психологическое противодействие: подросток отторгает жизненные ценности отца и матери. Он хочет прожить жизнь по-другому, по-своему. Допустим, всю жизнь работавшие родители не обзавелись престижными вещами: у них допотопная машина, старенький видик. Не имеющий твердого нравственного стержня подросток начинает стыдиться близких.

Не так уж важно, какую линию поведения выбрал ваш ребенок, тем более что в реальной, далеко не однозначной жизни дети могут использовать несколько стратегий одновременно. Важно понимать, что в период кризиса ранней юности ослабление эмоциональности в отношениях между родителями и детьми неизбежно. Чтобы начать собственную жизнь, подросток рвет духовную пуповину, связывающую его с родителями. Это не трагедия, это данность. Ее нужно принять и жить дальше.

ВОЛЬНО ИЛИ НЕВОЛЬНО ВЗРОСЛЕЮЩИЙ РЕБЕНОК ПОЛЬЗУЕТСЯ ОПЫТОМ РОДИТЕЛЕЙ. ПРИ ЭТОМ ВОЗМОЖНЫ ДВЕ ЛИНИИ ПОВЕДЕНИЯ: НЕОСОЗНАННОЕ ПОДРАЖАНИЕ ОТЦУ И МАТЕРИ ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ.

Поведение подростка надо корректировать последовательно, но не жестко.

\* Родители всегда объясняют причины своих требований и поощряют их обсуждение.

\* Родители устанавливают правила и проводят их в жизнь, но не считают себя непогрешимыми и готовы ставить свои предписания под сомнение - при достаточно веской аргументации противной стороны.

\* Главное - сохранить доверие ребенка. Не поддакивать ему, не подстраиваться под него, а изо всех сил стараться понять. Лучший инструмент понимания - искренность и внимание. Стремление услышать, а не осудить и приструнить. Возмущение и раздражение, даже если они небесполезны, - слишком большая роскошь.

\* Ваш козырь - жизненный опыт. Вам есть из чего исходить, аргументируя свои суждения. Именно он делает их убедительными. Только не говорите: «Я в твои годы...»

\* Бравлада и юношеский максимализм - столь свойственные взрослому человеку. Это признак внутренней неуверенности, зыбкости понятий. Не отвечайте на них, смотрите глубже: в их основе - страх перед жизнью. Вам как никогда нужны сейчас выдержка и спокойствие (пусть напускные), трезвость мысли.



Заразная болезнь



# Сифилис

КЛАССИЧЕСКИЙ сифилис протекает в несколько этапов. Последний - это провалившийся нос. Вначале появляется язвочка, похожая на ранку или потертость, - шанкр. Язвочка абсолютно безболезненная, держится около шести недель, затем исчезает. Так заканчивается первичный период. Человек чувствует недомогание - то ли аллергия у него, то ли ангина, даже диагноз псориаз ему могут поставить.

Появляется сыпь: нежные розовые пятнышки либо яркие красные пятна. Они не чешутся. Позже начинают выпадать волосы, а то и брови с ресницами.

Потом болезнь затихает. На самом деле - затихает в организме! Высыпания могут еще раз-два появиться и так же бесследно исчезнуть. Но человек при этом продолжает оставаться больным - вступает в скрытый, а потом и в третичный период.

На практике нередко клиническая картина бывает стертой. Женщины начали болезнь могут пропустить, потому что шанкр у них не виден. Вот и получается: о своей драме человек узнает с опозданием, случайно, сделав анализ крови или обратившись к врачу совершенно по другому поводу.

Считается, что заболеть гепати-

тот при половом контакте не стыдно, а сифилисом стыдно. Было время, когда болезнь расценивали как позор. И лечиться можно было только по месту жительства, хотя огласки боялись больше, чем самой болезни! Теперь существует анонимное лечение.

Среди больных мужчин и женщин поровну. А вот у подростков сифилисом больше заражены девочки. Это оттого, что существует такое явление, как сексуальное насилие.

Очень грустно, когда болезнь настигает при первом жизненном опыте. Особенно это касается девушек. Встречается на ее пути сильный мужчина, она поддается напору. После происшедшего долго ни с кем контактов не имеет. Появляется молодой человек:

пара идеальная, и тут - привет из прошлого.

Страшно, что за это время сифилис успевает прилично навредить организму! Буквально подтачивает его, поражает любую систему, в первую очередь нервную! Страдают слух, зрение, сосуды, мышцы, мозг, кости.

Абсолютно доказано, что возбудитель сифилиса даже при лечении может долго сохраняться в организме. Есть категория людей, у которых реакция крови на сифилис может остаться положительной даже после длительного лечения. Вот какая мощная и коварная инфекция.

Так что никаких полуподпольных врачей, никаких патентованных средств, которые когда-то кому-то помогли. Только лечение у венеролога.

Вы просили рассказать

## Как после этого жить?

Женские проблемы

Мне 40 лет. Что ждет меня после удаления матки и яичников? Ужасно страшно...

О. Ткачева, Нефтеюганск

- Гистерэктомия - это операция по удалению матки. Она может быть тотальной (когда удаляются тело и шейка матки) и субтотальной (когда удаляется только тело матки). Панигистерэктомия - это операция по удалению не только матки, но и придатков - яичников и маточных труб.

- В каких случаях необходима такая операция?

- Чаще всего гистерэктомию делают по поводу миомы матки больших размеров. Показанием к операции является миома матки и в тех случаях, когда она быстро увеличивается в размерах в течение года.

Часто вопрос об операции возникает, когда женщина страдает эндометриозом. При эндометриозе возникают нарушения менструального цикла: сама менструация может быть очень обильной, иногда переходя в кровотечение. Предшествуют менструации «мажущие» кровянистые выделения, которые часто сохраняются и после того, как сама менструация уже закончилась. Боль в

гическом вмешательстве.

- Правда ли, что если женщины после сорока лет удаляют матку, обязательно заодно удаляют и яичники?

- Удаление и матки, и яичников одновременно - панигистерэктомия - делается только в случаях сочетания патологических изменений и в матке, и в яичниках.

Но если даже на яичнике обнаружена киста, то и это тоже не повод для удаления всего органа - можно ограничиться резекцией (удалением части) яичника. Другое дело, если на яичнике обнаружено образование, похожее на кисту (доброкачественную опухоль). В таком случае «подозрительную» ткань надо вырезать и в срочном порядке, прямо во время операции исследовать в лаборатории гистологии. В зависимости от результата исследования яичник может быть удален полностью или частично. Панигистерэктомию делают при онкологических заболеваниях матки, яичников или при подозрении на них.

- Удаление матки...

после операции, а выписывают ее из больницы обычно через 8-12 дней. После операции на животе остается шов, поперечно расположенный над лобком. Такой шов не заметен даже в бикини.

При влагалищной операции шва на животе просто нет, так как единственный видимый шов находится на промежности, все остальные разрезы делаются внутри, через влагалище матки и извлекают.

- Каким должно быть питание сразу после операции?

- Что касается послеоперационной диеты, то после лапаротомии и лапароскопии первые один-два дня не разрешается ничего, кроме воды и жидкой каши.

После влагалищной операции диета должна соблюдаться более строго и более длительное время - не менее 7 дней. К тому же после такой операции весь месяц можно только стоять или лежать, сидеть не разрешается.

- Правда ли, что неизбежное следствие такой операции - постоянная утомляемость и слабость?

- Эта операция достаточно большого объема, поэтому в это

## КЛИМАКС БЫВАЕТ И У МУЖЧИН

Как проходит климакс у мужчин?

А. Боровой, Нижнекамск

У большинства мужчин, ведущих здоровый образ жизни, как правило, этот период проходит безболезненно. У мужчин, здоровье которых ослаблено какими-либо заболеваниями, могут развиваться сердечно-сосудистые нарушения, появиться неврозы. Нередко пропадает интерес к работе, к прежним увлечениям.

Возможны расстройства мочеиспускания: учащение мочеиспускания, уменьшение силы мочевого струи, чувство тяжести внизу живота и в паху.

Подавляющее большинство мужчин в это время ощущает понижение полового влечения, нарушения потенции. Многие тяжело переживают и, пытаясь преодолеть возникающий комплекс, порой ищут союза с женщинами, которые намного моложе их, но часто эти мужчины оказываются несостоятельными, что ухудшает их и без того угнетенное состояние.

## НУ ОЧЕНЬ СУХО...

Несмотря на возбуждение, мое влагалище все равно остается довольно сухим. С чем это может быть связано?

А. Савельева, Саратов

Сухость влагалища может быть вызвана приемом гормональных противозачаточных таблеток или связана с менструальным циклом. Как возможную причину можно рассматривать и наличие инфекции - дрожжевого грибка.

## ЛЕЧЕНИЕ И ТЕРПЕНИЕ ПОМОГУТ

Я недавно вышла замуж и хочу ребенка. При осмотре у меня обнаружили кучу венерических заболеваний: хламидиоз, гонорею, трихомоноз. Я не могу понять, как такое может быть? Говорят, что эти болезни можно вылечить травами. Так ли это?

Оксана, Барнаул

Те венерические заболевания, о которых ты написала, не являются из воздуха, они передаются только половым путем и никакими травами и советами их не вылечить. Мы не знаем, кто тебе поставил эти диагнозы, возможно, ты сдала анализы в

анонимном кабинете и там лечишься. Но имей в виду, что лечиться должны оба партнера (обязательно). Если лечишься только ты, но продолжаешь вести половую жизнь с мужем, вы будете продолжать заражать друг друга. Прежде чем решиться забеременеть, надо обязательно эти болезни вылечить. Потребуется время и терпение. А решать проблемы с мужем тебе придется только самой.

## ЕСТЬ ПРИЧИНА ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА

Дочери 13 лет. Во время месячных у нее часто побаливает низ живота, она по три дня лежит пластом. Может, сводить ее к гинекологу?

М. Тебякина, Подольск

Болезненные месячные часто являются симптомом ряда гинекологических заболеваний, например неправильного развития половых органов, хронического воспаления придатков, туберкулеза. Это и кисты, и миомы. Их надо своевременно выявлять и лечить.

Причиной для беспокойства родителей девочки должно стать и то, если, например, менструации у ребенка в течение 2 лет остаются нерегулярными; длительность цикла меньше 21 или больше 35 дней; отсутствие менструаций больше 2 месяцев; чрезмерно обильные или длящиеся более 7 дней месячные... Если к 14 годам не начали развиваться молочные железы и наблюдается отставание в росте, и, наоборот, если к 6-7 годам отмечается интенсивный рост молочных желез, наконец, отсутствие менструаций после 14 лет.

## ХОЧУ СДАТЬ СПЕРМУ

Мне предстоит сдать сперму для искусственного оплодотворения. Как это происходит и как правильно к этому подготовиться?

Константин, Пермь

Сперму для искусственного оплодотворения получают путем мастурбации в специальном процедурном кабинете. Подготовка к процедуре проста: от половых актов необходимо воздержаться в течение трех дней, а от алкоголя - две недели. Кроме того, перед сдачей спермы нужно проверить на наличие инфекционных заболеваний.



Мне 40 лет. Что ждет меня после удаления матки и яичников? Ужасно страшно...

О. Ткачева, Нефтеюганск

- Гистерэктомия - это операция по удалению матки. Она может быть тотальной (когда удаляются тело и шейка матки) и субтотальной (когда удаляется только тело матки). Пангистерэктомия - это операция по удалению не только матки, но и придатков - яичников и маточных труб.

- В каких случаях необходима такая операция?

- Чаще всего гистерэктомию делают по поводу миомы матки больших размеров. Показанием к операции является миома матки и в тех случаях, когда она быстро увеличивается в размерах в течение года.

Часто вопрос об операции возникает, когда женщина страдает эндометриозом. При эндометриозе возникают нарушения менструального цикла: сама менструация может быть очень обильной, иногда переходя в кровотечение. Предшествуют менструации «мажущие» кровянистые выделения, которые часто сохраняются и после того, как сама менструация вроде бы закончилась. Боль внизу живота может отдавать в ноги, в поясницу, в прямую кишку. Во время полового акта женщина чувствует дискомфорт. В таком случае операция по удалению матки позволяет вернуть женщине нормальное самочувствие и возможность полноценной жизни.

Безусловное показание к операции - злокачественные новообразования половых органов.

- Если женщина молодая и ей говорят, что из-за миомы ей удалят матку, она лишается возможности родить ребенка?

- В таких случаях мы стараемся сделать все возможное, чтобы этой операции избежать. Например, при миоме матки в большинстве случаев можно сделать операцию консервативной миомэктомии - удалить миому, сохранив при этом матку. Даже если при этом есть изменения в яичнике, можно не полностью удалить его, а сделать резекцию (удалить только часть) и назначить гормональное лечение, чтобы сохранить для молодой женщины возможность в будущем иметь ребенка. Другое дело, что такие операции делают не в каждой больнице.

- То есть получается: если женщина больше не планирует рожать детей, то скорее всего при возникновении всех этих проблем ей матку удалят? А как это отразится на общем состоянии ее здоровья?

- Матка - это мышечный орган, ее главная функция - вынашивание ребенка во время беременности. Жизненно важным этот орган не является.

К тому же надо учитывать, что этот орган удаляется только в том случае, если есть серьезные проблемы со здоровьем. Операция гистерэктомии приводит к излечению женщины и улучшению качества ее жизни.

На общее состояние организма может оказать влияние наркоз, но это неизбежно при любом хирургическом вмешательстве.

Правда ли, что если женщины после сорока лет удаляют матку, обязательно заодно удаляют и яичники?

- Удаление и матки, и яичников одновременно - пангистерэктомия - делается только в случаях сочетания патологических изменений и в матке, и в яичниках.

Но если даже на яичнике обнаружена киста, то и это тоже не повод для удаления всего органа - можно ограничиться резекцией (удалением части) яичника. Другое дело, если на яичнике обнаружено образование, похожее на кистому (доброкачественную опухоль). В таком случае «подозрительную» ткань надо вырезать и в срочном порядке, прямо во время операции исследовать в лаборатории гистологии. В зависимости от результата исследования яичник может быть удален полностью или частично. Пангистерэктомию делают при онкологических заболеваниях матки, яичников или при подозрении на них.

- Удаление матки - действительно тяжелая операция?

- То, что эта операция требует долгого восстановительного периода, с одной стороны, правда, с другой стороны - это не совсем так. Все зависит от того, каким способом делали операцию. Сегодня их существует три: лапароскопия, лапаротомия и влагалищная операция.

В ведущих медицинских центрах чаще всего сегодня делается операция лапароскопии, так как она является наиболее щадящей и высокоэффективной. Во время лапароскопии можно одновременно произвести пластическую операцию и подтянуть связки, на которых держатся внутренние органы, чтобы избежать их опущения. Однако эта операция требует высокой квалификации хирурга и соответствующего оборудования. Поэтому, к сожалению, она сегодня проводится не во всех больницах.

К лапаротомии прибегают в тех случаях, когда больная в силу других заболеваний не может переносить условия анестезии, применяемые при лапароскопических операциях. Если миома большого размера и матка значительно увеличена, то практически единственный способ ее удалить - прибегнуть к операции лапаротомии.

Влагалищную операцию делают главным образом в случаях опущения или выпадения матки. Там, где нет специального оборудования, по-прежнему самой распространенной остается операция лапаротомии.

- Расскажите, пожалуйста, о послеоперационном периоде.

- После лапароскопии больная встает с постели на следующий день, а на 5-6-й день выписывается домой. Женщины «на память» остаются 3-4 маленькие «дырочки» диаметром всего 0,5 см, которые через некоторое время практически не видны на животе.

При лапаротомии женщине разрешается вставать на 2-3-й день

после операции, а выписывают ее из больницы обычно через 8-12 дней. После операции на животе остается шов, поперечно расположенный над лобком. Такой шов не заметен даже в бикини.

При влагалищной операции шва на животе просто нет, так как единственный видимый шов находится на промежности, все остальные разрезы делаются внутри, через влагалище матку и извлекают.

- Каким должно быть питание сразу после операции?

- Что касается послеоперационной диеты, то после лапаротомии и лапароскопии первые один-два дня не разрешается ничего, кроме воды и жидкой каши.

После влагалищной операции диета должна соблюдаться более строго и более длительное время - не менее 7 дней. К тому же после такой операции весь месяц можно только стоять или лежать, сидеть не разрешается.

- Правда ли, что неизбежное следствие такой операции - постоянная утомляемость и слабость?

- Эта операция достаточно большого объема, поэтому в это время женщина вполне оправданно может испытывать и повышенную утомляемость, и слабость.

- Многие считают, что, утратив матку, женщина перестает испытывать половое влечение, теряет способность испытывать оргазм. Что на самом деле ожидает сексуальную и молодую женщину, если ей предстоит операция гистерэктомии?

- Наличие или отсутствие матки никак не связано со способностью к половому акту. Многие женщины почему-то считают, что полноценный сексуальный контакт невозможен, если у женщины удалена шейка матки, что мужчина не получит никакого удовольствия с такой женщиной. Совершенно, от одной такой мысли женщина начинает страдать. Но для нормальной половой жизни имеет значение только влагалище (его кровоснабжение, нервные окончания и смазка), а не матка. После такой операции влагалище не изменяется! Его размеры остаются прежними, и никаких препятствий к половой жизни не возникает.

Чаще всего после операции женщина не только ничего не теряет в сексуальных ощущениях, а приобретает, потому что избавляется от болезни.

- Какие рекомендации вы даете пациентам перед выпиской домой?

- Первое - вести здоровый образ жизни и чувствовать себя здоровой, активной, полноценной, сексуальной женщиной.

Но при этом не забыть через месяц и через полгода сделать контрольное ультразвуковое исследование органов малого таза.

Желательно обратиться к гинекологу-эндокринологу, чтобы решить вопрос о гормонозаместительной терапии, если она необходима. А если удалены яичники, то визит к эндокринологу обязателен.

Н. П. Абдулова, гинеколог

Сухость влагалища может быть вызвана приемом гормональных противозачаточных таблеток или связана с менструальным циклом. Как возможную причину можно рассматривать и наличие инфекции - дрожжевого грибка.

## ЛЕЧЕНИЕ И ТЕРПЕНИЕ ПОМОГУТ

Я недавно вышла замуж и хочу ребенка. При осмотре у меня обнаружили кучу венерических заболеваний: хламидиоз, гонорею, трихомоноз. Я не могу понять, как такое может быть? Говорят, что эти болезни можно вылечить травами. Так ли это?

Оксана, Барнаул

Те венерические заболевания, о которых ты написала, не являются из воздуха, они передаются только половым путем и никакими травами и советами их не вылечить. Мы не знаем, кто тебе поставил эти диагнозы, возможно, ты сдала анализы в

старе менструации больше 2 месяцев; чрезмерно обильные или длящиеся более 7 дней месячные... Если к 14 годам не начали развиваться молочные железы и наблюдается отставание в росте, и, наоборот, если к 6-7 годам отмечается интенсивный рост молочных желез, наконец, отсутствие менструаций после 14 лет.

## ХОЧУ СДАТЬ СПЕРМУ

Мне предстоит сдать сперму для искусственного оплодотворения. Как это происходит и как правильно к этому подготовиться?

Константин, Пермь

Сперму для искусственного оплодотворения получают путем мастурбации в специальном процедурном кабинете. Подготовка к процедуре проста: от половых актов необходимо воздержаться в течение трех дней, а от алкоголя - две недели. Кроме того, перед сдачей спермы нужно проверить на наличие инфекционных заболеваний.

## Полезно знать

● При воспалении яичников надо есть как можно больше тыквы во всех видах. Сырую тыкву пропустите через мясорубку, из мякоти отожмите сок и пейте его в большом количестве. А также пейте навар кукурузных столбиков с рыльцами.

● Для лечения аденомы предстательной железы приготовьте такой отвар: 2 ст. ложки сухого измельченного корня лопуха залейте 0,5 л воды, кипятите на медленном огне в течение 10 минут, настаивайте 3-4 часа, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

● При обильных менструациях поможет такое средство: трава спорыша - 5 частей, листья крапивы - 3 части, кора дуба и соцветия ромашки аптечной - по 1 части. 2 ст. ложки смеси залейте литром горячей воды, доведите до кипения, кипятите 5 минут на медленном огне, остудите и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ МУЖСКОГО ВЕКА МОЖЕТ УВЕЛИЧИТЬ ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ 5-6 ШТУК ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, КОТОРЫЕ НЕ ТОЛЬКО НОРМАЛИЗУЮТ РАБОТУ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ЖЕЛЕЗ, НО И ПОДДЕРЖИВАЮТ ПОТЕНЦИЮ.

## УРОГЕНИТАЛЬНЫЙ ГЕРПЕС

Заболевание начинается остро. На головке полового члена и крайней плоти появляются пузырьки, окруженные красной каймой. Реже пузырьки высыпают на мошонке, в промежности. Больные при этом жалуются на боль, жжение в уретре при мочеиспускании. По утрам часты выделения из уретры, обычно в виде капли на белье. Одновременно может повышаться температура тела, увеличиваются паховые лимфоузлы. Даже при отсутствии лечения симптомы заболевания обычно

проходят самостоятельно через 1-2 недели. Однако впоследствии у каждого четвертого заболевшего этим вирусом заболевание заявляет о себе снова спустя несколько недель или несколько лет.

Наиболее действенным препаратом при герпесе является ацикловир (зовиракс) в виде таблеток, в инъекциях или в виде мази. Однако этот препарат не избавляет больного от вируса, а лишь снимает острое воспаление.

Что это такое?



№9 2002 г.

## Переписка

## СПАСИБО!

В «Айболите» № 2 за 2002 г. я спросила у читателей, как избавиться от красной волчанки. Сколько пришло писем от добрых и отзывчивых людей! Я просто плакала. Всем большое спасибо. А особенно, Екатерине Ичевой из Ставрополя. Низкий ей поклон и доброго здоровья. По ее рецепту я излечила свой недуг.

Л. П. Карасева,  
Ростовская обл.

\*\*\*

В № 3 «Айболита» за 2002 г. было опубликовано мое письмо с просьбой помочь достать сушеных медведек для лечения туберкулеза. Я получила столько добрых, теплых писем с рецептами, советами, молитвами. Низкий вам поклон, люди добрые! Чувствую себя хорошо и это благодаря вашей поддержке, советам. Дай Бог вам доброго здоровья!

Т. П. Тетенова,  
Кемеровская обл.

\*\*\*

25 марта мне пришла телеграмма из Чебоксар, в которой меня приглашали на переговоры 27 марта в 19.00. Я думаю, переговоры заказал кто-то из читателей «Айболита». Я хочу попросить извинения у этого человека за то, что не смогла прийти. Если есть возможность, закажите разговор еще раз, только, пожалуйста, в выходные дни. Или напишите письмо по адресу: Виктории Викторовне Долгопятенко, пер. Петрова, 3-9, Новочеркасск-14, Ростовская обл., 346414.

\*\*\*

Да хранит Бог тех, кто откликнулся на мою просьбу о растении золотой ус. Писем пришло очень много. Люди мне помогли. С уважением

В. Г. Гадяцкая,  
Ставропольский край

\*\*\*

В № 4 «Айболита» в рубрике «Прошу помощи» было опубликовано мое письмо под заголовком «Кожа как фанерная, хоть стреляйся». Но дело в том, что тогда я пропустил, наверное, основное, на что следовало бы указать. Я писал о том, что по состоянию здоровья хотел бы переехать жить в Ставропольский или Краснодарский край. Но я не написал, что мне 29 лет, я женат, по профессии ветеринар. Спешу к вам с извинениями. Прошу еще раз

су: Ростовская наб., дом 1, кв. 11, Москва, 119121. Пришлите мне свой адрес, и я подробно напишу вам об этом рецепте.

\*\*\*

Мария из Ставропольского края, автор письма «Боюсь остаться дурачком» («Айболит» № 3 за 2002 г.); Г. Б. Петрова из Пензы («Айболит» № 3 за 2002 г.); Т. Корякина из Ставропольского края; А. Н. Соснина из Саратова («Айболит» № 3 за 2002 г.).

Напишите мне письмо или позвоните по телефону (87951) 6-38-42, в выходные дни. Нам необходимо поговорить.

Н. Пронина,  
ул. Калинина, 130, кв. 36,  
Георгиевск,  
Ставропольский край, 357820

## НАЗЫВАЮ АДРЕС

Прочитал заметку А. Самохиной из Чебоксар «Он избавит от псориаза» («Айболит» № 6 за 2002 г.). Очень рад, что ее внучка теперь здорова.

В нашей семье была такая же ситуация. В течение 12 лет не мог избавиться от псориаза мой двоюродный брат (ему 30 лет). Знакомые посоветовали ему обратиться к женщине, которая сможет помочь. Результат превзошел все наши ожидания. Уже через месяц бляшки, которые были у него по всему телу, начали сходить, и спустя два с половиной месяца тело очистилось. Брат почувствовал себя нормальным человеком. Вот адрес этой женщины. Может, она еще кому-нибудь поможет избавиться от этой заразы: Татьяна Николаевна Кольчугина, ул. Косякина, 32, кв. 10, Железноводск, Ставропольский край.

Р. Нестеров, Пятигорск

## РАЗНОЕ

Я - травник, занимаюсь лечением пьянства. Если вам нужны травы для лечения, могу их вам выслать. В письмо вкладывайте конверт с обратным адресом. Чем смогу, помогу. Мой адрес: Александру Владимировичу Головкину, а/я 5, Армавир-9, Краснодарский край, 352909.

\*\*\*

Пишет вам Александр Афанасьев из Самары. В «Айболите» № 3 за 2002 г. под рубрикой «Спешим помочь» был опубликован мой адрес. Ко мне приходит много писем, где люди делятся различными проблемами. Обещал ответить быстро

## КОМПЛЕКС № 1

Исходное положение лежа на спине. Дыхание произвольное.

1. Брюшное дыхание: вдох носом, выдох ртом. Повторите 4-8 раз.

2. Сгибание пальцев ног. Повторите 5-15 раз.

3. Руки согнуты в локтях. Сжимайте пальцы в кулак, разжимайте и выпрямляйте. Повторите 5-15 раз.

4. Сгибание стоп в голеностопном суставе здоровой ноги. Повторите 5-20 раз.

5. Согните руки в локтях - вдох носом, разогните руки, разожмите пальцы - выдох. Повторите 4-8 раз.

6. Согните здоровую ногу в коленном суставе, разогните ее. Повторите 4-8 раз.

7. Поднимите плечи вверх - вдох носом, опустите - выдох ртом. Повторите 4-8 раз.

8. Поднимите голову от подушки - выдох ртом, опустите голову на подушку - вдох носом. Повторите 4-8 раз.

9. Поверните голову вправо - выдох ртом, выпрямите голову - вдох носом. Повторите в каждую сторону 5-15 раз.

10. Руки согните в локтях под прямым углом, пальцы сожмите в кулак. Круговые движения кулака. Повторите 5-15 раз.

11. Брюшное дыхание - вдох носом, выдох ртом. Повторите 5-15 раз.

## КОМПЛЕКС № 2

Исходное положение лежа на спине. Темп средний.

1. Пальцы рук переплетите перед грудью. Поднимите руки вверх, потянитесь - вдох носом. Разведите руки в стороны, опустите их на кровать - выдох ртом. Повторите 4-8 раз.

2. Поднимайте здоровую ногу вверх - выдох ртом, опустите ногу - вдох носом. Повторите 4-8 раз.

3. Поднимите прямые руки вверх - вдох носом, опустите руки - выдох ртом. Повторите 4-8 раз.

## Что здесь крамольного?

## Да хранит вас Бог!

В НАШЕЙ ЖИЗНИ МНОГО БОЛЕЗНЕЙ,  
ПЕРЕД КОТОРЫМИ ВРАЧИ БЕССИЛЬНЫ.

Хотя бы взять ногтед (панариций). Не путайте с такой болезнью, как волос. Ногтед съедает ноготь, а волос лишает человека суставчиков, поражает кость. Оба эссенциальных заболевания. Оба эссенциальных заболевания. Оба эссенциальных заболевания.

## Лечебная гимнастика

## При переломе шейки бедра

Три месяца назад я получил травму - перелом шейки бедра со смещением. Подскажите, пожалуйста, какую лечебную гимнастику надо делать для больной ноги и всего организма? Кроме перелома, у меня облитерирующий энтерит.

Н. И. Борисов, Ростов-на-Дону

4. Поднимите прямую руку вверх, опустите ее на противоположное колено. Повторите 4-8 раз каждой рукой, дыхание произвольное.

5. Сокращение четырехглавой мышцы (игра надколенника). Повторите 4-50 раз. Дыхание произвольное, темп медленный.

6. Левую руку согните в локте, пальцы сожмите в кулак, правую вытяните вверх, пальцы также сожмите в кулак. Перемена положения рук («бокс»). Повторите 6-8 раз.

7. Руки вытяните вдоль туловища. Пальцы рук сожмите в кулак. С силой поднимите руки вверх вдох носом. Пальцы разожмите, опустите руки - выдох ртом. Повторите 4-8 раз.

8. Имитация езды на велосипеде. Повторите 4-20 раз. Дыхание произвольное.

9. Поднимите плечи вверх - вдох носом, опустите - выдох ртом. Повторите 4-8 раз.

10. Брюшное дыхание - вдох носом, выдох ртом. Повторите 4-8 раз.

## КОМПЛЕКС № 3

Больной делает упражнение, стоя на костылях. Дыхание произвольное.

1. Исходное положение - стоя на костылях у кровати. Поднимите плечи вверх - вдох носом, опустите - выдох ртом. Повторите 4-10 раз. Темп средний.

2. Исходное положение - стоя на костылях, больная нога приклонена к полу. Попеременно поднимайте ноги вверх. Упор на костыли. Повторите 4-8 раз. Темп медленный.

3. Сгибайте ноги в коленном суставе. Упор на костыли. Повторите 4-10 раз. Темп средний.

4. Наклоните голову вперед - выдох, запрокиньте назад - вдох носом. Повторите 4-10 раз. Темп медленный.

5. Поверните голову в сторону - выдох ртом, выпрямите - вдох носом. Повторите в каждую сторону 5-20 раз. Темп средний.

6. Совершите круговые движения ноги в тазобедренном суставе. Повторите каждой ногой 2-15 раз. Темп медленный.

7. Брюшное дыхание - вдох носом, выдох ртом. Повторите 4-8 раз. Темп средний.

8. Ходьба по палате на костылях без опоры на больную ногу. Повторите 4-8 шагов. Темп медленный.

9. Исходное положение лежа на спине. Поднимите руки вверх - вдох носом, опустите руки - выдох ртом. Повторите 4-8 раз. Темп средний.

10. Исходное положение то же. Брюшное дыхание.

Больной делает упражнения самостоятельно через каждые 2 часа. Один раз в день ему проводится классический массаж.

## Советы знахарки

нику или знахарю дано лечить людей. Лучше всякой рекламы - людская молва и отсутствие ставок за лечение. Не надо бояться тех знахарей, которые не занимаются присухой. Идите лечиться к тем, кто выливают на вас...



Виктории Викторовне Долго-  
пятенко, пер. Петрова, 3-9, Но-  
вочеркасск-14, Ростовская  
обл., 346414.

\*\*\*  
Да хранит Бог тех, кто отклик-  
нулся на мою просьбу о расте-  
нии золотой ус. Писем пришло  
очень много. Люди мне помогли.  
С уважением

В. Г. Гадыцкая,  
Ставропольский край

\*\*\*  
В № 4 «Айболита» в рубрике  
«Прошу помощи» было опубли-  
ковано мое письмо под заголов-  
ком «Кожа как фанерная, хоть  
стреляйся». Но дело в том, что  
тогда я пропустил, наверное, ос-  
новное, на что следовало бы  
указать. Я писал о том, что по  
состоянию здоровья хотел бы  
переехать жить в Ставрополь-  
ский или Краснодарский края.  
Но я не написал, что мне 29 лет,  
не женат, по профессии ветери-  
нар. Сначала хочу снять жилье,  
поискать работу. Прошу еще раз  
откликнуться тех, кто сможет  
мне помочь в осуществлении  
моих планов.

Благодарю всех, кто прислал  
мне письма-отклики с поддерж-  
кой и советами. Низкий вам всем  
поклон. Хорошего вам здоро-  
вья и счастья.

Владислав,  
а/я 12, п/о 13, Кузнецк,  
Пензенская обл., 442500

\*\*\*  
Проверила на себе рецепт от  
ячменя, опубликованный в «Ай-  
болите» № 3 за 2002 г., прислан-  
ный М. Е. Саниной из с. Красно-  
гвардейского Ставропольского  
края. Спасибо!

Н. П. Федорович, Волгоград

\*\*\*  
Большое спасибо всем, кто на-  
писал о наследственной язве:  
Л. П. Москвиной, Н. А. Новак,  
Роману Меркулову, В. М. Хоре-  
вой, В. И. Целых, Ю. А. Беловой.  
Все рецепты обязательно испро-  
бую. Дай вам Бог здоровья.

А. С. Гущина, Бирюсинск,  
Иркутская обл.

### НАПИШИ МНЕ...

Татьяна из Барнаула! В «Ай-  
болите» № 1 за 2002 г. прочитал  
твое письмо. Мне захотелось  
познакомиться с тобой. Думаю,  
ты добрая девушка. Не пережи-  
вай, все у тебя наладится. Я не  
целитель, но надеюсь и верю,  
что все у тебя будет хорошо.  
Меня зовут Александр, 28 лет.  
Если хочешь, напиши мне, будем  
переписываться. Мой адрес:  
А. В. Ковалеву, ул. Комсомоль-  
ская, 193, кв. 17, Рубцовск, Ал-  
тайский край, 658224.

\*\*\*  
Уважаемая Г. И. Окулова из  
Карпинска, автор письма «Как  
лечить полипы в носу?» («Ай-  
болит» № 4 за 2002 г.). Пишет  
вам Нина Ильинична Петрова из  
Москвы. Моя мама вылечила по-  
липы в носу соком чистотела.  
Напишите мне письмо по адре-

сному адресу: Нина Ильинична  
Петрова, пер. Петрова, 3-9, Но-  
вочеркасск-14, Ростовская  
обл., 346414.

Р. Нестеров, Пятигорск

### РАЗНОЕ

Я - травник, занимаюсь лече-  
нием пьянства. Если вам нужны  
травы для лечения, могу их вам  
выслать. В письмо вкладывайте  
конверт с обратным адресом.  
Чем смогу, помогу. Мой адрес:  
Александру Владимировичу  
Головкову, а/я 5, Армавир-9,  
Краснодарский край, 352909.

\*\*\*  
Пишет вам Александр Афона-  
сьев из Самары. В «Айболите»  
№ 3 за 2002 г. под рубрикой  
«Спешим помочь» был опубли-  
кован мой адрес. Ко мне при-  
ходит много писем, где люди  
делаются различными проблема-  
ми. Вот только ответить быстро  
у меня, к сожалению, не полу-  
чается: нет времени. Я ведь ра-  
ботаю, а после работы занима-  
юсь целительством. Обещаю  
всем ответить на письма. Вы  
только подождите и простите  
меня за задержку с ответом.

А. Афанасьев, Самара

\*\*\*  
Если кто-то хочет подробнее  
узнать о лапчатке белой, как ею  
лечиться и как выращивать, на-  
пишите мне по адресу: Ринату  
Анверовичу Юскову, ул. Лес-  
ная, 38, п. Золотаревка, Пен-  
зенский р-н, Пензенская обл.,  
440521.

Отвечу всем, только вклады-  
вайте в письмо конверт с запол-  
ненным обратным адресом.

\*\*\*  
Мне очень нужен молочный  
гриб и растение золотой ус.  
Нигде не могу найти. Буду бла-  
годарна, если кто-нибудь смо-  
жет мне их прислать. Расходы  
оплачу обязательно.

Л. К. Кулдошина, 1 мкрн,  
д. 27-44, Уварово,  
Тамбовская обл., 393464

\*\*\*  
Вычитала, что корень девясил-  
ла помогает от порчи. У нас в  
Кемерово в аптеках и на рын-  
ках его нет. Может, кто-нибудь  
сможет выслать?

А. Ф. Степанова,  
пр-т Октябрьский, 69-14,  
Кемерово, 650023

\*\*\*  
О. Болдырева из Невинно-  
мысска («Айболит» № 12 за  
2001 г.). Вы пишете, что вам при  
лечении кровеносных сосудов  
помог нашатырь, но при этом не  
указываете, до еды или после  
еды его надо принимать, сколь-  
ко раз в день, утром или вече-  
ром и сколько дней. Через ка-  
кое время можно повторить  
курс? Напишите.

Ф. Евдокимов,  
Краснодарский край

ред грудью. Поднимите руки  
вверх, потянитесь - вдох носом.  
Разведите руки в стороны, опу-  
стите их на кровать - выдох ртом.  
Повторите 4-8 раз.

2. Поднимайте здоровую но-  
гу вверх - выдох ртом, опустите  
ногу - вдох носом. Повторите  
4-8 раз.

3. Поднимите прямые руки  
вверх - вдох носом, опустите руки -  
выдох ртом. Повторите 4-8 раз.

### Что здесь крамольного?

# Да хранит вас Бог!

## В НАШЕЙ ЖИЗНИ МНОГО БОЛЕЗНЕЙ, ПЕРЕД КОТОРЫМИ ВРАЧИ БЕССИЛЬНЫ.

Хотя бы взять ногтед (панари-  
ций). Не путайте с такой болезнью,  
как волос. Ногтед съедает ног-  
оть, а волос лишает человека  
суставчиков, поражает кость.  
Обо всем этом я знаю не понаслы-  
шке. Моя покойная тетя лечила  
эти болезни. К ее услугам прибе-  
гали даже врачи, среди них был и  
хирург, который, проведя три  
бессонные ночи, вынужден был  
прийти к ней за помощью.

Хочу посоветовать людям для  
лечения панариция-ногтеда де-  
лать пластырь. Запеките луковичу,  
растолките. Натрите немного хо-  
зяйственного мыла. С кусочка са-  
хара-рафинада ножом соскоблите  
немного сахарной пудры. Все сме-  
шайте и прикладывайте к нарыву.  
Помогает и сметана с капуст-  
ным листом, сметана с листом  
сирени. Все это надо приклады-  
вать к нарыву.

Или, например, такая болезнь,  
как рожа. Врачи лечат ее антиби-  
отиками. Она очень трудно подда-  
ется лечению. Некоторые медики  
сразу советуют больным искать  
бабушек, которые заговаривают  
рожу. Я очень сочувствую тем, кто  
испытал на себе эту болезнь, и тем,  
кто сейчас мучается от нее. Хочу  
помочь этим людям. Надо заква-  
сить молоко, затем в квашеное  
молоко добавить растертый мел и  
этой кашицей смазывать поражен-  
ное место, обвязывая его затем  
красной шерстяной тряпочкой.  
Делать такую процедуру надо до  
улучшения. Смыть средство  
нельзя, кашица, высохнув, сама  
раскрошится.

Есть еще очень хороший способ:  
до восхода солнца хорошо измелы-  
ченным и просеянным мелом (как

сом, выдох ртом. Повторите  
4-8 раз.

### КОМПЛЕКС № 3

Больной делает упражнение,  
стоя на костылях. Дыхание про-  
извольное.

1. Исходное положение - стоя  
на костылях у кровати. Подними-  
те плечи вверх - вдох носом, опу-  
стите - выдох ртом. Повторите  
4-10 раз. Темп средний.

пудра) кусочком ваты (не руками)  
припудрите больное место, обя-  
жите его шерстяной тряпочкой и  
оставьте до следующего утра. Ут-  
ром опять до восхода солнца при-  
пудрите больное место, обвяжите  
другой чистой красной тряпочкой.  
Процедуру продолжайте делать до  
выздоровления. Перед лечением,  
конечно, надо помолиться, попро-  
сить у Бога прощения и разреше-  
ния на лечение. Желательно схо-  
дить в церковь.

А чесотку лечат таким прове-  
ренным способом. Берут кусок  
хозяйственного мыла, трут на  
терке, добавляют немного воды,  
чтобы мыло стало мягким, пере-  
мешивают и ставят на медленный  
огонь, постоянно помешивая. Как  
только мыло размягчится, снима-  
ют с огня и добавляют туда на-  
тертую среднюю головку чесно-  
ка. Остужают, скатывают в шари-  
ки. Каждый день надо мыться с  
этим мылом до выздоровления.

Я не могу согласиться с авто-  
ром, который писал о том, чтобы  
не ходили и не обращались за по-  
мощью к знахарям. То, что сейчас  
у нас развелось много лжезнаха-  
рей, которые ставят перед собой  
одну задачу - обогатиться на бе-  
дах людей, - это правда. Вообще  
вся реклама, все объявления о ле-  
чении порчи и сглаза должны на-  
стораживать людей. Нельзя назна-  
чать за лечение определенную  
плату. Это грешно. Если человеку  
помогут, он сам отблагодарит так,  
как ему позволит его возможнос-  
ти. Моей тете иногда ничего не пла-  
тили, и она на это не обижалась.

Согласна, что в церковь надо  
ходить, есть священники от Бога,  
но их мало. Не каждому священ-

9. Исходное положение то же.  
спине. Поднимите руки вверх -  
вдох носом, опустите руки - вы-  
дох ртом. Повторите 4-8 раз.  
Темп средний.

10. Исходное положение то же.  
Брюшное дыхание.  
Больной делает упражнения са-  
мостоятельно через каждые 2 ча-  
са. Один раз в день ему проводит-  
ся классический массаж.

### Советы знахарки

нику или знахарю дано лечить лю-  
дей. Лучше всякой рекламы - люд-  
ская молва и отсутствие ставок за  
лечение. Не надо бояться тех зна-  
харей, которые не занимаются  
присухой. Идите лечиться туда, где  
выливают на церковных восковых  
свечах, читая при этом молитвы  
«Отче наш», «Верую» и «Живый  
в помощь». Что здесь крамольно-  
го? Я уже писала: чтобы помочь  
себе или другому человеку, надо  
положить фотографию изображе-  
нием вниз на молитву «Отче наш»  
на 33 дня. Потом 1-2 дня сделать  
перерыв, и повторить процедуру.  
Так можно делать практически все  
время. Господь будет оберегать  
вас эти 33 дня.

Чтобы узнать, если ли на челове-  
ке сглаз или порча, надо взять в  
левую руку куриное яйцо, а правой  
рукой водить над яйцом 9 раз, и  
каждый раз сбрасывать с правой  
руки под струю воды чужую ин-  
формацию (вы сами не должны  
брать это яйцо из-под курицы). За-  
тем, налив полстакана непитой  
воды, аккуратно разбейте яйцо, не  
нарушив целостности желтка, вы-  
лейте в стакан. Человек, которого  
вы хотите проверить, должен сесть  
на стул, положить руки на колени  
(на нем обязательно должен быть  
крест), расслабиться, закрыть гла-  
за, постараться ни о чем не думать.  
Не спеша, водите против часовой  
стрелки стаканом с яйцом вокруг  
головы сидящего в течение 3-4 ми-  
нут. После этого в стакане можно  
много увидеть, бываю очень гус-  
тые нити из белка разной конфи-  
гурации. Человек, когда вокруг его  
головы водят стаканом с яйцом,  
часто испытывает кое-что на себе.  
Спросите, не приходил ли ему кто-  
нибудь на память в эти минуты?  
Если он кого-то вспомнил, то час-  
ту или сглаз.

После этого надо пойти в ван-  
ную или на кухню, вылить в ван-  
ну содержимое стакана, при  
этом 3 раза сказать: «Черноту за-  
берет вода, от меня отойдет  
беда». Пока проговариваете 3 ра-  
за, выливаете жидкость в раковину.  
Стакан надо вымыть и перед  
образом Иисуса Христа прочитать  
3 раза «Отче наш». Если человек  
не знает эту молитву наизусть,  
можно прочитать по Библии. Пос-  
ле этого человек, которого вы  
«полечили», испытает облегчение.  
А. М. Мякотина, Воронеж

Можно попробовать самому полечить себя. Для этого надо взять  
свою фотографию, чистый тетрадный лист (он должен быть по разме-  
ру чуть больше фотографии). Перед тем как наклеить на середину  
этого листка свое фото, надо прочитать 3 раза молитву: «Господи,  
Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя (имя)». Один раз сказать  
полуслух, второй - шепотом, а третий - про себя. Женщина может поло-  
жить этот листок изображением наружу в бюстгальтер на трое суток  
и не снимать его. А мужчине надо на майку в области сердца нашить  
карман, в него положить этот листок и также не снимать трое суток.  
По прошествии этого срока листок надо достать, обрезать фото,  
обрезки бумаги сжечь и пепел, не рассыпав, смыть в унитаз, а фото  
спрятать подальше. Сложного здесь ничего нет, помогайте себе сами.  
Удачи вам! Да хранит вас Бог!



## СЫН МУЧАЕТСЯ, И Я С НИМ

Мой сын пьет, уходит из дома, не работает, целый день ходит по поселку без дела. Все говорят, что он хороший парень. Но почему-то не женится, хотя женщины от него не отказываются? А причина, скорее всего, в моей соседке. Она колдует. Однажды выхожу из кухни и вижу, как она что-то высыпает мне через забор. Я не могла даже руками пошевелить, не то чтобы рот открыть. И вот теперь сын мучается, а с ним и я. Он плачет, молится и носит крестик. Может, кто-то сможет мне хоть чем-нибудь помочь?

Л. С. Синицкая, Горячеводск, Ставропольский край

## «ВСЕ СНОХИ «СУКИ»

Скоро мне исполнится 50 лет. У меня двое взрослых детей. У них свои семьи, а я вот одна. Так получилось, что с мужем расстались 20 лет назад. Пробовала сходить с мужчинами дважды, но не получилось. А причина в том, что со мной живет моя мама (ей сейчас 89 лет). Она инвалид, ей нужен постоянный уход. Все зятья для нее плохие, а снохи - «суки». Никого она не любит: ни внуков, ни посторонних людей. Все время у нее истерика: «Никому я не нужна, морят голодом!». К тому же, она всех проклиняет. Я стала злой, ругаюсь с ней. У меня поднимается высокое давление (270/160), а ей хоть бы что.

Люди советуют сдать маму в дом инвалидов, а я не могу, да и не возмрут. Надеться на ее скорую кончину нельзя, грешно, а забота у нее хватит еще надолго.

Что мне делать? Я в отчаянии! Так хочется быть счастливой, любить и быть любимой. Помогите советом. Жду помощи.

Тамара Николаевна, Барнаул

## У СЫНА НЕ СЛОЖИЛОСЬ...

Так случилось, что у сына не сложилась личная жизнь, не получилось с учебой (учился в двух институтах). Он потерял веру в людей. Я обращалась ко многим священникам, и все говорили, что ему сделано на одиночество, на мучаю. Он как бы окружен стеной, ему нет выхода. А сейчас он еще пристыдился к курению и к алкоголю.

Может, если кто-нибудь сможет помочь сыну избавиться от этой дурной привычки...

# Прошу помощи

после которой у нее оказался изуродованный нос, а лицо стало все в шрамах, как после оспы. Она стесняется находиться в общественных местах, в школе боится насмешек. Мы обращались к косметологу. Он сказал, что нужна пластическая операция, но она будет стоить дорого. Нам таких денег не собрать никогда. Я не знаю, что делать от безысходности. Не могу смотреть на дочь без боли. Кто сможет, помогите. Будем очень благодарны.

Н. Курячева,  
пер. Цимлянский, 6,  
Михайловка,  
Волгоградская обл., 403345

Для меня это было полной неожиданностью, так как 3 года не могла забеременеть. Хирург сказал, что можно рожать, но нет гарантии, что киста не лопнет. Аборт делать уже поздно, да я и не хочу. Раз Бог послал мне этого ребенка, он должен жить.

Люди добрые! Помогите советом. Откликнитесь те, кто сталкивался с такой проблемой.

И. Н. Серодавина,  
Ульяновская обл.  
\*\*\*

У сына золотистый стафилококк кишечника. Последствия тяжелые, болеет весь организм. Вот уже 10 лет лечу его, но все напрасно. Если кто-то вылечился от этой болезни, напишите, как и чем.

Г. И. Медведева,  
Геленджик  
\*\*\*

Мужу поставили диагноз - болезнь Пейрони. На половом члене узлы, искривления. Прошел курс лечения гормональными препаратами, но никакого улучшения не последовало. Он очень страдает. Откликнитесь, врачи, целители, добрые люди, кто может чем-то помочь, ведь ему еще нет 40 лет.

М. Л., Невинномысск  
\*\*\*

Уже более 10 лет страдаю нервным тиком лица. Прошу совета у тех, кто сталкивался с этим заболеванием.

Г. Иванова, Североморск  
\*\*\*

Мой диагноз миелодиспластический синдром с рефлекторной анемией тяжелой степени. В вену вводили гемоглобин. Прошел первый курс лечения эритроцитомом, сейчас прохожу второй курс, но особого эффекта не ощущаю. Может, существуют народные средства?

А. Х. Узденов, Усть-Джегутинский р-н, КЧР  
\*\*\*

Моему дедушке 73 года. Поставили диагноз отек Квинки. Болеет уже 4 года, а все началось с нескольких пчелиных укусов. Через каждые 3-4 недели на...

лобовое стекло. Врачи его зашили, но остался шрам. Делать пластическую операцию для нас очень дорого. Если кто-то был в такой ситуации и сумел с ней справиться, поделитесь, пожалуйста, советом.

Т. Н. Клименко, Гуково,  
Ростовская обл.  
\*\*\*

Мне 25 лет. Семь лет я замужем. Все хорошо, вот только детей у нас нет. Я болею по-женски и очень страдаю, что не могу иметь детей. Говорят, что нужна хорошая бабушка. Есть поговорка: мир не без добрых людей. Надеюсь, что эта добрая бабушка откликнется на мою беду.

Е. Чернова, Кемерово  
\*\*\*

У моей внучки - оксалатурия. Сидим на диете, но она часто жалуется на боли в животе, постоянные запоры. Помогите, кто может, народным средством лечения этого заболевания.

В. А. Гарусова, п. Подгорный,  
Красноярский край  
\*\*\*

Мне 25 лет, не могу забеременеть. УЗИ показало, что у меня спайки. Врачи ставят диагноз то воспаление, то загиб матки. Лечилась, но ничего не помогло. Может, кто-нибудь подскажет, что мне делать? Мы уже было решились на искусственное оплодотворение, но сейчас оно стоит 1000 долларов, а нам это не по карману. Буду рада любому совету.

Елена, Крымск,  
Краснодарский край  
\*\*\*

У меня в течение 10 лет воспаление придатков. Постоянно пью антибиотики, лежу в стационаре. Чуть подлечу, а они все равно ноют. Может, кто-нибудь знает, как помочь не только мне, но и многим девушкам и женщинам?

Ж. Кислова, Волгоград

## Хочешь, научу тебя плавать?

Сколько горя мы с детьми пережили. Не пройдет одна беда, начинается другая. Столько лет ходили между жизнью и смертью. А о причине узнала из «Айболита». Вы написали, что если получить в подарок зеркало, которое было не закрыто при покойнике, то на семью обрушатся страшные беды, вплоть до смерти членов семьи.

Я как раз и получила в подарок такое зеркало, и начались мучения, которые продолжались в течение 8 лет. Один Бог был нам защитой. Как только я...

даже терял сознание, а позвоночник не выпрямился.

Может быть, в наших краях живет хороший костоправ, но мы о нем не знаем? Подскажите, пожалуйста!

Филатова, Тырныауз,  
Кабардино-Балкария  
\*\*\*

Мне 40 лет. Долгое время у меня миома матки, постоянно кровоточит. Чем только не лечилась - бесполезно. Врачи предлагают все удалить. Может, кто-нибудь поможет советом.

Без подписи, Уфа  
\*\*\*

Мне 46 лет. С детства болею эпилепсией. Лечилась во многих местах, но улучшения пока нет. У меня одна мечта - избавиться от этой болезни. Может, кто-нибудь подскажет, как мне вылечиться?

Н. Лаврентьева, Котельниково,  
Волгоградская обл.  
\*\*\*

Мне 47 лет. У меня обнаружили миому матки. Врачи сказали, что с этим заболеванием можно жить. Но я хочу вылечиться. Может, кто-нибудь сможет поделиться рецептом от этой болезни? Буду благодарна за любой совет.

А. М. Янович, Астрахань  
\*\*\*

Мне 31 год. У меня сильно обвисла грудь. Хотелось бы ее подтянуть, придать упругость. Воспользуюсь любым рецептом, кроме пластической операции.

И. Недосекова, с. Дивное,  
Ставропольский край  
\*\*\*

В течение двух месяцев я закапывала в нос галазолин. После этого у меня в носу сильная сухость и начались носовые кровотечения. Пью кальций, аскорутин, закапываю в нос масло и смываю его вазелином, но толку мало. Посоветуйте, что мне делать?

Алеся, Черкесск, КЧР  
\*\*\*

У меня выпадают волосы. Что только я не делала. Мне грозит облысение. Воспользуюсь любым советом.

Без подписи,  
Белгородская обл.  
\*\*\*

Каждую весну у меня перед глазами появляются световые гирлянды. Это явление может длиться по 20-30 минут, в любое время суток. Очень боюсь ослепнуть. Если кому-то знакомо это состояние, прошу поделиться своим опытом, советами и средствами.



# Трагедия



№9 2002 г.

## ЗБА В НАСЛЕДСТВО

Для А. С. Гушиной из Бирюсинска, автора письма «Язва мне досталась по наследству» («Айболит» №4 за 2002 г.).

Сделайте настойку корня солодки на водке: 40 г корня на 0,5 л водки. Настаивайте в течение 1-3 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды (только при повышенной кислотности желудочного сока).

При обострении язвы двенадцатиперстной кишки нужно принимать 3 раза в день по 20 г сок каланхоэ (продается в аптеках) также за полчаса до еды. Курс лечения - не менее 20 дней. Результат будет только положительный.

Н. В. Горелкин,  
с. Подгорное, Воронеж

Я ЗАБЫЛА, ЧТО ТАКОЕ  
ФАРИНГИТ

Для моего земляка А. Д. Магомедова из Левокумского р-на, хронический фарингит («Айболит» №3 за 2002 г.).

У меня тоже хронический фарингит. Я целый год мучилась от боли в горле и кашлем. Где только не лечилась, а помогли травы зверобоя и эвкалипта. Я пила их постоянно и делала ингаляции. Еще мне помогла вылечиться мануальный терапевт из Буденновска Лариса Николаевна Шевчук. Позвоните ей по тел. 4-38-28. Она не откажет в совете.

Я уже и забыла, что такое фарингит.

Марина, Буденновск,  
Ставропольский край

ОН СНИМЕТ ВАШУ  
БОЛЬ

Для Алексея из Минеральных Вод, автора письма «Как снять эту боль?» («Айболит» №19 за 2001 г.).

Случайно в газете увидела вашу просьбу о помощи. Времени прошло много, возможно, вам уже кто-то помог, а если нет, то сообщая вам адрес замечательного человека, целителя, который, думаю, вам поможет. Зовут его Геннадий Савельевич Пьянков. Он хорошо лечит болезни опорно-двигательного аппарата. Напишите ему письмо. Он вам ответит и даст консультацию. Вот его адрес: ул. Титова, 91, с. Малая, Красноглинский р-н, Самарская обл.

Р. Н. Болдырева, Курск

МНЕ ПОСТАВИЛИ  
ТОТ ЖЕ ДИАГНОЗ

## Спешим помочь

шее питание, витамины, укрепить иммунную систему, заниматься спортом, и забыть про ВИЧ, так как его не существует. Ничего не бойтесь! СПИД и легенда о том, что наркоман сам не в состоянии распрощаться с наркотиками - выдумка тех, кто на этом делает деньги.

В. В. Якуш, Волгоград

ЧТО Ж ТЫ ПРЯЧЕШЬСЯ,  
ДОЧКА?

Для автора письма «Я прячусь от людей» («Айболит» №5 за 2002 г.).

Милая доченька! Что же ты прячешься от людей? Нужно не плакать и страдать, а срочно обратиться за помощью к эндокринологу и гинекологу. Я тоже столкнулась с такими проблемами. После рождения второго ребенка у меня начали расти волосы по мужскому типу. И мне помогли гинеколог и эндокринолог. Борьба была длительной, не обошлось без операции. Если у тебя есть какие-то вопросы, напиши мне по адресу: Светлана Николаевна Дмитриевой, ул. 5-я Линия, 39, кв. 19, Маркс, Саратовская обл., 413092.

\*\*\*

Для автора письма «Я прячусь от людей».

Возьмите 150 г травы дурмана обыкновенного, залейте 1 л кипятка и кипятите, пока не получится крепкий отвар. Потом ватным тампоном, смоченным в этом отваре, протирайте участки тела, с которых нужно предварительно удалить волосы. Отвар может храниться очень долго. Возможно, процедуру делать придется долго, до полного исчезновения волос. Если у вас нет дурмана, напишите по адресу: Татьяна Маеровой, п. Отдаленный, Апшеронский р-н, Краснодарский край, 352656.

Л. К. Колесникова, Балаково,  
Саратовская обл.

ПРОГЛОТИТЕ  
ЩЕПОТКУ ПОЛЫНИ

Для Людмилы С. из Нефте-

присело на кровать» («Айболит» №6 за 2002 г.).

В этом доме кто-то долго болел, и «это» доставляет много проблем. Вам надо очистить дом. Для этого возьмите святую воду, зажгите церковную свечу, положите на стол нож и немного соли. На голову наденьте косынку. Возьмите в руки чашу со святой водой, щеточку, иконку или животворящий крест. От входной двери по часовой стрелке обойдите весь дом и крестообразно окропите святой водой стены, углы, мебель (3 раза). Дойдите до двери, 3 раза окропите ее крестообразно святой водой и приоткройте. Воду поставьте, освободите руки. Мысленно «соберите» все плохое в шарик, выбросьте его за дверь со словами: «Все плохое, вон из моего дома!» Остатки святой воды вылейте в угол около двери или за порог. Над дверью повесьте веточку зверобоя, окропив ее святой водой.

Наталья, Самара

## Киста на почке

В «Айболите» №6 за 2002 г. на стр. 11 в рубрике «Переписка» была опубликована благодарность В. М. Вазовиковой из Бийска за рецепт от кисты на почке. По всей видимости, В. М. Вазовикова ошиблась и написала неправильно год, т. е. надо смотреть «Айболит» №1 за 2001 г. Повторяем этот рецепт по просьбе читателей.

## ОТ КИСТЫ НА ПОЧКЕ

Молодые листья лопуха надо промыть, пропустить через мясорубку и отжать сок. Слить его в стеклянную посуду и поставить в холодильник.

Пить строго по схеме, не пропуская ни одного дня. 1-й и 2-й дни - по 1 чайной ложке 2 раза в день, на 3-й и 4-й день - по 1 чайной ложке три раза в день, а в последующие дни - по 1 столовой ложке три раза в день. И так - ровно месяц.

В начале лечения увеличатся выделения, изменится цвет и запах мочи. Через месяц проверьтесь на УЗИ. В большинстве случаев киста рассасывается, а если нет, то повторите курс через месяц. Говорят, вылечиваются кисты яичников и миомы.

## КУПИТЕ ПРОПОЛИС

Для Л. Н. Виноградовой из Ставрополя, хронический колит, атония кишечника («Айболит» №25 за 2001 г.).

Из своего опыта советую купить рассыпчатый прополис и жевать его до тех пор, пока он во рту не растает.

плотно закройте, чтобы лекарство не испарялось. Утром и вечером смазывайте шишки готовой смесью, пока они не исчезнут. Лечение длительное. Самое неприятное то, что на 2-3-й день начинают чесаться не только шишки, но и пальцы, но через некоторое время все пройдет.

М. Н. Гульчак, Нальчик, КБР

## ЭТО ГЕМОРРОЙ

Для Г. И. Окуловой из Карпинска Свердловской обл., зуд в заднем проходе («Айболит» №4 за 2002 г.).

Вы спрашивали причину такого состояния. Это геморрой. Я страдаю им много лет, а лечусь так: на ночь, после душа, отрезаю дольку репчатого лука, мну его немного и вставляю в задний проход. И так каждый день, пока не пройдет зуд. Обычно через 3-4 дня он исчезает. Не бойтесь, я так часто делаю.

А еще при геморрое, шишках и воспалении выстрогать из картошки свечку и вставлять в задний проход. Очень хорошо помогает. А можно чередовать с луком, но картошка зуд не снимает, зато снимает воспаление в заднем проходе. Лечитесь на здоровье! Если что-то неясно, напишите мне по адресу: Любови Дмитриевне Лопатиной, ул. Стара-Загора, 66, кв. 35, Самара, 443081. Отвечу всем, время у меня есть, я на пенсии.

ОТ ЭРОЗИИ  
ШЕЙКИ МАТКИ

Для Н. Маркеловой из Петровска Саратовской обл., автора письма «Мне так страшно» («Айболит» №6 за 2002 г.).

Предлагаю рецепт от эрозии шейки матки. Делайте тампоны из сырого репчатого лука, пропущенного через мясорубку. Положите лук в марлю, сделайте тампон и вложите во влагалище, но не забудьте оставить у тампона хвостик, чтобы потом легко было вытащить его. Каждый день для тампона надо готовить свежую луковую кашицу. Курс лечения - 10 дней.

5 капель креолина. Спринцеваться надо раз в день на ночь. Моя знакомая вылечила большую эрозию со множеством кист за 1,5 месяца. Ей должны были делать операцию, но она отказалась.

Л. А. Мыслик, Саратов

\*\*\*

Для Н. Маркеловой из Петровска Саратовской обл.

До и после менструации вкладывайте тампон, хорошо смоченный 4%-ным раствором мумие. Курс лечения - 2-3 недели, после чего при необходимости после 10-дневного перерыва его можно повторить. В это же время рекомендуется принимать внутрь по 0,2 г мумие с молоком и медом 1 раз в день. Это сокращает сроки лечения. Во время лечения рекомендуется воздерживаться от половой жизни. Процедуру желательно проводить на ночь.

В. В. Долгопятенко,  
Новочеркасск, Ростовская обл.

\*\*\*

Для Р. Матиевой из Ингушетии, бесплодие у мужа («Айболит» №6 за 2002 г.).

Если ему не более 30 лет, попробуйте вам помочь. Позвоните в Невинномысск с 20.40 до 21.00 по телефону 6-68-13 (ежедневно).

П. Г. Панов, Невинномысск,  
Ставропольский край

\*\*\*

Для Р. Матиевой из Ингушетии.

При бесплодии у мужчин (или у женщин), ослаблении половой функции, гипосперматогенезе (некачественной сперме у мужчин) принимают внутрь 1-2 раза в день натощак утром и вечером, перед сном, по 0,2-0,3 г мумие с соком моркови, облепихи или черники. Курс лечения - 25-28 дней. Желательных результатов иногда достигают при приеме мумие с желтками яиц. Усиление половой функции заметно уже на 6-7-й день.

В. В. Долгопятенко,  
Ростовская обл.

\*\*\*

Для В. Х. Коблевой из Адыгенов, деформирующий артроз колен («Айболит» №3 за 2002 г.).

Меня деформирующий артроз коленных суставов беспокоит уже лет 8-10. Я и лекарства пил, и электрофорезом лечился, но ничего не помогало. Тогда решил лечить свой артроз глиной по Г. Малахову и В. Травинке. Они рекомендуют не только голубую, но и зеленую, черную, серую глину. Подойдите и обыкновенная рыжая - недалеко. Я беру ее с собой.



Марина, Буденновск,  
Ставропольский край

Для Алексея из Минеральных Вод, автора письма «Как снять эту боль?» («Айболит» №19 за 2001 г.).

Р. Н. Болдырева, Курск

Для Натальи из Ставрополя, у которой дочка родилась с травмой («Айболит» №5 за 2002 г.).

Хочу поделиться с вами тем, где я черпаю силы и слова утешения, а такое надеждой на излечение, которая есть у меня. Пишите мне по адресу: Роману Меркулову, пер. Больничный, 7, ст. Ново-Заводная, Георгиевский р-н, Ставропольский край, 357808.

Для А. К. из Волжского, авто-  
ра письма «Я хочу умереть»  
 («Айболит» №6 за 2002 г.).

К сожалению, я потеряла с ним связь и не могу сказать адрес этого монастыря. Может, вам надо поискать такой монастырь, отвезти туда сына, чтобы помочь ему.

**Екатерина, Ростов-на-Дону**

Безусловно - перестать упот-  
реблять наркотики. Нужно хоро-

Для автора письма «Я прячусь от людей». Возьмите 150 г травы дурмана обыкновенного, залейте 1 л кипятка и кипятите, пока не получится крепкий отвар. Потом ватным тампоном, смоченным в этом отваре, протирайте участки тела с которых нужно предвзятительно удалить волосы. Отвар может храниться очень долго. Возможно, процедуру придется делать долго, до полного исчезновения волос. Если у вас нет дурмана напишите по адресу: Татьяна Маеровой, п. Отленный, Апшерон, Краснодарский край.

Л. К. Колесникова, Балаково,  
Саратовская обл.

Для Людмилы С. из Нефтекумска, цитомегаловирус («Айболит» №6 за 2002 г.).

Спасалась анальгином с димедролом, чтобы уснуть. Полностью прошла курс лечения, но этого оказалось мало. Опять назначили тот же курс лечения; и я опять прошла его. Но ничего не помогало: на лечение ушло полгода. 3 тысячи рублей, а эта инфекция все прогрессировала. Назначили третий курс, но я больше не верю такому лечению. Что делать? Наверное, ничего случайного не бывает. Была в гостях у сестры, взяла почитать газету «Айболит» (№4 за 2002 г.), сразу увидела ответ и почему-то поверила, что только это поможет.

Я еще лечусь, о результате пока сказать не могу, но хочу поблагодарить добрых людей, которые помогают советом и рецептом. Этот рецепт написала Ю. Колосова из Нижнекамска. Огромное вам спасибо! Вот этот рецепт. Лечиться нужно вместе с мужем. Щепотку сухой измельченной травы полыни возьми в рот, разомните немного слюной и проглотите, запивая небольшим количеством воды. Делать так надо 3 раза в день за полчаса до еды, а четвертый раз - на ночь. Курс лечения - 1 месяц. Еще нужно делать спринцевания. Отвар готовится так: 1 чайн. ложку сухих травяи полыни на 1 л воды, кипятите не больше 30 секунд. В первую неделю надо спринцевать 2 раза в день, а потом 1 раз.

Для Зайтупы из Болгара, Татарстан, автора письма «Оно»

ОТ КИСТЫ НА ПОЧКЕ

1-й и 2-й дни - по 1 чайной ложке 2 раза в день, 3-й и 4-й день - по 1 чайной ложке три раза в день, в последующие дни - по 1 столовой ложке три раза в день. И так - ровно месяц.

В начале лечения увеличивается выделения, изменится цвет и запах мочи. Через месяц проверьтесь на УЗИ. В большинстве случаев киста рассасывается, а если нет, то повторите курс через месяц. Говорят, выделяются кисты яичников и миомы.

Для Л. Н. Виноградовой из Ставрополя, хронический колит, атония кишечника («Айболит» №25 за 2001 г.).

Е. С. Николаева, Чебоксары,  
Чувашия

Для Н. Смирновой из Камы-  
шина Волгоградской обл., зоб  
III степени («Анболит» №7 за  
2002 г.).

Я вам напишу проверенный рецепт. Возьмите среднюю луковицу, мелко нарежьте или натрите на терке. 1 ст. ложку съешьте утром натощак за час до еды, затем съешьте 1 ст. ложку хорошего меда. Принимать лук и мед утром натощак надо каждый день в одно и то же время, пока зоб не исчезнет. Лечение длительное (1-5-2 месяца), но все пройдет.

Я живу в Нальчике (КБР), мой телефон 2-86-73, адрес: ул. Аргуданская, 23, Нальчик, КБР 360021. Буду ждать звонка или письмо о результатах лечения через 2 месяца.

Для С. Кадимовой из Баксана  
КБР, автора письма «Шиски на  
суставах» («Айболит» №2 за  
2002 г.).

Возьмите в одинаковых порциях этиловый спирт, глицерин, йод, прополис, лавровый лист (по объему). Поместите все в бутылку, плотно закройте и оставьте на 10-12 дней, периодически встряхивая. Отлейте в маленькую емкость, а остальное опля-

ОТ ЭРОЗИИ  
ШЕЙКИ МАТКИ

Для Н. Маркеловой из Петровска Саратовской обл., автора письма «Мне так страшно» («Айболит» №6 за 2002 г.).

Предлагаю рецепт от эрозии шейки матки: тампоны из сырого лука, пропущенного через мясорубку. Положите лук в полиэтиленовый пакет, сделайте тампон и вложите его в шейку. Меняйте тампоны 2-3 раза в день, но не забудьте оставить на хвостик, чтобы можно было вытащить его. Для тампона надо готовить луковую кашицу — 7 дней, а если заболела в запущенной форме, то тампоны надо делать на ночь, менять всю ночь.

И. И. Панова, Сызрань,  
Самарская обл.

\*\*\*  
Маркеловой из Пет-  
ратовской обл.

ози шейки матки  
в равных пропорциях  
несоленное масло и  
айте и доведите до ки-  
е кипятите. Остудите и  
мпоны на ночь, пока  
йдет.

рецепт помог, может, может. Дай вам Бог здо-

Людмила, Волжский,  
Волгоградская обл.

\*\*\*  
Маркеловой из Пет-  
ратовской обл.

же была эрозия шейки  
мне 21 год и я тоже  
кала. Но, кроме прижи-  
еще одно 100%-ное  
которое можно приме-  
жавшим женщинам. Это  
ание жидким азотом  
но называется криоди-  
менно эта процедура и  
слие длительного и без-  
ого лечения другими  
статки, гинеколог так и  
0 100%-ные методы  
ание и замораживание,  
ря потраченные деньги  
ли в вашем городе та-  
дуру еще не делают, то  
делают в Саратове. Сто-  
по 150 рублей. Так что

А. К., Волгоград  
\*\*\*

Маркеловой из Пет-  
ровской обл.

В течение 10 дней  
целиться своей мочой,  
дней теплым отваром  
почек (1 ст. ложка на  
ка). И так 3 раза.

Вам понадобится кре-  
родается в ветеринар-  
х). На 1 л воды берут

принимают внутрь по 1 чайной ложке натощак утром и вечером, перед сном, по 0,2-0,3 г мумие с соком моркови, облепихи или черники. Курс лечения - 25-28 дней. Желаемых результатов иногда достигают при приеме мумие с желтками яиц. Усиление половой функции заметно уже на 6-7-й день.

**В. В. Долгопятенко,**  
Ростовская обл.

\*\*\*  
Для В. Х. Коблевой из Адыгеи,  
деформирующий артроз колен  
№3 за 2002 г.).

Меня деформирующий артроз коленных суставов беспокоит уже лет 8-10. Я и лекарства пил, и электрофорезом лечился, но ничего не помогало. Тогда решил лечить свой артроз глиной по Г. Малахову и В. Травинке. Они рекомендуют не только голубую, но и зеленую, черную, серую глину. Подойдет и обыкновенная рыжая - какую найдете. Я беру ее в карьере, недалеко за городом, уже рассыпавшиеся от солнца куски. Дома глину в виде пыли или мелкой крошки замачиваю в своей моче, причем чем старше моча, тем лучше. (Разбивать глину надо деревянным молотком, а размешивать и накладывать деревянной лопаточкой.) Можно замачивать и в воде, но в моче действие многократно усиливается. Разводить глину надо до состояния густой сметаны.

Затем приготовьте два бинта или ленты из любой хлопчатобумажной ткани длиной около метра и шириной 15 см и две такие же метровые полосы из шерстяной или полушерстяной ткани, чтобы можно было обернуть колени. Затем нарежьте из плотной бумаги ленты чуть длиннее маленьких хлопчатобумажных полос. Бумагу надо брать от бумажных мешков, а лучше от старых бумажных обоев. Нельзя пользоваться бумагой для компрессов, так как она не пропускает воздух. На этом подготовка заканчивается.

Возьмите маленькие полосы, смочите холодной водой, отожмите и положите на бумажные ленты. Деревянной лопаточкой по всей длине малых лент намажьте глину слоем 1-2 см (можно и толще, но у меня не получается) и оберните колени. Затем забинтуйте сначала тонкими лентами, а затем сверху плотными шерстяными. Закрепите повязками, чтобы ленты не размотались, чтобы снимите компресс 2,5-3 часа. Затем положите, матерчатые бинты. Затем положите. Маленькие бинты проложите. Маленькие полосы, также проложите, но если много ветоши, то если

Если будете проводить такую процедуру ежедневно, то вскоре почувствуете облегчение. Глина не только обязательно предотвратит развитие артроза, как было у меня. У некоторых людей от глины появляются болезненные явления в начале процедуры. Но у меня не было, а, наоборот, исчезли боли. А ведь из-за них я оставил работу.

**Ю. П. Любавин, Ставрополь**



# Спешим помочь

Для В. Васькиной из Алтайского края, себорейный кератоз («Айболит» №4 за 2002 г.).

Приготовьте смесь: 10 г дегтя, 20 мл касторового масла, 100 мл спирта. Втирайте в пораженные места, через несколько часов смойте. Можно протирать просто тертым репчатым луком.

Н. Шустова, Киров

Для С. В. Лариной из Новокузнецка, автора письма «Болит животик» («Айболит» №4 за 2002 г.).

Смешайте 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку свежего сливочного масла со стаканом горячего кипяченого молока. Пейте утром натощак и в течение дня до 5 раз. Все проходит.

Е. Н. Дубянцова, Ессентуки

Для В. М. М. из Курского р-на Ставропольского края, у ребенка неравномерно расположены складки на ножках («Айболит» №6 за 2002 г.).

Возможно, у вашего ребенка родовая травма тазобедренных суставов. Такое было у моей внучки. В Кисловодске живет Любовь Захаровна Харченко, которая устраняет этот недуг. Ее телефон 5-70-61. Обращайтесь к ней, она вам поможет.

Л. Н. Муратова,  
ул. Осипенко, 8-1, Кисловодск,  
357703, т. 6-77-40

Для Р. Леншкова из Карачаево-Черкесии, эхинококк в печени («Айболит» №4 за 2002 г.).

Недавно встретила знакомую, и она рассказала, как лечила от этого своего племянника. Каждый день (в течение 10 дней) она резала молодую курицу, давала мальчику перед школой куриную желчь и заставляла запивать ее водой. Мальчик вылечился.

Р. Леншкова, если вам поможет этот рецепт, откликнитесь! Надеюсь на ваше выздоровление.

И. В. Каротина,  
ул. Ленина, 370/93, Морозовск,  
Ростовская обл.

Для Г. Ляпченко из Ростова-на-Дону, автора письма «Всем на корабле не хватит места» («Айболит» №6 за 2002 г.).

Дорогая Галина! Вы такая молодая, вам надо жить. Хочу предложить вам один рецепт от рака. Возьмите чистый авиационный ке-

росин и пейте его в течение месяца по чайной ложке натощак, заедая сахаром. Через 3-4 месяца повторите лечение, и так трижды. Если будет расстройство желудка, значит, так надо.

Т. В. Шабарова, Ростов-на-Дону

Для С. Грибановой из Искитима, автора письма «... А то вырастет горб» («Айболит» №6 за 2002 г.); А. В. Крутик из Назарова, автора письма «Мы все еще верим» («Айболит» №6 за 2002 г.); Надежды Васильевны из Пензы, автора письма «Лечили все, кому не лень» («Айболит» №6 за 2002 г.); А. К. из Волжского, автора письма «Я хочу умереть» («Айболит» №6 за 2002 г.); Ольги из Саранска, рак молочной железы («Айболит» №6 за 2002 г.); Т. Н. Карповой (для Игоря) из Воронежа («Айболит» №6 за 2002 г.); Е. Михеевой из Саратова, автора письма «Отчего рука пухнет?» («Айболит» №6 за 2002 г.). Всем этим людям я могу дать бесплатно советы, которые помогут исцелиться.

Только вкладывайте в письма чистые конверты для ответа. Пишите по адресу: О. И. Пановой, ул. Астраханская, 19, кв. 50, Сызрань, Самарская обл., 446009, дом. тел. 4-49-35.

Для Р. П. Губиной из Пятигорска, мерцательная аритмия («Айболит» №6 за 2002 г.).

Аритмию сердца тахикардию лечит козья ива (кора). На стакан воды возьмите 15 г коры, кипятите в течение 10 минут. Пейте отвар по 1 ст. ложке 4 раза в день. Можете использовать и листья, и соцветия растения.

Н. А. Шустова, Киров

Для Макаровых из Азнакаево, туберкулез легких («Айболит» №6 за 2002 г.).

Возьмите листья лопуха (репейника), промойте, пропустите через мясорубку и отожмите сок.

Стакан сока лопуха разбавьте водой (1:1) и пейте по 1 ст. ложке за 30 минут до обеда, заедая медом.

Н. А. Шустова, Киров

Для Р. В. Шириной из ст. Александрийская Ставропольского края, склеродермия («Айболит» №6 за 2002 г.).

Растирайте пятна жидким хвойным экстрактом. Через 2 недели уже появится положительный результат - кожа станет розовой и тоньше.

Н. А. Шустова, Киров

## Я выкарабкалась сама

С успехом лечу бронхиальную астму любой давности (от 4 до 40 лет), комплексно применяя инъекции по методу Капустина плюс обязательные занятия дыхательной гимнастикой и очень индивидуально подбираю микстуры из трав.

В 1995 году мне давали I группу инвалидности, я сама выкарабкалась. Если кому-нибудь нужен более подробный совет, пишите, звоните. Мне хочется помочь всем. Очень жаль, что мне некому передать свой опыт. Спрашивайте у меня обо всем, я отвечу, особенно онкобольным. Обязательно сообщите, какой орган поражен, и вложите в письмо конверт.

В. В. Стаценко, ул. Ант.-Овсеенко, 113, Тамбов, 392021, дом. тел. 72-20-56

Для С. Г. Степновой из Краснослободка Волгоградской обл., автора письма «Я просыпаюсь вся в слезах» («Айболит» №5 за 2002 г.).

Промойте лист лопуха, пропустите через мясорубку, отцедите сок через марлю, сложенную в 4 слоя. Закапывайте в глаза 1 раз в день, утром или вечером.

Г. И. Бескровная,  
Башкортостан

Для Светланы из Воронежа, автора письма «Боюсь показаться смешной» («Айболит» №1 за 2002 г.).

Мне 30 лет, я тоже страдаю этим недугом. Но все прекратилось после посещения эндокринолога. Для профилактики я принимала препарат «Калия йодит 200» в те-

чение 6 месяцев, и вот уже 2 года краснота меня не беспокоит. Обратитесь к эндокринологу, это из-за щитовидной железы.

Н. Т. А., Чебоксары

Для Р. А. Михайленко из Ессентуков, автора письма «Беда вразумила меня» («Айболит» №6 за 2002 г.); А. А. из Белгорода, автора письма «Но священники порчу не лечат» («Айболит» №6 за 2002 г.).

Я с вами во многом согласен. Заговоры и тому подобное - большой грех. И вымогать у бед-

ных за свои «добрые дела» деньги тоже плохо. Я не целитель и не знахарь, но могу помочь без всякого колдовства избавиться от порчи. С удовольствием бесплатно предоставлю нужную информацию вам и всем, кто пожелает. Пишите мне по адресу: Роману Меркулову, пер. Больничный, 7, ст. Незлобная, Георгиевский р-н, Ставропольский край, 357808.

\*\*\*

Для Валентины из Ставропольского края, родовое проклятие («Айболит» №4 за 2002 г.).

Родовое проклятие возникает в том случае, если кто-то из предков тяжело согрешил. Расплачиваться приходится потомкам вплоть до седьмого колена. В таком роду, как правило, особенно по мужской линии, есть самоубийцы, хронические алкоголики, наркоманы. Особенно сильно родовое проклятие проявляется на старших или единственных в семье детях.

Вы можете себе только сами! Помните главное: лечение порчи доступно только искренне верующему и выполняющему Божьи заповеди человеку.

Крещеным нужно пойти в церковь на исповедь и причастие. Некрещеным с верой в Бога и

церковные таинства надо покреститься. Освященный крестик надо носить не снимая.

В храме перед лицом Господа нашего надо вспомнить и чисто-сердечно раскаяться в содеянном от имени вашего предка.

Сильным оберегом от сглаза и порчи является чудотворная икона Божьей Матери «Семистрельная».

Надеюсь, что один из способов избавления от родового проклятия поможет.

1. Одновременно в трех церквах заказывают сорокодневную заупокойную службу по предкам поименно до седьмого колена. Если имена неизвестны, добавляют фразу: «И по всем моим предкам до седьмого колена, имена коих мне неведомы».

2. Ровно в полночь берут два зеркала. Одно ставят перед собой, другое - за собой. Затем в руки берут восковую свечу, зажигают ее и читают заговор, глядя на свое отражение (за исключением этого обряда почти во всем мире считается дурной приметой увидеть в зеркале свое отражение при свечах).

Заговор: «Ночь черная, зеркало темное, отрази от меня слово злое, проклятие людское, знак адовый. Прошу по первому разу. Ночь черная, зеркало темное, отрази от меня слово злое, проклятие людское, знак адовый. Прошу по второму разу. Ночь черная, зеркало темное, отрази от меня слово злое, проклятие людское, знак адовый. Прошу по третьему разу. Аминь».

После этого сразу же надо умыться святой водой, взятой из церкви, и утереться подолом собственного нижнего белья.

Выйдя из окружения зеркал, надо дожидаться, чтобы свеча догорела. Затем все, кроме огарка свечи, убирают. Наутро огарок следует завернуть в бумагу и закопать под любым деревом, предварительно начертив на бумаге крестик.

В первое же воскресенье после обряда идут в храм и ставят три свечи Спасителю, три - Богородице, три - Святому Духу, три - святому Пантелеймону (всего 12 свечей). После этого горячо и искренне надо поблагодарить Бога за снятие проклятия.

А. А. Мартынова,  
Ростов-на-Дону

## МОЯ БАБУШКА ЛЕЧИЛА ТАК...

Брала 3 кг зеленых шишек репейника и пропускала их через мясорубку. Растапливала 3 кг свиного жира, но чтобы жир не жарился и

# От туберкулеза

Для Т. Е. Трефеловой из Североуральска Свердловской обл., автор письма «Туберкулез» («Айболит» №6 за 2002 г.).

ховку (температура должна быть такой, чтобы смесь не кипела, а томилась). Через 3 часа выключите духовку, но посуду не остужайте.



\*\*\*  
Для Р. Леншокова из Карачаево-Черкесии, эхинококк в печени («Айболит» №4 за 2002 г.).

Недавно встретила знакомую, и она рассказала, как лечила от этого своего племянника. Каждый день (в течение 10 дней) она резала молодую курицу, давала мальчику перед школой куриную желчь и заставляла запивать ее водой. Мальчик вылечился.

Р. Леншоков, если вам поможет этот рецепт, откликнитесь! Надеюсь на ваше выздоровление.

И. В. Каротина,  
ул. Ленина, 370/93, Морозовск,  
Ростовская обл.

\*\*\*  
Для Г. Ляпченко из Ростова-на-Дону, автора письма «Всем на корабле не хватит места» («Айболит» №6 за 2002 г.).

Дорогая Галина! Вы такая молодая, вам надо жить. Хочу предложить вам один рецепт от рака. Возьмите чистый авиационный ке-

...рские помогут исцелиться. Только вкладывайте в письма чистые конверты для ответа. Пишите по адресу: О. И. Пановой, ул. Астраханская, 19, кв. 50, Сызрань, Самарская обл., 446009, дом. тел. 4-49-35.

\*\*\*  
Для Р. П. Губиной из Пятигорска, мерцательная аритмия («Айболит» №6 за 2002 г.).

Аритмию сердца, тахикардию лечит козья ива (кора). На 1 стакан воды возьмите 15 г коры, кипятите в течение 10 минут. Пейте отвар по 1 ст. ложке 4 раза в день. Можете использовать и листья, и соцветия растения.

Н. А. Сустова, Киров

\*\*\*  
Для Макаровых из Азнакаево, туберкулез легких («Айболит» №6 за 2002 г.).

Возьмите листья лопуха (репейника), промойте, пропустите через мясорубку и отожмите сок.

Для С. Г. Степновой из Краснослободка Волгоградской обл., автора письма «Я просыпаюсь вся в слезах» («Айболит» №5 за 2002 г.).

Промойте лист лопуха, пропустите через мясорубку, отцедите сок через марлю, сложенную в 4 слоя. Закапывайте в глаза 1 раз в день, утром или вечером.

Г. И. Бескровная,  
Башкортостан

\*\*\*  
Для Светланы из Воронежа, автора письма «Боясь показаться смешной» («Айболит» №1 за 2002 г.).

Мне 30 лет, я тоже страдаю этим недугом. Но все прекратилось после посещения эндокринолога. Для профилактики я принимала препарат «Калия йодит 200» в те-

...Для Валентины из Ставропольского края, родовое проклятие («Айболит» №4 за 2002 г.).

Родовое проклятие возникает в том случае, если кто-то из предков тяжело согрешил. Расплачиваться приходится потомкам вплоть до седьмого колена. В таком роду, как правило, особенно по мужской линии, есть самоубийцы, хронические алкоголики, наркоманы. Особенно сильно родовое проклятие проявляется на старших или единственных в семье детях.

Вы можете себе только сами! Помните главное: лечение порчи доступно только искренне верующему и выполняющему Божьи заповеди человеку.

Крещеным нужно пойти в церковь на исповедь и причастие. Некрещеным с верой в Бога и

...ское, знак адский. Прошу по третьему разу. Аминь».

После этого сразу же надо умыться святой водой, взятой из церкви, и утереться подошмой собственного нижнего белья.

Выйдя из окружения зеркал, надо дожидаться, чтобы свеча догорела. Затем все, кроме огарка свечи, убирают. Наутро огарок следует завернуть в бумагу, закопать под любым деревом, предварительно начертив на бумаге крестик.

В первое же воскресенье после обряда идут в храм и ставят три свечи Спасителю, три - Богородице, три - Святому Духу, три - святому Пантелеймону (всего 12 свечей). После этого горячо и искренне надо поблагодарить Бога за снятие проклятия.

А. А. Мартынова,  
Ростов-на-Дону

## МОЯ БАБУШКА ЛЕЧИЛА ТАК...

Брала 3 кг зеленых шишек репейника и пропускала их через мясорубку. Растапливала 3 кг внутреннего свиного жира, но так, чтобы жир не жарился и чтобы получилось 3 кг смальца. Добавляла 3 кг чистого майского меда и все перемешивала до получения однородной массы. Готовую смесь хранила в стеклянной банке. Принимать это средство можно в неограниченном количестве, заливая теплым молоком. Эту смесь также можно намазывать на хлеб. Срок лечения 1 год. Во время лечения ни в коем случае нельзя пить спиртное и курить. Желая удачи!

Марета, целительница,  
Нальчик, КБР

## ТРИ РЕЦЕПТА ОТ НЕДУГА

Сама я этими рецептами, правда, не пользовалась.

Рецепт 1. Гусиный топленый жир, медицинский спирт и мед (1:1:1) смешивают и пьют 10 дней, потом 10 дней делают перерыв. Лечение проводится до улучшения состояния. Детям рекомендуется пить по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, подросткам - по десертной ложке, взрослым - по столовой ложке.

Рецепт 2. Очищенную смолу хвойных деревьев (живицу) настаивают на 96%-ном спирте (спирт должен покрывать смолу на 1-2 см). Когда смола растворится, добавьте нутряное свиное сало из расчета: две весовые части сала на 1 весовую часть растворенной смолы. Все перетопите, добавьте мед, желательный липовый, в соотношении 1:1, затем яичную скорлупу, растертую в порошок (1% по отношению к общей массе). Принимайте 3 раза в день по 1 чайн. ложке в течение 2 недель. Затем сделайте перерыв на 3 дня и опять пейте в течение 2 недель, и т. д.

Рецепт 3. Молодые побеги хвойных деревьев (ели, сосны,

# От туберкулеза

Для Т. Е. Трефеловой из Североуральска Свердловской обл., автора письма «Молодых сыновей схоронила за год» («Айболит» № 6 за 2002 г.).

пихты или кедра), собранные до 15 мая, хорошо промойте, сполосните холодной водой, выложите на полотенце (чтобы вода сошла) и уложите слоями в банку с широким горлышком. На слой хвои шириной в ладонь насыпьте такой же слой сахара, и так до самого верха. Последний слой должен быть сахарным. Утром содержимое банки помешайте деревянной ложкой, завяжите тряпочкой и на 10 дней поставьте на солнце. Хвоя будет постепенно подниматься, а внизу останется сок. На 11-й день его нужно слить. Сок надо хранить в плотно закрытой бутылке при комнатной температуре. При туберкулезе, воспалении легких, бронхитах, астме это средство надо принимать по 2 ст. ложки (детям - по 1 ст. ложке) по утрам. На 5-литровую банку понадобится 1,5 кг сахара.

Дай вам Бог здоровья и терпения!

Л. А. Мыслик, Саратов

## ТУБЕРКУЛЕЗ МЕНЯ МУЧИЛ 10 ЛЕТ

Я болела туберкулезом около 10 лет. Мне посоветовали попробовать состав, который я пила в течение 7 месяцев. Я вылечилась от этой болезни и живу вот уже 42-й год. Вот рецепт этого состава: 100 г свиного желчи, 100 г спирта, 100 г скипидара, 100 г внутреннего свиного сала. Но в желчном пузыре 100 г желчи не бывает, поэтому я брала желчный пузырь, обмывала его чистой водой и прокалывала иглой. Затем вылила желчь в бутылку и смотрела, сколько же влила спирта и скипидара. Далее растопите внутреннее свиное сало, остудите и все взболтайте. Пейте по 10 капель на 50 г теплого молока 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Состав надо хранить в емкости, обернутой черной (рентгеновской) бумагой. Перед употреблением взбалтывайте.

Желаю скорого выздоровления.  
Т. Н. Поталицына,  
Железноводск

## СПАСЛА САНИТАРКА

Этот рецепт мне дала женщина, похоронившая мать и сестру, которые болели туберкулезом. Она тоже болела, но ее вылечила старшая санитарка, работающая в тубдиспансере.

В 3-литровую банку уложите 10 свежих сырых куриных яиц и залейте таким раствором: 40-50 г лимонной кислоты, растворенной в 0,5 л кипящей воды. Когда остынет до температуры парного молока, влейте в яйца. Банку закройте капроновой крышкой и поставьте в темное место на 7 дней. Потом осторожно рукой выньте яйца, которые можно выбросить. Затем влейте в эту жидкость 0,5 л коньяка, всыпьте 500 г сухой глюкозы в порошок и все размешайте. Состав готов к употреблению. Перед приемом взбалтывайте его и пейте по 30-40 г 3 раза в день за 20-30 минут перед едой. Выпить надо 2-3 курса. Во время приема настойки принимайте фтиазит - 3 раза в день по 0,3 или 0,5 г = 15-20 порошков. Какие нужны интервалы между курсами, сказать не могу. Думаю, 10 дней. Старайтесь не переутомляться, не переохлаждаться и не нервничать.

Г. И. Медведева, Геленджик,  
Краснодарский край

## ВЫ СУМЕЕТЕ ПОСТАВИТЬ ДОЧЬ НА НОГИ

Предлагаю рецепты от туберкулеза.

1. Купите армянский 5-звездочный коньяк. Ваша дочь должна находиться рядом с дояркой. Как только доярка надоеит тепленько-

го молока, быстро налейте его в стакан и влейте туда ложку коньяка. Размешайте и дайте быстро выпить, иначе молоко свернется, лекарство испортится. Пить надо до полного выздоровления 2-3 раза в сутки.

2. Весной скоро из-под земли покажется лопух. Не опоздайте! Как только он покажется над землей, выкопайте его. Корешки обрежьте и выбросьте, а вот самой толстой части, которая ближе к поверхности почвы, наберите побольше. Мыть нельзя, а надо обернуть сухой чистой тряпочкой. Порежьте, посушите в тени (если есть русская печь, то в ней). Затем залейте водой, чтобы ее слой был над лопухом толщиной в 2 пальца, и кипятите на слабом огне в течение 10 минут. Настаивайте отвар до зеленого цвета. Пейте его по полстакана до 3 раз в день. После этого надо есть соленую пищу, потом пить много воды. Через некоторое время из легких начнут выходить мокрота, гной, наступит улучшение, но надо продолжать пить лекарство. Вам всем надо пить этот настой.

3. Наловите летом в огороде или сейчас в подвале медведек (они любят есть картофель). Сложите их в тряпочный мешочек, высушите в легком жару в русской печке, истолките в ступке или кофемолке до порошкообразного состояния и давайте этот порошок вашей дочке по чайной ложке 3 раза в день. Запивать лучше отваром трав, хвой сосны, ели, пихты или других трав, которые есть под рукой.

Медведек можно заменить черными тараканами, но только черными, а не рыжими. (Девочка об этом знает не должна.)

4. Сок черной редьки, мед, внутреннее свиное сало (1:1:1) положите в чугунок, закройте сковородой, края залепите тестом и поставьте чугунок на 3 часа в ду-

ховку (температура должна быть такой, чтобы смесь не кипела, а томила). Через 3 часа выключите духовку, но посуду не открывайте, остудите, поставьте в холодное место, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 10 минут до еды.

5. Возьмите по 100 г гусиного жира (можно свиного смальца, т. е. внутреннего жира), какао, 10 ст. ложек сока алоэ, 2 ст. ложки ядер кедровых орехов (измельчите в кофемолке или пропустите через мясорубку), кусочек мела (размером с детский мизинец), истолченного в порошок. Все компоненты поместите в эмалированную кастрюлю и поставьте на слабый огонь. Состав не должен кипеть, а только томиться. Помешивайте его деревянной ложкой, чтобы он не подгорел. Смесь храните в стеклянной банке в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке смеси, разведенной в стакане горячего молока. За день надо выпивать не менее 4 стаканов. Через неделю почувствуете улучшение.

6. Приготовьте такой состав: 3 л некипяченой молочной сыворотки от своей коровы (причем здоровой). Сыворотку вылейте в 3-литровую банку. Затем опустите туда 10 домашних яиц. Банку завяжите марлей в 2 слоя и поставьте в темное место.

Сразу же приготовьте второй состав: 1 кг листьев алоэ порежьте, добавьте 1 кг сахара и 0,5 л водки. Обе смеси настаивайте 10 дней в стеклянной посуде.

Через 10 дней обе смеси соедините, хорошо перемешайте. В первый день принимайте по 50 г состава 3 раза в день. Во второй день - по 1/2 чайн. ложки молотой яичной скорлупы + по 1 ст. ложке состава. Так надо пить 6 месяцев. Даже когда состояние здоровья будет хорошим, надо продолжать пить.

Эти рецепты должны поставить вашу дочь на ноги. Буду очень рада, если они помогут.

Т. Г. Плушакина,  
Новокузнецк,  
Кемеровская обл.



## На скорую руку

## ВКУСНЫЕ ЗАПЕКАНКИ

## ... ВЕСЕННЯЯ

Помойте и нарежьте щавель (500 г), прибавьте крупно нарезанную зелень петрушки (1 пучок). Нарезанную зелень посолите, припустите на среднем огне 5-6 минут. Затем откиньте на дуршлаг, отожмите и мелко порежьте.

Сварите половину стакана риса с 2 стаканами молока, охладите и смешайте с пюре из зелени. Прибавьте 2 ст. ложки сухарей и 4-5 желтков. Массу хорошо размешайте. В конце введите взбитые в пену белки и посыпанную сухарями форму и выпекайте. К столу подавайте в горячем виде.

## ... ПО-ГРУЗИНСКИ

600 г крапивы, 120 г репчатого лука, 8 яиц, 80 г масла, зелень кинзы и соль по вкусу.

Крапиву варите 5 минут в подсоленной воде, затем откиньте на сито. Потушите на сковороде репчатый лук, зелень кинзы и крапиву (предварительно все измельчите, перемешайте) в течение 10 минут. Потом залейте яйцами, посолите и слегка обжарьте. До готовности доведите в духовке.

## ... ИЗ СУБПРОДУКТОВ ПТИЦЫ

Печень - 500 г, сердце - 200 г, творог - 300 г, мука пшеничная - 2 ст. ложки, белки яиц - 3 шт., масло сливочное - 20 г, маргарин - 20 г, сухари - 1 ст. ложка, соль, соус - 200 г.

Печень и сердце отварите и пропустите через мясорубку. Затем добавьте протертый творог, слегка обжаренную пшеничную муку и соль. Все тщательно перемешайте. Отдельно взбейте белки яиц и, осторожно перемешивая, введите в подготовленную массу. Массу

выложите на смазанный маргарином и посыпанный молотыми сухарями противень или сковороду, поверхность разровняйте, сбрызните растопленным маслом сливочным или куриным жиром и запекайте в духовом шкафу при температуре 200°C в течение 20 минут. Нарежьте ромбиками или квадратиками. При подаче полейте куриным жиром или соусом сметанным.

## ... ЯИЧНАЯ С ГРИБАМИ

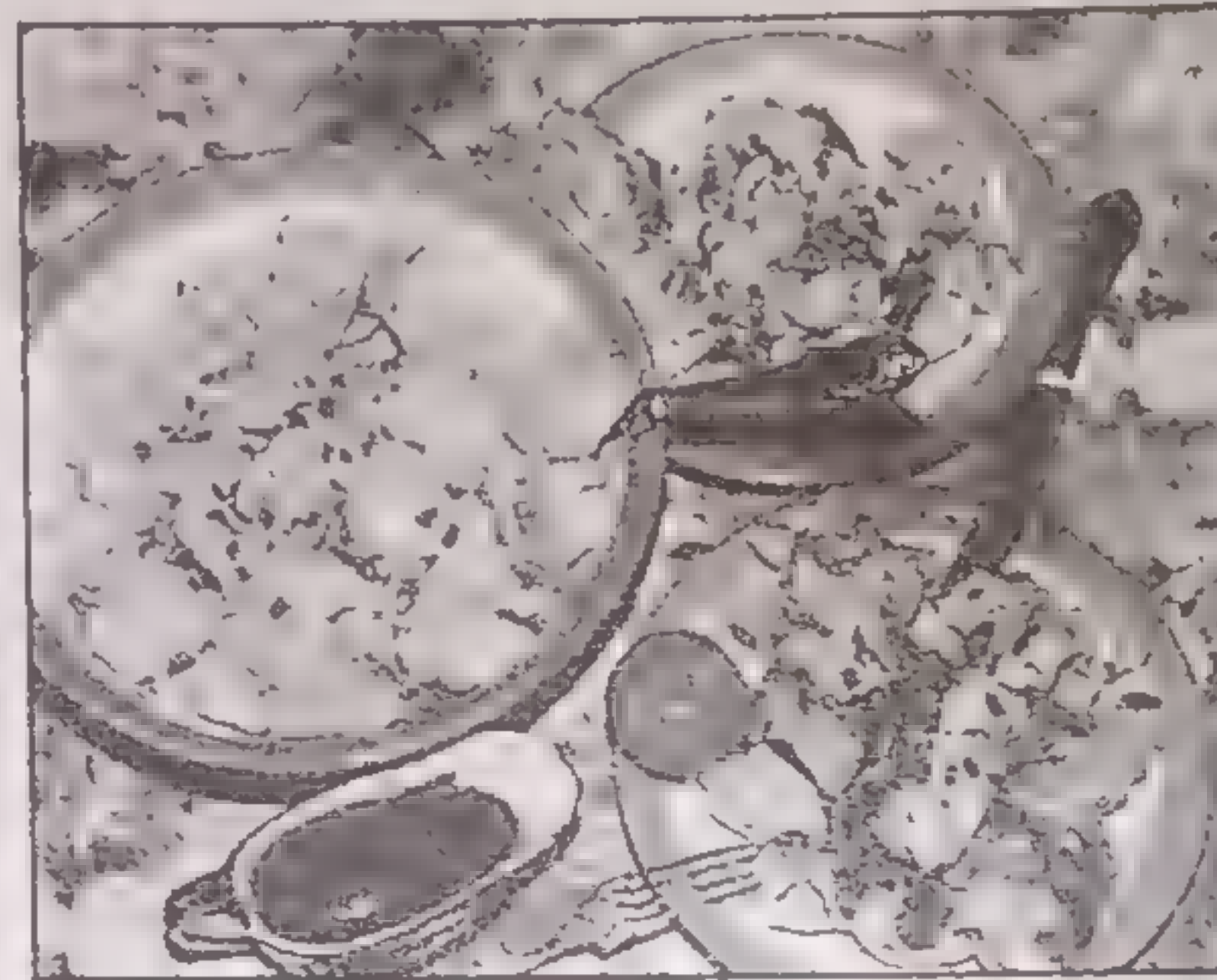
8 яиц, 250 г грибов, 100 г сыра, 2 луковицы, соль, перец по вкусу. Для подливки: 200 г молока, 30 г муки, 50 г масла, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Сушеные грибы отварите, мелко нарежьте и поджарьте с луком. Сваренные яйца измельчите, смешайте с грибами и луком. Посыпьте солью, перцем и выложите в сотейник. Залейте молочной подливкой, посыпьте тертым сыром и запекайте с духовке.

Приготовление подливки. Растопите сливочное масло, добавьте муку и пассеруйте несколько минут. Влейте молоко, хорошо размешайте и поставьте на огонь. Добавьте зелень, перец, соль и доведите до кипения.

## ... КАРТОФЕЛЬНАЯ С КРАПИВОЙ

2 луковицы и 4 зубчика чеснока очистите, нарежьте. Крапиву (одно растение с корнями) промойте и мелко порубите. Лук, чеснок потушите в сливочном масле. Добавьте крапиву и потушите еще некоторое время. 7 вареных картофелин нарежьте ломтиками. Все положите в форму для запекания, добавьте 150 мл сливок, посолите и приправьте мускатным орехом. Посыпьте 150 г тертого сыра и выпекайте при температуре 200°C приблизительно 20 минут.



Ну очень полезно!

## Витаминная медуница

В ПИТАНИИ ИСПОЛЬЗУЮТ МОЛОДЫЕ ПРИКОРНЕВЫЕ ЛИСТЬЯ. ИЗ НИХ ГОТОВЯТ ВИТАМИННЫЕ САЛАТЫ, СУПЫ, ПЮРЕ, ГАРНИРЫ К МЯСНЫМ, РЫБНЫМ БЛЮДАМ.

## Салат из медуницы со щавелем

Листья медуницы и щавель нарежьте, добавьте измельченный зеленый лук, натертые яблоки, чеснок, посолите, перемешайте. Заправьте сметаной, майонезом или растительным маслом, посыпьте зеленью укропа и петрушки.

150 г медуницы, 50 г щавеля, 25 г зеленого лука, 100 г яблок, 1 зубок чеснока, 30-50 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

## Салат из медуницы с морковью и щавелем

Листья медуницы и щавель нарежьте, добавьте натертые яблоки, морковь, чеснок, измельченный зеленый лук, посолите. Заправьте сметаной, майонезом или растительным маслом.

50 г медуницы, 150 г щавеля, 150 г моркови, 100 г яблок, 1 зубок чеснока, 30 г лука зеленого, 100 г сметаны (майонеза или растительного масла), соль.

## Салат из медуницы с квашеной капустой

Листья медуницы нарежьте, перемешайте с квашеной капустой, измельченным зеленым луком, хреном, тмином. Заправьте сметаной, майонезом или растительным маслом.

150 г медуницы, 150-200 г квашеной капусты, 30 г лука зеленого, 25 г хрена, 5 г тмина, 25-50 г сметаны (майонеза или растительного масла).

## Салат из медуницы со свеклой и яблоками

Свеклу натрите, яблоки нарежьте

## Как хранить продукты

- Сахар нельзя держать рядом с продуктами, имеющими сильный запах: он легко его впитывает.
- Чай, кофе, какао, мед, кондитерские изделия, крупы, макароны, растительные и животные жиры, сыр, яичный порошок, сушеные овощи и фрукты не следует держать на свету.
- Чай следует хранить плотно закрытым в стеклянных или фарфоровых банках.
- Сметану нельзя замораживать.
- В майонез, если начнет скисать, можно добавить ложку холодной воды.
- Если ветчина немного засохла, положите ее на полчаса в тарелку с холодным молоком.
- Сыр, чтобы меньше высыхал, следует завернуть в салфетку, смоченную в соленой воде.
- Зеленые огурцы можно сохранить свежими несколько дней, если держать их на три четверти в воде хвостиками вниз. Воду менять ежедневно.

Рекомендуем

## Сердце, тушенное с медуницей

Кусочки сердца запанируйте в муке, обжарьте до образования розовой корочки, положите в кастрюлю, добавьте нарезанные соленый огурец (без семян и кожуры), морковь, свеклу, лук, лавровый лист, перец, залейте небольшим количеством воды и тушите на слабом огне до готовности, периодически подливая бульон. В конце приготовления посолите, заправьте измельченной медуницей, сметаной или томатным соусом и тушите до готовности.

400 г сердца, 25-50 г жира, 25 г муки, 100-150 г свеклы, 100 г моркови, 100 г соленых огурцов, 150 г медуницы, 50 г лука, 50-100 г сметаны или томатного соуса, специй, соль по вкусу.

## Медуница тушеная с рыбой

Кусочки свежей рыбы посолите, запанируйте в муке и обжарьте. Картофель, нарезанный соломкой или кубиками, также слегка обжарьте. В утятницу или горшок уложите слоями рыбу, картофель, измельченные медуницу, лук, рыбным бульоном или сметаной и тушите до готовности.

300 г рыбы, 250 г картофеля, 75 г лука, 150-200 г медуницы, 100 г сметаны, 25 г муки, 30 г растительного масла, соль по вкусу.

## Мясо, тушенное с овощами и медуницей

Кусочки мяса обжарьте, переложите в утятницу, добавьте нашинкованные капусту, морковь, лук, картофель

## Пригодится

● Замешивая тесто, не высыпайте муку в жидкость, а наоборот, жидкость постепенно, тонкой струйкой вливайте в муку и перемешивайте.

● Прежде чем замешивать тесто, просейте муку: это и обогатит ее кислородом, и разрыхлит. Тесто получится пышнее.

● Дрожжевое тесто не будет липнуть к рукам, если их смазать растительным маслом.

● Не смазывайте яйцом края изделий из слоеного теста - при выпекании они будут подгорать.



печень - 300 г, сыр - 200 г, творог - 300 г, мука пшеничная - 2 ст. ложки, белки яиц - 3 шт., масло сливочное - 20 г, маргарин - 20 г, сухари - 1 ст. ложка, соль, соус - 200 г.

Печень и сердце отварите и пропустите через мясорубку. Затем добавьте протертый творог, слегка обжаренную пшеничную муку и соль. Все тщательно перемешайте. Отдельно взбейте белки яиц и, осторожно перемешивая, введите в подготовленную массу. Массу

вы (одно растение из корзины) промойте и мелко порубите. Лук, чеснок потушите в сливочном масле. Добавьте крапиву и потушите еще некоторое время. 7 вареных картофеля нарежьте ломтиками. Все положите в форму для запекания, добавьте 150 мл сливок, посолите и приправьте мускатным орехом. Посыпьте 150 г тертого сыра и выпекайте при температуре 200°C приблизительно 20 минут.

## Пригодится

● Замешивая тесто, не высыпайте муку в жидкость, а наоборот, жидкость постепенно, тонкой струйкой вливайте в муку и перемешивайте.

● Прежде чем замешивать тесто, просейте муку: это и обогатит ее кислородом, и разрыхлит. Тесто получится пышнее.

● Дрожжевое тесто не будет липнуть к рукам, если их смазать растительным маслом.

● Не смазывайте яйцом края изделий из слоеного теста - при выпекании они затвердеют, и тесто не поднимется.

● Сливочное масло будет легко взбиваться, если предварительно нарезать его кусочками, положить в посуду, погруженную в горячую воду, и держать его до размягчения.

● Чтобы сметана хорошо взбивалась, добавьте в нее яичный белок и охладите в холодной воде посуду, в которой она находится.

● Если вам нужно приготовить тесто с изюмом, надо промыть изюм в горячей воде, обсушить и обсыпать его мукой. Тогда изюминки распределятся в тесте равномерно.

## Посытнее

### СВИНИНА С ФАСОЛЬЮ

300-400 г свинины, стакан фасоли, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана томата-пюре, 1 ст. ложка муки, 3 луковицы, 3 моркови, 1/4 стакана бульона, соль, перец, лавровый лист.

Свинину нарежьте мелкими кубиками, посолите, обсыпьте пшеничной мукой и обжарьте до румяного цвета. Замоченную фасоль отварите до полуготовности в подсоленной воде. Лук, морковь мелко порежьте, перцем, солью. Кастрюлю смажьте растопленным сливочным маслом. На дно положите половину морковно-луковой смеси, затем поджаренную свинину, фасоль и оставшуюся часть овощей. Все залейте бульоном и тушите 25 минут, после чего залейте томатно-сметанной смесью и поставьте в духовку на 20 минут.

### РУЛЕТ

#### С МАКАРОНАМИ

На 500 г мяса (мякоти) - 100 г белого хлеба, 150 г макарон, 1 яйцо, 1 ст. ложка сухарей, 1 стакан красного перца, 2 ст. ложки масла.

Приготовьте мясной фарш, разложите его на разостланную салфетку, смоченную холодной водой, и разровняйте ножом так, чтобы получился продолговатый ровный слой толщиной примерно 1,5 см. На середину мясного фарша по всей его длине положите сваренные, заправленные маслом и охлажденные макароны, после чего соедините края фарша.

Приготовленный таким образом рулет осторожно снимите с

# Из мяса

салфетки и положите швом вниз на смазанную маслом сковороду.

Сверху рулет смажьте яйцом, посыпьте сухарями, полейте маслом, сделайте несколько проколов вилкой и поставьте на 30-40 минут в хорошо нагретую духовку для запекания.

Готовый рулет нарежьте на порции, положите их на блюдо и полейте красным соусом.

Вместо макарон рулет можно нафаршировать рассыпчатой рисовой или гречневой кашей с поджаренным луком и вареными яйцами.

### ГУЛЯШ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

0,5 кг квашеной капусты, 0,5 кг говядины, 1 луковица, 2 ст. ложки жира, 0,5 стакана риса, 0,5 стакана сметаны, 1 зубчик чеснока, соль, перец, тмин.

Мясо порежьте на кусочки по 30-40 г, обжарьте его в разогретом жиру. Добавьте нарезанный кубиками лук, приправьте перцем и тмином. Когда лук слегка зарумянится, подлейте немного воды, закройте крышкой и тушите мясо

до полуготовности. Затем положите капусту и варите, периодически подливая воду, до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Тогда засыпьте промытый рис, все перемешайте, досолите и доведите блюдо до готовности. Перед подачей заправьте растертым чесноком и сметаной.

50 г медуницы, 150 г щавеля, 150 г моркови, 100 г яблок, 1 зубок чеснока, 30 г лука зеленого, 100 г сметаны (майонеза или растительного масла), соль.

### Салат из медуницы с квашеной капустой

Листья медуницы нарежьте, перемешайте с квашеной капустой, измельченным зеленым луком, хреном, тмином. Заправьте сметаной, майонезом или растительным маслом.

150 г медуницы, 150-200 г квашеной капусты, 30 г лука зеленого, 25 г хрена, 5 г тмина, 25-50 г сметаны (майонеза или растительного масла).

### Салат из медуницы со свеклой и яблоками

Свеклу натрите, яблоки нарежьте соломкой, листья медуницы измельчите. Все перемешайте, добавьте лимонный сок (яблочный, клюквенный), семена тмина, укропа, сахар или мед, заправьте сметаной или майонезом.

150-200 г свеклы, 150 г яблок, 150 г листьев медуницы, 50 мл сока, по 5 г тмина и укропа, 50 г сметаны (майонеза), сахар или мед, соль по вкусу.

## Вторые блюда

### Торт творожный

Тесто на 8 коржей: 2 стакана сахара, 2 яйца, 2 чайн. ложки соды, 2 пачки творога (500 г), 2 стакана муки, 1 стакан муки на раскатку коржей.

Крем: 1,5 стакана молока, 1,5 стакана сахара, 4 яйца, 6 чайн. ложек крахмала, 10 чайн. ложек (чуть с горкой) муки.

Замесите тесто из яиц, сахара, соды, творога и муки. Разделите на 8 кусков. Каждый кусок раскатывайте на смазанный горячий противень, разминая руками как можно тоньше. Выпекайте до золотистого цвета, снимайте горячим и остудите.

Крем: сахар, яйца, муку и крахмал перемешайте, разбавьте стаканом молока до образования однородной массы. Все влейте в кипяченое молоко, прокипятите, остудите. Смазывайте этим охлажденным кремом коржи. Верхний слой намажьте кремом, разровняйте и посыпьте какао.

### ... рисовый

Для теста: 200 г сметаны, 1 стакан сахара, 2 яйца, 1/4 чайн. ложки соли, 1/4 чайн. ложки соды, 1 ст. ложка топленого масла, 12 ложек муки.

Для начинки: 1 стакан риса, 2,5 стакана молока, соль, кусочки (сухой или свежий) лимонной корки, 30 г сливочного масла, 125 г сахара, 1 пакетик ванилина, 2 яйца, 100 г изюма, 175 г растопленного шоколада.

Тесто: сметану, сахар, яйца, соль и соду хорошо взбейте, до-

## На десерт

бавьте топленое масло и хорошо разотрите, добавьте муку. Из готового теста в широкой форме, смазанной топленным маслом, испеките 2 коржа и дайте им остыть.

Начинка: рис тщательно разварите с молоком, добавьте соль и кусочек лимонной корки. Сваренный рис быстро промойте и дайте воде стечь, остудите. Масло, сахар и ванилин взбейте в пену, добавьте 2 яичных желтка, все хорошо вымесите, добавьте ошпаренный изюм. На первый корж равномерно разложите рисовую начинку, поверх нее полейте немного растопленного шоколада. Накройте начинку, но шоколада должно быть больше. Поставьте в прохладное место.

300 г рыбы, 250 г картофеля, 75 г лука, 150-200 г медуницы, 100 г сметаны, 25 г муки, 30 г растительного масла, соль по вкусу.

### Медунница тушеная с рыбой

Кусочки свежей рыбы посолите, запанируйте в муке и обжарьте. Картофель, нарезанный соломкой или кубиками, также слегка обжарьте. В утятницу или горшочек уложите слоями рыбу, картофель, измельченные медуницу, лук, сверху опять картофель, залейте рыбным бульоном или сметаной и тушите до готовности.

О.В. Климова

Мясо, тушенное с овощами и медуницей

Кусочки мяса обжарьте, переложите в утятницу, добавьте нашинкованные капусту, морковь, лук, немного бульона и тушите на слабом огне. За 10-15 мин. до готовности посолите по вкусу, добавьте пряности, нарезанную медуницу и заправьте томатным соусом. Перед подачей на стол посыпьте зеленью укропа и петрушки.

О.В. Климова

... из белого хлеба

1 батон белого хлеба, 1/2 л молока, 2 ст. ложки масла, 50 г шоколада или 2-3 ст. ложки какао, 4 ст. ложки сахарного песка, цедра одного лимона, 1 яйцо, щепотка корицы.

Возьмите черствый батон (впрочем, и свежий сгодится), нарежьте его на ломтики. В кастрюлю влейте молоко, положите мас-

лос, поставьте на слабый огонь, помешивая, пока не начнет отставать от стенок. Добавьте шоколад или какао. Добавьте яичный желток, лимонную цедру, выложите в смазанную маслом и присыпанную мукой форму и поставьте на час в духовку.



## Помолимся?

● Господня молитва. «Отче наш, сущий на небесах! Да святится имя Твое; да придет царствие Твое. Да будет воля Твоя и на земле, как на небе; хлеб наш насущный дай нам на сей день; и прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим; и не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого; ибо Твое есть царство, и сила, и слава во веки веков. Аминь».

● Молитва грешника. «Господи, Иисусе Христе, благодарю Тебя за то, что Ты умер на кресте за меня. Благодарю Тебя за то, что Ты уплатил цену за мое исцеление, за грех, за вечную жизнь на небесах. Молю Тебя, отпусти мне все грехи и избавь меня от ада. Я принимаю Твои обещания, которые записаны в Библии. Я прошу прощения. Прошу, войди в мою жизнь и помоги мне стать хорошим христианином. Благодарю Тебя, Господи Иисусе Христе. Аминь».

● Молитва после сна. «Слава Тебе, Христе Боже мой, что Ты не погубил меня с беззакониями моими, но до сего времени Ты еще терпишь грехам моим. Дай мне, Господи, положить начало доброе, дабы в этот наступивший день ни делом, ни мыслию не прогневать мне Тебя, Создателя моего, но чтобы все мои дела, желания, советы и мысли были во славу Пречистого Твоего Имени».

## Такая история

# Я - это я!

Все началось с того, что однажды среди ночи меня разбудил звонок в дверь. Я не стала открывать, но «кто там?» спросила. Это оказался мой сосед снизу, который на этот раз разразился пьяными воплями, требуя, чтобы я «прекратила по ночам делать ремонт». Ему мешало спать жужжание электродрели. Но электродрели у меня в квартире просто не было... Вызывать милицию не стала, вернулась в постель и заткнула уши ватой.

Утром, войдя в ванную, я обнаружила на зеркале написанные моей помадой слова: «Он мне надоел». Почерк был не мой. Я испугалась.

Весь день на работе изощрялась в написании «он мне надоел» всеми возможными для меня вариантами почерка. Я даже пробовала написать эту фразу левой рукой, с закрытыми глазами, вывернув руку за спину... Ничего общего! На мои изыскания ушел весь рабочий день и два тюбика помады. Вечером я вытащила из папки принесенные с работы листы и провела графологическую экспертизу. Почерк не совпадал.

Я легла спать, но уснуть мне не удалось. Снова и снова перебирала события прошедших суток. Заодно вспомнила, что руководство меня «обласкало» обещанием лишиться премии. А потом в голову пришла дурацкая мысль о том, что шеф мог войти ко мне в кабинет во время моего отсутствия, увидеть листы бумаги с многократными помадными «он мне надоел» и принять это на свой счет.

НЕ ХОДУ, ДЕД, ТУДА...

Белый алтайский конь

Пытаясь представить его выражение лица в тот момент, я захлебывалась хохотом.

А утром на зеркале прочла: «Ха-ха», а под «ха-ха» вчерашним почерком: «С тобой не соскучишься!»

Я вымыла зеркало и написала на нем: «С тобой тоже!!!»

Сходила в магазин, купила новый замок и внутреннюю задвижку на дверь. Потом зашла в дежурку РЭУ, дала слесарю бутылку и обозначила задачу. К ночи все уже было готово, и перед сном я тщательно проверила все запоры. Приняв двойную порцию снотворного, забросив помаду в шкаф, закрыв его на ключ и повесив ключ на веревочке к себе на шею, я заснула мертвым сном.

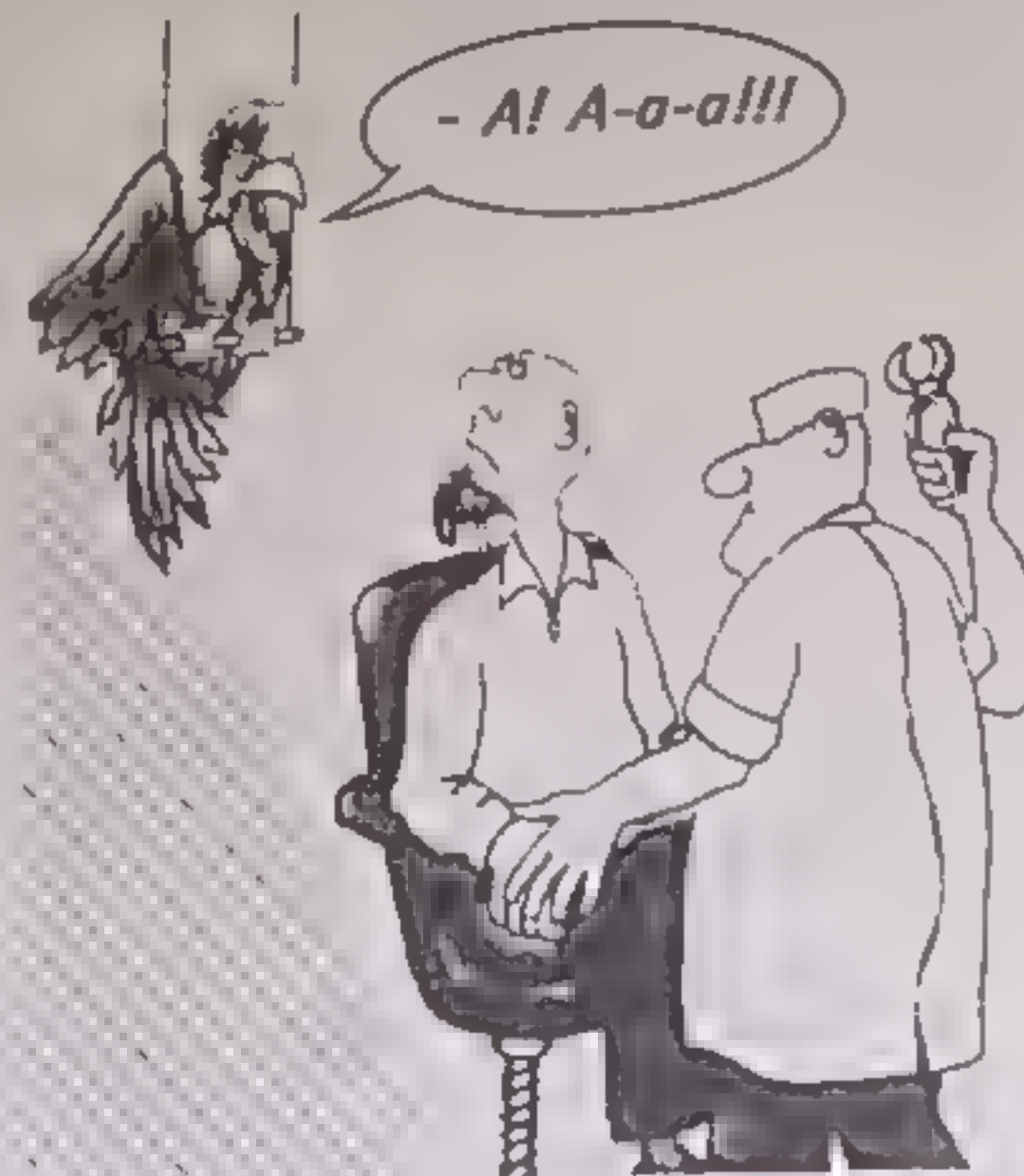
А утром на зеркале прочла написанные помадой слова: «Тебе со мной плохо?» - «А ты кто?» - спросила я вслух. На переписку не было времени, я опять опаздывала. По возвращении прочла только одно слово: «Друг».

Следующие несколько дней у меня нечеловечески чистым.

Потом я привязала себя к кровати, затянула узлы так, что развязать их была не в силах, а рядом на стуле положила ножницы, чтобы утром освободить себя. Перед этим заклеила бумажками изнутри окна (я живу на 11 этаже!) и на них распилась. То же я проделала с дверями. Это была ночь с субботы на воскресенье.

Проснулась я связанной. Чтобы встать с кровати, мне пришлось разрезать веревку ножницами. На зеркале я прочла: «Перестань! Я - это я».

Надежда объясняет перемену в своем здоровье изменением собственной психологии. Она истощилась.



## Ей-богу, правда!

И тогда меня прорвало. Я стала говорить с ним так, как будто он был рядом. Я даже разревелась и сказала, что мое место в дурдоме. Он молчал. Зато на кухне меня ждал горячий чайник, который я не включала...

Два года мы с ним жили в полном согласии. После работы я как на крыльях летела домой, весь вечер весело болтала, рассказывая ему о прошедшем дне. Я стала образцовой хозяйкой, мыла и драила квартиру, в которой мы с ним жили, выкраивала деньги на хорошие духи - он любил, когда я душилась «Диориссимо», развела живые цветы - он любил фиалки. И на работе все стало лучше: у меня всегда было хорошее настроение, я не отпускала шуточек, как раньше, в адрес своих коллег, а главное, я перестала опаздывать на работу. Каждое утро я вовремя просыпалась от ощущения, что кто-то погладил меня по щеке...

Я придумала ему имя, научилась разговаривать с ним. Принцип был прост: в случае согласия он должен был скрипнуть или звякнуть, а я перебирала варианты ответа на свой вопрос, пока не раздавался условный звук. Я делилась с ним тем, что никогда не рассказывала кому-то другому. И никогда не говорила о нем никому на свете.

Это было самое счастливое время в моей жизни. Если меня попытаются убедить, что эти два года я болела шизофренией, то я отвечу, что очень жалею о том, что моя болезнь прошла с переездом на новую квартиру!

Три года я одна. Но продолжаю верить, что однажды утром войду в ванную и увижу на зеркале написанные помадой слова: «Я снова с тобой!».

## Дурак ты, Федька!

Шесть лет рядом со мной была «черная» женщина, которая принесла очень много горя. Я на ней женился не глядя, ничего не видел и ничего слышать не хотел. С трудом уговорил брата прописать Ларису у себя. А через месяц брат заболел и через 6 месяцев умер.

Потом жена начала требовать, чтобы мои родители оставили завещание на меня: у них прекрасная квартира, дача, машина. Я даже говорил об этом не хотел, но вдруг заболел отец (он вообще никогда не болел), а потом и мать. И Лариса им сама о завещании сказала.

Родители написали завещание и начали слабеть. Тут к родителям приехала моя двоюродная тетя из Белоруссии. А она считается народной целительницей. Собрались мы к ней в гости. Только зашли в дом, Лариса забеспокоилась, а увидев тетю, вылетела из квартиры.

«Дурак ты, Федька! Черную ведьму привез! Она и брата твоего уничтожила, и родителей бы убила, если бы я не приехала!» - сказала тетя, глядя ей вслед.

Я не поверил. Когда пришел домой, не узнал свою жену. Лицо белое, старое, все в морщинах. Я очень испугался. В общем, собрала она все вещи и на следующий день уехала.

А тетя в доме родителей нашла какие-то мотки с воском, волосами, травой и что-то там еще. Она все это сожгла с молитвами, мебель переставила и молитвами же выгнала Ларису от нас.

Родители мои поправились. Вот такая страшная история. Так что, мужики, будьте поаккуратней с красивыми бабами!

Ф. Соколов, Москва

## Два креста

Моя мама тяжело болела: у нее была гангрена обеих стоп. Деревня, в которой она жила, была большая, когда-то людная, но кто умер, кто уехал, и теперь рядом с нами пустовали три дома. Когда мне надо было вечером выйти в туалет, я брала за ошейник собаку - такая тьма да тишь стояли кругом. Ночью я всегда поддерживала в печке огонь, кипятила белье с хлоркой, обмывала маме ноги марганцовкой, была всегда наготове.

Спала я на диване, а мама - на раскладушке у печки. Как-то, вы-

мотавшись вконец, я отключилась. Вдруг слышу голос: «Что же ты спишь! Мать ведь умерла!»

Я кинулась к маме: она только что испустила дух. Время было 5 утра, за окном темнота, ночь длинная. На меня обрушился страх, думаю: «А кто же мне сказал эти слова? Ведь в доме я одна». Случайно взгляд упал на окно: там на стекле, как будто балуясь, кто-то начертил пальцем два креста.

Маму похоронили. Прошли годы. Дети выросли. И вот умирает моя дочь - ей было 23 года! Что у меня творилось на душе, рассказывать не стану. Это поймет лишь тот, кто терял близких людей. После смерти дочери я стала видеть странное: будто надо мною летают крылышки, похожие на маленьких птиц: две точки, как бы глазки, одна пара крыльев сложена за спинкой, а другая машет в воздухе. Они всегда сопровождают меня - плывут рядом по воздуху. Сейчас я уже привыкла к ним, а поначалу побаивалась. Так вот и ходим вместе, мне с ними веселее. А кресты на окне были знаменем: один над маминной могилой, другой над дочкиной. Не дай Бог, если я ошибаюсь и второй крест для сына...

З. Рудинская, Воронеж

## Мы «ездили» с ним на трамвае

У меня погиб отец. В школу мне приходилось ездить на трамвае. И вот однажды в трамвае я почувствовала на себе пристальный взгляд, а, обернувшись, увидела, что на меня смотрит мой папа! Я опешила. Скажу честно, все время после его смерти я не верила, что папа погиб. Придя домой, я дала волю слезам.

На другой день все повторилось в точности, даже сидел он на том же месте. Так мы с ним «ездили» на трамвае несколько дней подряд. Рассказать кому-нибудь об этом, а тем более маме, я побоялась. Я твердо решила подойти к нему. Он, как всегда, смотрел на меня и странно улыбался. Протянув руки, я наткнулась на что-то невидимое. Мне стало страшно. Прибежала домой и все рассказала соседке. Она выслушала меня, изменилась в лице, велела быстро собираться и повела меня в церковь. Там она купила свечу и сказала, чтобы я поставила ее к иконе (не помню, к какой). С тех пор я никогда, даже во сне, отца не видела.

Л. Герасимова, Пермь



утром, когда еще не успели запереть. Приняв двойную порцию заповорота, забросив помаду в шкаф, закрыв его на ключ и повесив ключ на веревочке к себе на шею, я заснула мертвым сном.

А утром на зеркале прочла написанные помадой слова: «Тебе со мной плохо?» - «А ты кто?» - спросила я вслух. На переписку не было времени, я опять опаздывала. По возвращении прочла только одно слово: «Друг».

Следующие несколько дней у меня нечеловечески чистый. Зеркало оставалось чистым. Потом я привязала себя к кровати, затянула узлы так, что развязать их была не в силах, а рядом на стуле положила ножницы, чтобы утром освободить себя. Перед этим заклеила бумажками изнутри окна (я живу на 11 этаже!) и на них расписалась. То же я проделала с дверями. Это была ночь с субботы на воскресенье.

Проснувшись я связанной. Чтобы встать с кровати, мне пришлось разрезать веревку ножницами. На зеркале я прочла: «Перестань! Я - это я».

Надежда объясняет перемену в своем здоровье изменением собственной психологии. Она истребила из своей жизни неправедные поступки, которые травмировали ее душу, раскаялась в грехах и стала руководствоваться в своих поступках только благими намерениями.

Занимаясь духовным совершенствованием, Надежда Ярошик и Виктор Ярцев вдруг потеряли вкус к обычной пище. Осталось только желание есть хлеб и пить воду. Девять месяцев они «сидели» на этой супердиете! И не умерли от истощения. По мнению Виктора при праведном образе жизни организм нейтрализует вредные вещества и вырабатывает полезные. А злой человек даже может «перепрограммировать» полезные бактерии в болезнетворные. Такого могущество психики!

### ВО БЛАГО ВСЕХ

Готовится массовый исход монахов из обителей. Куда? В леса, горы и пустынные земли. Еще с осени прошлого года иноки стали посещать одинаковые сны. Являвшаяся им Царица небесная призывала удалиться от мира, чтобы в одиночестве молиться о спасении многострадальных россиян. Некоторые монахи начали собираться в путь к новому пристанищу, не дожидаясь окончания зимы.

Только в этом случае через год-два Россия начнет набирать былую мощь. По воле властителя, который будет править без войн семь лет и три месяца, народ уже к началу следующего года обретет спокойствие и уверенность в силе своей державы. России уготованы крупные достижения. Одно из них в 2004 году спасет Землю от страшного недуга. Богатство наконец-то будет использовано во благо простых людей, но прежде ослепят молодых, которые затем станут кормить стариков.

меня всегда было хорошее настроение, я не отпускала шуточек, как раньше, в адрес своих коллег, а главное, я перестала опаздывать на работу. Каждое утро я вовремя просыпалась от ощущения, что кто-то погладил меня по щеке...

Я придумала ему имя, научилась разговаривать с ним. Принцип был прост: в случае согласия он должен был скрипеть или звякнуть, а я перебирала варианты ответа на свой вопрос, пока не раздавался условный звук. Я делилась с ним тем, что никогда не рассказывала кому-то другому. И никогда не говорила о нем никому на свете.

Это было самое счастливое время в моей жизни.

Если меня попытаются убедить, что эти два года я болела шизофренией, то я отвечу, что очень жалею о том, что моя болезнь прошла с переездом на новую квартиру!

Три года я одна. Но продолжаю верить, что однажды утром войду в ванную и увижу на зеркале написанные помадой слова: «Я снова с тобой!».

лосами, травой и что-то там еще. Она все это сожгла с молитвами, мебель переставила и молитвами же выгнала Ларису от нас.

Родители мои поправились. Вот такая страшная история. Так что, мужики, будьте поаккуратней с красивыми бабками!

Ф. Соколов, Москва

### Два креста

Моя мама тяжело болела: у нее была гангрена обеих стоп. Деревня, в которой она жила, была большая, когда-то людная, но кто умер, кто уехал, и теперь рядом с нами пустовали три дома. Когда мне надо было вечером выйти в туалет, я брала за ошейник собаку - такая тьма да тишь стояли кругом. Ночью я всегда поддерживала в печке огонь, кипятила белое с хлоркой, обмывала маме ноги марганцовкой, была всегда наготове.

Спала я на диване, а мама - на раскладушке у печки. Как-то, высекаясь, я почувствовала на себе пристальный взгляд, а, обернувшись, увидела, что на меня смотрит мой папа! Я опешила. Скажу честно, все время после его смерти я не верила, что папа погиб. Придя домой, я дала волю слезам.

На другой день все повторилось. Я сидела на том же месте. Там была сажалка на трамвайе несколько дней подряд. Рассказать кому-нибудь об этом, а тем более маме, я побоялась. Я твердо решила подойти к нему. Он, как всегда, смотрел на меня и странно улыбался. Протянув руки, я наткнулась на что-то невидимое. Мне стало страшно. Прибежала домой и все рассказала соседке. Она выслушала меня, изменилась в лице, велела быстро собираться и повела меня в церковь. Там она купила свечу и сказала, чтобы я поставила ее к иконе (не помню, к какой). С тех пор я никогда, даже во сне, отца не видела.

Л. Герасимова, Пермь

### НЕ ХОДУ, ДЕД, ТУДА...

Великий алтайский целитель Афанасий Косминский начал... инспекцию кладбищ в крупных городах России.

Бывает, хоронят людей, на самом деле уснувших летаргическим сном. И под землей они погибают. Афанасий Косминский чувствует позвоночником, где лежит живой человек.

А все началось три года назад. Посещая одну из могил на кладбище в городке Куртамыш Курганской области, он почувствовал поток странной энергии, не свойственной кладбищенским захоронениям, и добился того, чтобы указанную свежую могилу раскопали. Так «покойница» Вера Семеновна Торжкова стала первой «оживленной» целителем Афанасием. С тех пор он объездил очень много российских кладбищ и спас от реальной смерти 16 человек! В Омске троих от смерти уберечь, в Барнауле - еще двоих. В Павлодаре с ним спорили: «Ты, дед, не ходи тут, не смей могилы разрывать!» В милицию забрали, но он добился, чтобы могилу разрыли. Там лежал 62-летний мужчина. Восемнадцатый день спал под землей. Звали его Степан Сергеевич Злотников.

Сейчас Афанасий держит путь в Санкт-Петербург.

### ЗАБЫЛА О БОЛЯЧКАХ

Виктор Ярцев и Надежда Ярошик из Омска безо всяких лекарств избавились от своих давних болячек. Женщина совершенно забыла о простудных заболеваниях, преследовавших ее с детства, нормализовался инсулин, исчезла дистрофия и аритмия сердца, восстановилась нормальная деятельность желудочно-кишечного тракта.

### Уроки жизни

## Об унынии

Уныние - это смертный грех. Вот умер у вас родственник, будет естественно для вас поскорбеть о нем. Но в это состояние далеко входить нельзя, потому что после долгой, сильной скорби начинается уныние. Вот звонит одна наша матушка, говорит, что у нее большая скорбь - умерла сестра. Я ей: «Ну поскорби немножко, но в уныние впадать не надо. Если бы не билось-не ломалось, то куда бы все девалось? Все люди рождаются и умирают». У меня мама умерла на руках. Я причастил ее, и она через час отошла, я сидел рядом. Ну зачем я буду плакать? Я знаю, что она с покаянием после причастия умерла, - наоборот, надо радоваться, что человек отстрадал, отмучился здесь, на земле. Некоторые могут подумать: «Какое у него жестокое сердце!» Конечно, была скорбь, но рассудил, что лучше радоваться ее благой кончине, чем плакать.

Как избавиться от уныния? Обычно, если у человека нет молитвы, у него постоянно уныние. Особенно у гордых, тех, кто любит осуждать ближнего, разбирать его по косточкам. Такому человеку говоришь, что этого делать нельзя, уныние замучает, но он не понимает.

Почему у человека нет мира, покоя и радости? Потому, что нет покаяния. Многие скажут: «А я каюсь!» Каются на словах, одним языком - это мало. Если ты покался, что осуждал, думал плохое, так не возвращайся к этому больше. Не возвращайся в эту грязь, и тогда душа всегда будет спокойна. Допустим, подошел ближний и нас оскорбил. Перетерпи его немощи. Ведь ты от этого не похудеешь и не постареешь.

Наш путь христианский - ни о ком плохое не говорить, никого не возмущать, всех терпеть, всем нести мир и покой. И постоянно пребывать в молитве. И на свой злой язык наложить епитимию, сказать ему: «Всю жизнь ты болтал - теперь хвяти! Принимайся за дело - читай молитву. Не хочешь? Заставлю!»

Если уныние только пришло, только началось - открывайте Евангелие и читайте до тех пор, пока бес не отойдет от вас. Допустим, алкоголику захотелось выпить. Если он понимает, что бес напал, пусть открывает Евангелие, несколько глав прочитает - и бес сразу отойдет. И так любую страсть, которой человек страдает, можно победить. Начиная Евангелие читать, призывать на помощь Господа - сразу бесы отходят.

Многие не видят милости Божией. Бывали разные случаи. Человек один все роптал, что Матерь Божия, Господь не помогают ему ни в чем. Однажды явился к нему Ангел и сказал: «Вспомни, вот когда вы на лодке плыли с друзьями, лодка перевернулась и твой друг утонул, а ты жив остался. Тебя тогда Матерь Божия спасла. Она слышала и внимала молитвам твоей матери. А теперь вспомни, когда вы ехали на бричке и конь рванул в сторону - бричка переверну-

лась. Друг с тобой сидел; он был убит, а ты остался жив». И стал Ангел приводить столько случаев, которые были с этим человеком в его жизни. Сколько раз грозила ему смерть или неприятность, и все пронесло мимо него... Просто мы слепы и думаем, что все это случайно, поэтому не благодарны Господу за спасение нас от бед.

Как быть, если сын унывает, говорит, что плохо на душе. Ему 13 лет...

Надо матери, отцу и всем окружающим покаяться в грехах. Этому мальчику тоже надо исповедоваться, у него тоже есть грехи.

Недавно я был в поселке Талицы, там несколько колоний, где содержатся люди, преступившие закон. Мы там исповедовали человек двадцать пять и после приезда оттуда стали получать письма. Пишут, что после встречи долго не расходились, все говорили, что в их жизни многое изменилось.

Чем отличается покаянный плач от плача-истерики?

Истерический плач - неблагоприятный, злой, горький. А когда человек кается в грехах и плачет, то в это время у него слезы сладкие, покаянные. Душа в это время омывается. Когда мы начинаем каяться, то бывает мало пользы, если мы просто «насухую» рассказываем грехи, перечисляя их. Тут и слезы покаянные нужны, тогда душа быстро очистится.

Архимандрит Амвросий, настоятель и духовник Свято-Веденского женского монастыря города Иванова

ЕСЛИ УНЫНИЕ ТОЛЬКО ПРИШЛО, ТОЛЬКО НАЧАЛОСЬ - ОТКРЫВАЙТЕ ЕВАНГЕЛИЕ И ЧИТАЙТЕ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА БЕС НЕ ОТОЙДЕТ ОТ ВАС. ДОПУСТИМ, АЛКОГОЛИКУ ЗАХОТЕЛОСЬ ВЫПИТЬ. ЕСЛИ ОН ПОНИМАЕТ, ЧТО БЕС НАПАЛ, ПУСТЬ ОТКРЫВАЕТ ЕВАНГЕЛИЕ, НЕСКОЛЬКО ГЛАВ ПРОЧИТАЕТ - И БЕС СРАЗУ ОТОЙДЕТ



№9 2002 г.

Ой, боюсь!

## «МНЕ С УКОЛЬЧИКОМ»

Жил-был Серега – стоматолог. И был у него друг Андрей. И вот как-то заболел у Андрюхи зуб. Рванул он к товарищу за помощью.

– Ну садись, посмотрим, – усадил его в кресло Сергей, – жаль медсестру отпустил, помогла бы.

Тут и выяснилось, что, дожив до тридцати лет, Андрюха кариес видел только по телевизору.

– Серега! Только я боли боюсь, – признался Андрей.

– Будет не больно, – кровожадно заявил врач.

– Сергей, мне укольчик, – попросил Андрей.

Андрей расположился на кушетке, оголив ягодицы. Он и представить себе не мог, что укол можно делать еще куда-нибудь. Приятель-врач расценил это как дружескую шутку и с чистым сердцем вколол больному димедрол.

После этого Андрей выдержал пытку советской бормашиной.

Затем друзья беседовали «за жизнь», пили чай. Время летело незаметно. За дверью столпились пациенты. И тут Андрюха отключился.

«Ну что с ним делать?» – подумал Сергей. Народ в коридоре,

работы море, а тут одноклассник в кресле отрубился. Врач решил перетащить друга на кушетку. Оторвал он Андрюху от кресла, а голова Андрюхина безвольно стукнулась о подлокотник. В этот момент в кабинет вошла посетительница, немолодая женщина из села. Смотрит, доктор мечется по кабинету с трупом предыдущего пациента на плечах и пытается при этом мило улыбаться. Не выдержала тетка. Сначала с грохотом упала сумка, а затем и её обладательница. Все бы ничего, но у нее была банка со свиной кровью. Конечно, банка разбилась.

Пока доктор укладывал Андрюху, кровавое пятно начало вытекать в коридор, где собрались пациенты. Боль у них, видимо, прошла моментально, поскольку в коридоре уже через минуту никого не оказалось, а через полчаса приехал наряд милиции. Милиционеры застали хмурого доктора, отмывающего кровавый пол, спящего на кушетке пациента и сельскую женщину пятидесяти лет, отходящую от обморока...

С тех пор без медсестры доктор прием не ведет.



Рис. В. Шилова

## РАССКАЗЫ

На приеме у врача: «Сколько вам лет, больной?» – «38». – «Вы курите?» – «Завязал». – «Пьете?» – «Завязал». – «С женщинами как?» – «Завязал». – «Так-с... Запишем диагноз: ОРЗ». – «А почему ОРЗ?» – «Очень рано завязал».

По коридору больницы, рядом с операционной, нервно расхаживает мужик. Ходит час, два, три... Наконец дверь операционной открывается, выходит хирург со скорбным лицом и говорит мужику: «У меня для вас плохая новость. На третьем часу операции ваша мать...». Мужик прерывает: «Это не моя мать! Это теща!». Хирург: «У меня для вас хорошая новость. На третьем часу операции...»

ЛЮБОЙ  
САНАТОРИЙ  
ЗНАЧИТЕЛЬНО  
УКРЕПИТ  
СОСТОЯНИЕ  
ВАШЕЙ  
НЕРВНОЙ  
СИСТЕМЫ,  
ЕСЛИ  
ОТПРАВИТЬ  
В НЕГО  
ТЕЩУ.

## Чуть не родил!

Семен Семеныч знал, что у жены-медсестры всегда есть спирт. Частенько это его выручало поутру.

Но в тот день он долго не мог разыскать заветную склянку. Обшарил все, что можно... Наконец на старом шкафу нашупал то, что искал. Понюхал... Оно! Обрадовался. Двухсотграммовый флакон осушил до дна. Зажевал помидором. Сидит, ждет эффекта...

Хмель обдал теплой волной. Но вдруг как-то неприлично стали расслабляться суставы, особенно ниже пояса, таз буквально выворачивало...

Семеныч перепугался не на шутку. Заорал нечеловеческим голосом. «Скорую» вызвал, все рассказал врачам. Спасли беднягу.

А в «Скорой» долго еще рассказывали байку о непутевом выпивохе. Оказывается, тот с дуру хрюпнул лекарство, которое по 2-3 капли дают женщинам при родах... А он целый стакан в себя влил, но... родить не получилось!

Виктор Казак,  
п. Демино

Слабый пол

Красота!..

## Мужики так и падают

Хоть в мясе ли, хоть в сметане ли, а наши женщины умеют красоту свою преподносить. Не зря же мужики на улицах падают!..

Самое главное – быть всегда красивой. Куда мужики без нашей красоты?! Своей-то у них не хватает, так пусть на нашу полюбуются. А кто? На улице еду в троллейбусе, а мне сзади и – говорят: «Гражданочка, вы бы сумки свои подобрали бы с проходу, а то стоять негде!» Здрасьте! Это куда же я их деть должна? В карман, что ли, засунуть или в окошко выбросить? Вот как дам тебе щас этими авоськами! Но это я в уме прокрутила, я – дама со вкусом, мне ругаться – ни-ни... Губы в зверином оскале растянула, поворачиваюсь и, отставив в сторону руку, сексуальным голосом спрашиваю: «Мужчина, ну хотите, встаньте на них, если вам так лучше видно будет!» А сама правым профилем к нему поворачиваюсь, слабый у меня красивее, чем левый.

Стою так минуту-другую, ощущая какую-то подозрительную... Поворачиваюсь – мужики

вошла, народ сразу занервничал, заерзал. Правильно, не каждый день увидишь даму с такой нарядностью.

Пока они глаза об мою неотразимость ломали, я место себе высматривала. Тут они и вскочили: «Садитесь, – говорят, – пожалуйста». А сами в сторону отскакивают. Не перевелись у нас в стране еще джентльмены, хотя у них и наблюдается какая-то странность в поведении. Вот, спрашивается, чего отскакивали?! Не съем же я их. Эх, совсем от красивой женщины ум потеряли, который был. Если был...

В общем, доезжаю без приключений до дому, пока ключи искала, слышу: мой дверь открывает, узнал шаги любимой. Сумки подхватил, мимо меня напрямиком на кухню проскакал, голову в пакеты по самый пупок засунул. Радует приходу.

Я за ним на кухню. За майку его сзади схватила, чтобы весь в сум-

дилась сначала, а потом думаю: «А чего я нервничаю?! Раз упал, значит, с годами моя красота только усиливается!» Пнула я мужа ласково в бок и пошла себе в ванную переодеваться. Глянула на себя в зеркало!!! И вдруг так упасть захотелась: на голове вместо пышно взбитого с утра кока осталась крепко помятая и проеденная молью пакля, с которой свисали ломтики соленой капусты. Это я когда с продавщицей спорила, что в соседней бочке капуста свежее, а в правой с нехорошим запахом, мы тогда наклонились и всей очередью нюхали. Оказалось, что в обеих несвежая...

Тушь китайская с ресниц потекла. Ну правильно, я как раз от прилавка отходила, когда этот инвалид престарелый горчиный порошок рассыпал. А у меня на него аллергия, вот я глаза и терла.

Но хуже всего дело с щеками обстояло! И та, и другая были густо замазаны застывшей...

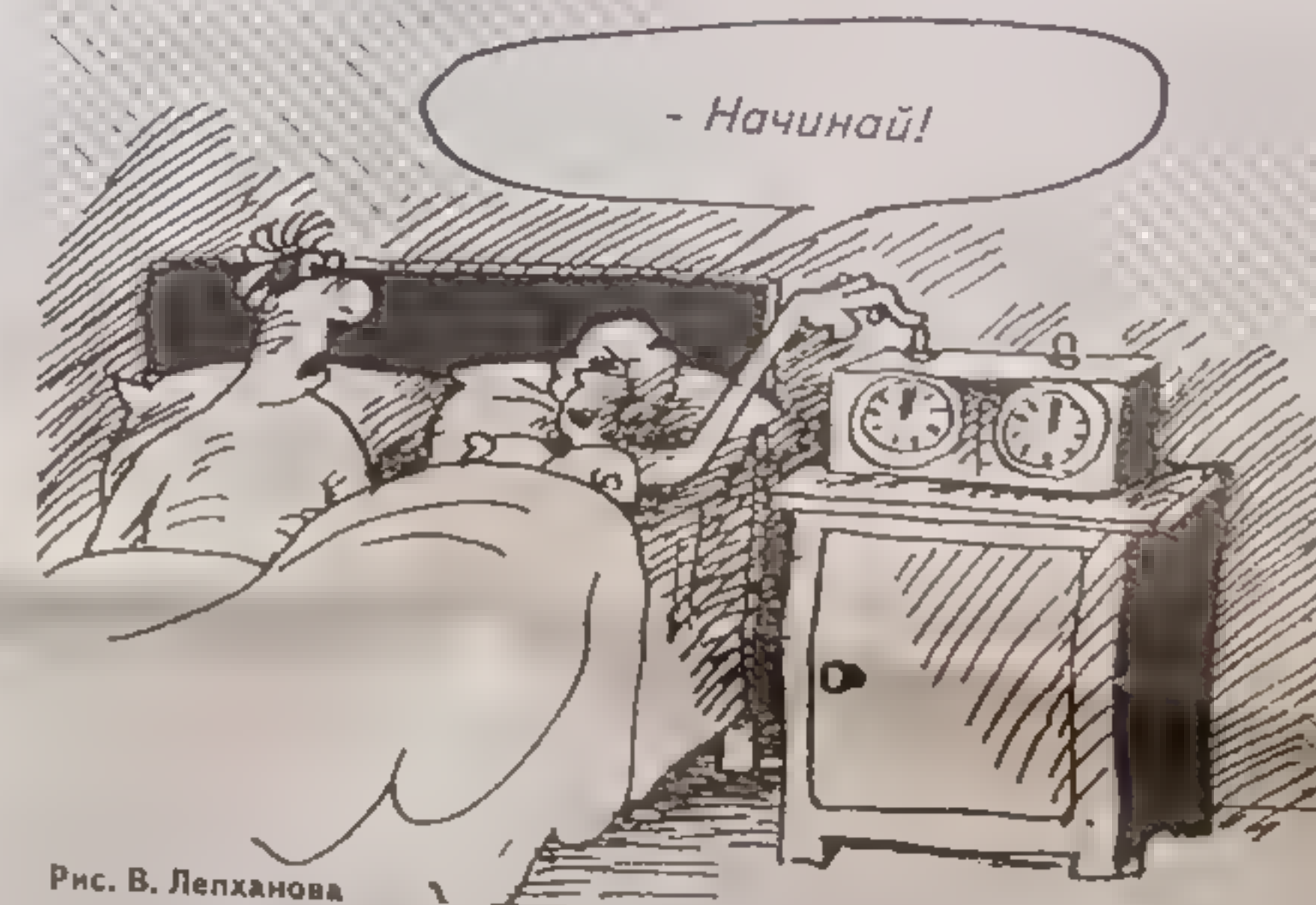


Рис. В. Лепханова

НИКОГДА  
НЕ РАССТРА-  
ИВАЙТЕСЬ  
ОТ ТОГО,  
ЧТО ВЫ  
НЕ МУЖЧИНА.  
МИР СОЗДАН  
ЖЕНЩИНАМИ.  
ИМИ ЖЕ  
СОЗДАН  
И САМ  
МУЖЧИНА

Ох уж эти детки!

## «Стал папой»

КОГДА ЖЕ ТЫ ПОДРАСТЕШЬ? КОГДА ЖЕ МОЖНО БУДЕТ ТЕБЯ ПОСТАВИТЬ В УГОЛ? ПОКА МОЖНО ТОЛЬКО ПОЛОЖИТЬ...

Не римским. Московским. Обычным московским. Это...



## Слабый по

Самое главное - быть всегда красивой. Куда мужики без нашей красоты?!! Своей-то у них не хватает, так пусть на нашу полюбуются. А что? На днях еду в троллейбусе, а мне сзади и говорят: «Гражданочка, вы бы сумки свои подобрали бы с проходу, а то стоять негде!» Здрасьте! Это куда же я их деть должна? В карман, что ли, засунуть или в окошко выбросить? Вот как дам тебе щас этими авоськами!! Но это я в уме прокрутила, я - дама со вкусом, мне ругаться - ни-ни... Губы в зверином оскале растянула, поворачиваюсь и, отставив в сторону руку, сексуальным голосом спрашиваю: «Мужчина, ну хотите, встаньте на них, если вам так лучше видно будет!» А сама правым профилем к нему поворачиваюсь, правый у меня красивее, чем левый.

... был  
... стал  
... чинаев,  
... веком  
... озила  
... и все  
... росто  
... се это  
... дарны  
... бед.  
... ывает,  
... е. Ему  
... ем ок-  
... рехах.  
... испо-  
... ь гре-

Пока они глаза об мою неотра-  
зимость ломали, я место себе  
высматривала. Тут они и вскочи-  
ли: «Садитесь, - говорят, - пожа-  
луйста». А сами в сторону отска-  
кивают. Не перевелись у нас в  
стране еще джентльмены, хотя у  
них и наблюдается какая-то стран-  
ность в поведении. Вот, спраши-  
вается, чего отскочили?! Не съем  
же я их. Эх, совсем от красивой  
женщины ум потеряли, который  
был. Если был...

Я за ним на кухню. За майку его сзади схватила, чтобы весь в сумки не ушел, и говорю: «Ты бы хоть жене родной раздеться помоги». «Щас, - говорит, - я мигом». Голову из сумки вытаскивает, последнюю сардельку дожжевывая, смотрит на меня и... падает. Как тот, в троллейбусе. Ну все, терпение мое лопнуло! Ну ладно, тот, первый раз человеку повезло с красивой женщиной в троллейбусе ехать. А этот-то зачем? Восьмой год друг друга по утрам около ванны встречаем! Рассер-

Тут же китайская с ресниц потекла. Ну правильно, я как раз от прилавка отходила, когда этот инвалид престарелый горчичный порошок рассыпал. А у меня на него аллергия, вот я глаза и терла.

Посмотрела я на все это безобразие, вздохнула. А потом подумала: «Хоть в мясе ли, хоть в сметане ли, а наши женщины умеют красоту свою преподносить. Незря же мужики на улицах падают!..»

**Олеся Капитула**



НЕ РАССТРА-  
ИВАЙТЕСЬ  
ОТ ТОГО,  
ЧТО ВЫ  
Е МУЖЧИНА  
ИР СОЗДАН  
ЕНЩИНАМИ  
ИМИ ЖЕ  
СОЗДАН  
И САМ  
МУЖЧИНА

# «Стан напобу»

Не римским. Московским. Обычным московским папой. Рождение ребенка.... Если б вы знали, какая это счастливая пора!

Вы радуетесь, если научились спать, покачивая ногой его кроватку. Вы счастливы, если найдете в хлебнице кусочек сухарика, ведь в магазин ходить времени нет. А эти круги... Такие незабываемые круги под глазами. Отец только что родившегося ребенка всегда узнает на улице такого же счастливчика. Ведь кроме них никто больше в такую рань не встанет, чтобы бежать за детским питанием.

Ребенок... Ребенок приносит радость, вы заворачиваете эту радость в памперс и выкидываете ее в мусорное ведро.

Так теперь хорошо ездить в метро. Все уступают место, все заглядывают в коляску и пытаются определить, мальчик или девочка. Вагон разделяется на два лагеря, долго спорят, потом в конце концов обращаются к вам, а вы после нескольких бессонных ночей честно отвеча-

Болезни... Я никогда не думал, что будет так трудно. Нет, вы не подумайте, я держал в детстве хомячков и примерно представлял, что такое быть отцом ребенка, но все же не до такой степени.

Детские больницы. Заключение легче передать записку, чем жене, лежащей в больнице. Там все против вас. Врачи могут вас принять только в ваше рабочее время, они скажут, что все хорошо, все прекрасно, не беспокойтесь, все дети проходят через реабилитацию. Если через пару недель вам удастся вывезти своих любимых из больницы - вам повезло. Болезнь, конечно же, не прошла, вы вызываете знакомую медсестру, и она за час сеансов массажа достигает того, чего врачи не могли достигнуть десятками сеансов.

Рядом с ним все ви-  
дится по-другому. Кажется по-  
рой, что все богатства мира го-  
тов отдать за его улыбку. Я стал  
папой!

**Олег Козырев**

Олег Козырев, Москва

## ИЗ ПИСЕМ ЧИТАТЕЛЕЙ

Олег, Норильск

Елена, Тула

Олег, Саратов

Мина, Сочи

Катя, Уфа

● В Брянске прошла традиционная встреча бывших брянских партизан. Встреча прошла в теплой, дружественной атмосфере и закончилась традиционным взрывом моста и концертом художественной самодельности.

● Вышел в свет двухтомник о жизни знаменитого баскетболиста Арвидаса Сабониса. Том первый: «Когда я был маленьким». И том второй: «Никогда!».

● Обсерваторией города Конотопа пойман радиосигнал из далекого космоса. Специалистам удалось расшифровать послание братьев по разуму: «Памажите, люди добрые! Кто сколько может! Не откажите в любезности!»

● Российские медики нашли лекарство от СПИДа! Но рассказать о нем врачи согласны лишь в обмен на зарплату за последние полгода.

1996 12712

Новый русский приехал отдыхать в Италию. Встретил девушку, полюбил ее. Но пора уезжать. И вдруг тут она говорит ему, что беременна. Он отвечает: «Я вернусь домой, разведусь со своей женой: потом приеду к тебе, а ты тут без меня рожай». Она спрашивает: «А как мне сообщить тебе новость, что я родила?» Новый русский отвечает: «Пришли мне телеграмму со словом «Спагетти». Я все пойму». И уехал. Через 9 месяцев звонит новому русскому на работу жена и говорит, что получила какую-то странную телеграмму. Приезжает он домой, читает телеграмму и падает в обморок. В телеграмме написано: «Спагетти, спагетти, спагетти и спагетти. Две с сосиской и две без».

но: «Спагетти»



Медицинский гороскоп со 2.05 по 15.05

# Слабое место

У каждого знака зодиака свой обмен веществ и отсюда слабые места в организме.



## ОВЕН

Не забывайте о режиме питания, старайтесь есть в одни и те же часы. Побольше пейте, особенно соки, а вот алкоголь, кофе и крепкий чай возбуждающе действуют на нервную систему. Не злоупотребляйте пряностями, консервами, а налегайте на рыбу. Вместо животных жиров - растительное масло, вместо сахара - мед. Полезны каши и отруби. Необходимый вашему организму кальций есть в сыре, молоке и твороге. Не забывайте о бобовых и зелени. Из фруктов предпочтение отдавайте яблокам и цитрусовым.



## ТЕЛЕЦ

Самая простая профилактика ожирения и желудочных заболеваний - это научиться медленно и тщательно жевать. Постарайтесь ограничить мучное. Лучше ешьте больше овощей, свеклу и морковь, салаты, капусту. Включите в рацион нежирную говядину, печень, сыр и яйца, а также морскую капусту. И побольше жидкости, но употребление кофе сократите до минимума.



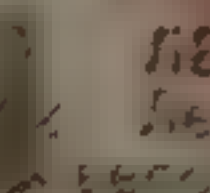
## БЛИЗНЕЦЫ

Вам предпочтительно четырехразовое питание, есть редко и обильно ни к чему. Сладости, жирное и жареное не для вас. Полезны орехи, особенно фундук, а энергией заряжайтесь от бобовых и злаковых. Обогащайте рацион кисломолочными продуктами, яйцами, сыром. «Ваши» микроэлементы есть в салате, цветной капусте. Налегайте на овощи, а перед сном достаточно выпить стакан кефира.



## РАК

Ракам для приема пищи нужна спокойная обстановка. И есть им надо часто и понемногу. Показано раздельное питание. Спиртное и пиво нежелательны. Полезны кисломолочные продукты, сыры, яйца. Будьте осторожны с сырыми овощами - лучше варите супы. Воздерживайтесь от острых блюд (особенно перченых) и от продуктов, вызывающих брожение. Жареное и жирное - не для вашего желудка. Мясо лучше варить, рыба - отварная.



## ЛЕВ

Лев должен следить за своим весом. Он должен есть в меру, не переедать. Ему не следует есть жирное и жареное. Ему не следует есть сладкое и мучное. Ему не следует есть алкоголь и кофе. Ему не следует есть пряности и консервы. Ему не следует есть сыр и творог. Ему не следует есть яйца и рыбу. Ему не следует есть овощи и фрукты. Ему не следует есть каши и отруби. Ему не следует есть мед и сахар. Ему не следует есть растительное масло. Ему не следует есть сыр и творог. Ему не следует есть яйца и рыбу. Ему не следует есть овощи и фрукты. Ему не следует есть каши и отруби. Ему не следует есть мед и сахар. Ему не следует есть растительное масло.

животные жиры, сырокопчености. Из приправ подходят мята, корица, особенно тмин, улучшающий пищеварение.



## ВЕСЫ

Представителям этого знака требуется пища с низким уровнем солей, кислот и жиров. Ешьте каши, особенно гречневую, пшеничную, рисовую. Молоко нужно ограничить, но кисломолочные продукты благотворно влияют на ваше здоровье. В меню должны присутствовать вареная рыба и птица, свежие и вареные овощи, полезны огурцы, редис, самая разная зелень. Ешьте инжир и изюм, а также яблоки.



## СКОРПИОН

Главное для вас - умеренность в еде и питье. Наедаться до отвала вредно, особенно в ужин. Желательно отказаться от спиртного, от жирной перченой пищи и острых соусов, вместо этого заправляйте блюда чесноком и шалфеем. Лучшие продукты для вас - те, что способствуют кровотоку: злаки, гречка, говяжья печень, молоко. Хорошо усваивается мясо птицы, полезна рыба. Уважайте зелень и овощи: морковь, капусту, редис, пастернак.



## СТРЕЛЕЦ

Следите за режимом питания и рационом. Желательно ограничить животную пищу в пользу вареной птицы и рыбы, спрячьте подальше соль, а вместе с ними и спиртное. Вредны масло, сладости. Предпочтение - бобовым и свежим овощам; хороши огурцы, свекла, любая капуста. Помните о йогурте и молоке. Ешьте яблоки, а также чернослив и инжир.



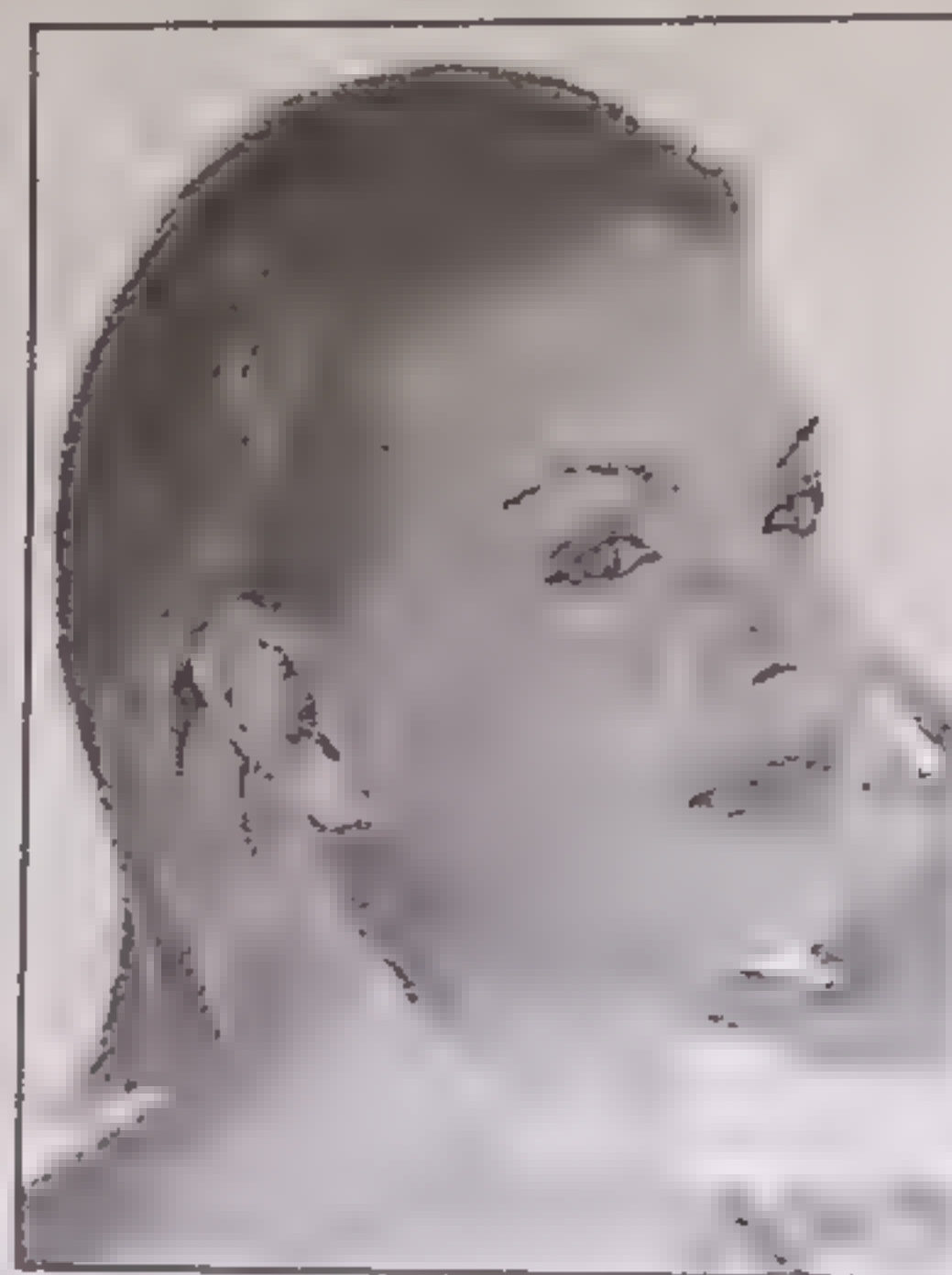
## КОЗЕРОГ

Главная цель для вас - улучшение пищеварения. Предпочтительно раздельное питание. Иногда не возбраняется рюмочка спиртного перед едой. Пейте побольше чая и минералки. Включайте в меню постное мясо и морскую рыбу, яйца, макаронные изделия, овощи. Полезен хлеб и злаковые, из зелени - петрушка и сельдерей. Кисломолочные продукты должны быть всегда на столе. В черном списке - консервы, жирная рыба и жареная пища.



## ВОДОЛЕЙ

Вам показана вегетарианская диета. Вам не следует есть мясо и рыбу. Вам не следует есть яйца и сыр. Вам не следует есть творог и сметану. Вам не следует есть сливки и масло. Вам не следует есть сахар и мед. Вам не следует есть пряности и консервы. Вам не следует есть сыр и творог. Вам не следует есть яйца и рыбу. Вам не следует есть овощи и фрукты. Вам не следует есть каши и отруби. Вам не следует есть мед и сахар. Вам не следует есть растительное масло.



## ДОЛОЙ ВТОРОЙ ПОДБОРОДОК!

Так сможет утверждать каждая женщина, которая последует этим нехитрым советам специалистов.

По утрам не забывайте о зарядке для лица: взяв в зубы карандаш, «напишите» в воздухе не менее десяти букв алфавита;

Стоя под душем, направьте сильную струю на подбородок и круговыми движениями помассируйте его водой;

Несколько раз в неделю делайте питательные маски и компрессы для подбородка. Для этого, лежа на диване или кровати, поставьте рядом с собой мисочку с теплым растительным маслом и холодный настой трав (ромашки и мяты). Салфетку, смоченную маслом, положите на 1-2 минуты на подбородок (пока не остынет), потом на минуту замените ее холодной салфеткой, смоченной в травяном настое. Повторите процедуру 5-6 раз, после чего минут на 20 наложите на область подбородка жирный крем, излишки которого затем удалите сухой салфеткой;

Распрощайтесь с большими мягкими подушками - куда полезнее спать на валике или плоской жесткой подушке. Некоторые вообще спят без подушек. Когда привыкнете, результат оправдает ожидания.

Рекомендуем

# Вместо румян - сок свеклы

ПРИ НЫНЕШНЕЙ ДОРОГОВИЗНЕ ЭТИМИ СЕКРЕТАМИ КРАСО

Из почты «Айболита»

## Маска от угрей

Маска из свежих листьев и почек сирени и листьев тысячелистника - прекрасное косметическое средство против угрей. Растения, взятые в равных соотношениях, надо пропустить через мясорубку, заварить в фарфоровой чашке небольшим количеством кипятка и тщательно растереть, чтобы получилась негустая кашица. Теплую маску нанесите на кожу, покройте лицо марлевой или льняной салфеткой, смоченной в теплой (40°) воде. Продолжительность процедуры 20-30 минут.

П. Северова, Рязань

## Рисовая мука от морщин

Рисовую муку можно купить в гастрономе, а можно измельчить рис в кофемолке. Она повышает тургор кожи, стимулирует ее обновление. Смешайте 2 ст. ложки сока грейпфрута, 1 ст. ложку рисовой муки и 1 ст. ложку простокваши. Такая маска быстро разглаживает мелкие морщинки.

А вот рецепт маски для рук. Смешайте 4 ст. ложки рисовой муки с небольшим количеством молока. Намажьте толстым слоем, подержите 10 минут. Смойте маску теплой водой.

Н. Ивлева, Ростов-на-Дону

## Молочные ванны

Ванны с молоком (1 л на ванну) надо принимать всем, начиная с новорожденных младенцев. Ведь в молоке есть все, что нужно нашей коже. Белки питают и успокаивают, жиры защищают, витамины дают жизнен-

ную силу. А добавляя в ванну к молоку 2-3 ст. ложки оливкового масла, мы смягчаем, тонизируем и увлажняем кожу.

Н. Бабенко, Североморск

## Боремся с перхотью

В зависимости от длины волос половину или чуть больше буханки черного хлеба надо мелко покрошить и залить крутым кипятком, настоять в течение 10-12 часов. Потом хорошо размять до однородного кашеобразного состояния, добавить горячей воды, чтобы голове было приятно, и мыть волосы, как шампунем, втирая в кожу головы и волосы. Смыть надо все струей теплой воды. Через 3-5 сеансов волосы перестают выпадать, а перхоть исчезает.

Н. Гусев, Благовещенск

## Сметанная чудо-маска

Состояние сухой кожи в начале весны, когда организму не хватает витаминов, становится плачевным. Нужно вовремя ее очищать, отшелушивать отмершие клетки и усиленно подпитывать. Чтобы повысить способность кожи к регенерации, делайте сметанную маску с морковным соком. Скрепляющим компонентом послужит яйцо, в котором содержится много веществ, делающих кожу шелковистой. Один желток разотрите с 2 ст. ложками сметаны и 1 чайн. ложкой морковного сока. Нанесите маску на лицо и шею, смойте через 20 минут.

Л. Топчий, Саранск

## Полезно для волос

● При себорее, когда помоете голову шампунем, ополосните ее настоем из только что сорванных свежих листьев березы. Лечитесь в мае, когда листочки молоденькие. Повторяйте через 2 дня в течение всего периода, когда листочки на березе клейкие и блестящие.

● Для укладки волос выдавите сок из лимона, нанесите его на предварительно вымытые волосы, а потом уложите их. Лимонный сок быстро испарится, зафиксировав даже самую сложную высокую прическу.

● Волосы оживут благодаря маске из касторового масла с добавлением яичного желтка и капельки коньяка. Для жирных волос в эту смесь очень хорошо добавить совсем немного лимонного сока.

Рецепты наших бабушек



дсти, жирное и жареное не для вас. Полезны: орехи, особенно фундук, а энергией заряжайтесь от бобовых и злаковых. Обогащайте рацион кисломолочными продуктами, яйцами, сыром. «Ваши» микроэлементы есть в салате, цветной капусте. Налегайте на овощи, а перед сном достаньте стакан кефира.



#### РАК

Ракам для приема пищи нужна спокойная обстановка. И есть им надо часто и понемногу. Показано раздельное питание. Спиртное и пиво нежелательны. Полезны кисломолочные продукты, сыры, яйца. Будьте осторожней с сырыми овощами - лучше варите супы. Воздерживайтесь от острых блюд (особенно перченых) и от продуктов, вызывающих брожение. Жареное и жирное - не для вашего желудка. Мясо лучше белое, рыба - отварная.



#### ЛЕВ

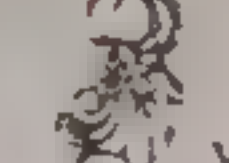
Лев должен следить за весом. Он нуждается в пище, богатой белком, но бедной углеводами и крахмалом. Холестерин - один из главных врагов, а значит, из рациона надо исключить жирную пищу и кондитерские изделия. Ешьте мясные блюда из баранины, кур и печени. Не пренебрегайте молочными продуктами. Из овощей включите в рацион кабачки и бобовые. Вам необходим ржаной хлеб и каши. Для поддержания работы сердца ешьте изюм, инжир, курагу. Полезны орехи и семечки.



#### ДЕВА

Дева - природный диетолог. Вам подойдут овощи с грубой клетчаткой и в паровой обработке, хороши и кабачковые. Основой диеты могут стать макаронные изделия, а также гречка, пшено, пшеничный хлеб, йогурт, творог. Мясо ешьте пореже, причем исключительно постную говядину и баранину. Шоколад и сладости вредны, противопоказаны консервы,

Следите за режимом питания и рационом. Желательно ограничить животную пищу в пользу вареной птицы и рыбы, спрячьте подальше солення, а вместе с ними и спиртное. Вредны масло, сладости. Предпочтение - бобовым и свежим овощам: хороши огурцы, свекла, любая капуста. Помните о йогурте и молоке. Ешьте яблоки, а также чернослив и инжир.



#### КОЗЕРОГ

Главная цель для вас - улучшение пищеварения. Предпочтительно раздельное питание. Иногда не возбраняется рюмочка спиртного перед едой. Пейте побольше чая и минералки. Включайте в меню постное мясо и морскую рыбу, яйца, макаронные изделия, овощи. Полезен хлеб и злаковые, из зелени - петрушка и сельдерей. Кисломолочные продукты должны быть всегда на столе. В черном списке - консервы, жирная рыба и жареная пища.



#### ВОДОЛЕЙ

Вам показана вегетарианская диета. Избегайте в питании консервов, а спать ложиться лучше натошак. Кисломолочные продукты можно есть вволю, хлеб и рис ограничьте. Хороши соя, арахис, фасоль, гречка. Вместо сливочного масла добавляйте растительное, вместо сахара - мед, вместо соли - ароматические травы. В овощном меню - шпинат, редис, салат, свекла, помидоры.



#### РЫБЫ

Продукты, которые вы употребляете в пищу, должны быть с низким содержанием сахара и жиров. Желательно отказаться от жареного, поменьше пейте кофе. Мясного лучше поменьше - вам подойдут печень и почки, баранина, цыплята, а также рыба. Полезны мучные изделия и каши, семечки и орехи, йогурт и сыр. Овощное меню - это бобовые, шпинат, лук, салат. Из фруктов ешьте яблоки, цитрусовые, полезны изюм, чернослив.

Для подбора. Для сна, лежа на диване или кровати, поставьте рядом с собой мисочку с теплым растительным маслом и холодный настой трав (ромашки и мяты). Салфетку, смоченную маслом, положите на 1-2 минуты на подбородок (пока не остынет), потом на минуту замените ее холодной салфеткой, смоченной в травяном настое. Повторите процедуру 5-6 раз, после чего минут на 20 наложите на область подбородка жирный крем, излишки которого затем удалите сухой салфеткой;

Распрошайтесь с большими мягкими подушками - куда полезнее спать на валике или плоской жесткой подушке. Некоторые вообще спят без подушек. Когда привыкнете, результат оправдает ожидания.

### Рекомендуем

## Вместо румян - сок свеклы

ПРИ НЫНЕШНЕЙ ДОРОГОВИЗНЕ ЭТИМИ СЕКРЕТАМИ КРАСОТЫ МОГУТ С УСПЕХОМ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ И СОВРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ.

\* Чтобы прическа выглядела гладкой и аккуратной, волосы смазывали льняным или репейным маслом и втирали в кожу смесь, приготовленную из половины стакана измельченного хрена и двух стаканов виноградного вина. От этого волосы становились гуще и лучше росли.

\* При выпадении волос или раннем поседении готовили отвар крапивы и втирали его в кожу головы. 2 ст. л. сухой крапивы заливали холодной водой, кипятили на медленном огне при закрытой крышке 20-25 мин., затем процеживали и остужали до комнатной температуры.

\* Чтобы волосы стали мягкими и шелковистыми, раз в неделю съедали сырой желток, принимали по чайной ложке утром и вечером перед едой смесь свежего сока хрена (полстакана) с одной столовой ложкой меда.

\* При угревой сыпи лист столетника разрезали вдоль и протирали им лицо раз в день.

\* От гнойных прыщей - горячий, испеченный на открытом огне репчатый лук прикладывали к воспаленной коже. Повторяли эту процедуру несколько раз в течение недели.

Свежий сок чистотела или кашица из молочая тоже помогали избавиться от прыщей.

\* Из животных жиров готовили кремы, смягчающие кожу. Овечье масло, свиной жир или барсучье сало распускали на пару, вливали в него розовую воду или настой шиповника. А чтобы придать вяз-

кость крему, добавляли немного воска или меда. Хранили такой крем в прохладном месте.

\* Для удаления веснушек использовали обыкновенный одуванчик. Цветы варили в небольшом количестве воды около 30 мин., затем остужали, процеживали и умывались отваром.

Пигментные пятна и веснушки выводили и кремами, приготовленными на спиртовом растворе чистотела или молочая. Запишите рецепт: остудите настой молочая или чистотела (готовится так же, как и настой любой другой травы), приготовьте маленькую баночку, можно из-под использованного крема, влейте в нее 25 граммов настоя, 3 грамма нашатырного спирта, 3 грамма любого растительного масла и 6 граммов воска. Все тщательно перемешайте и поставьте в холодильник. Пользуйтесь этим кремом как любым другим: нанесите на чистую кожу лица и шеи, а минут через десять снимите остатки бумажной салфеткой.

\* Против морщин в старину втирали в кожу лица сок свежих ягод и цветов, смешивая его, например, в первую неделю с медом, во вторую - с рисовой мукой, а в третью - с растительным маслом. Свежих ягод вы вряд ли где сейчас достанете, а вот с цветками можно попробовать. Не

те с 2 ст. ложками сметаны и 1 чайн. ложкой морковного сока. Нанесите маску на лицо и шею, смойте через 20 минут.

Л. Топчий, Саранск

### Полезно для волос

При себорее, когда помоете голову шампунем, ополосните ее настоем из только что сорванных свежих листьев березы. Лечитесь в мае, когда листочки молоденькие. Повторяйте через 2 дня в течение всего периода, когда листочки на березе клейкие и блестящие.

Для укладки волос выдавите сок из лимона, нанесите его на предварительно вымытые волосы, а потом уложите их. Лимонный сок быстро испарится, зафиксировав даже самую сложную высокую прическу.

Волосы оживут благодаря маске из касторового масла с добавлением яичного желтка и капельки коньяка. Для жирных волос в эту смесь очень хорошо добавить совсем немного лимонного сока.

выбрасывайте увядший розовый букет. Засохшие лепестки залейте крутым кипятком в пропорции 1:3 и дайте настояться в течение суток. Умывайтесь этим настоем 2 раза в день, а можете разлить его в формочки и заморозить.

\* Пудру готовили из ячменной или пшеничной муки или крахмала, смешанного с белой глиной. Вместо румян применяли сок свеклы или моркови. А чтобы придать коже цвет загара, каждое утро умывались чайным отваром или же отваром ромашки. Кстати, отвар этот пили для улучшения цвета лица. Готовьте его так. Вечером хорошо размолотую сухую траву и цветки ромашки засыпьте в термос и залейте крутым кипятком. Утром процедите и выпейте стакан настоя, вечером после ужина - второй. Попейте ромашку хотя бы на протяжении двух недель или месяца, и сами убедитесь в ее чудодействии.

Вот такими бесхитростными способами наши прапрабабушки наводили красоту. Думается, и современные женщины при нынешней дороговизне смогут с успехом воспользоваться их секретами. Кстати, разнообразные настои и отвары готовили в русских печах. Попробовать потомить травы в наше время можно на электрической плите, поддерживая температуру на определенном уровне, или же в духовке газовой плиты при средней (150-180°C) температуре.

А.Е. Довбнев, Волгоград

ПИПИ ОКРАТ - ВЕЛИЧАЙШИЙ ВРАЧ ДРЕВНОСТИ - СОВЕТОВАЛ ЖЕНЩИНАМ С ПЛОСКОЙ ГРУДЬЮ МНОГО И ГРОМКО ПЕТЬ, ЧТОБЫ УВЕЛИЧИТЬ РАЗМЕР БЮСТ

### В следующем номере читайте:

Голодание - друг или враг?

✓ В ПОГОНЕ ЗА СТРОЙНОСТЬЮ.

На приеме у гастроэнтеролога

✓ ОПУЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА.

Мужские проблемы

✓ ОПУХОЛИ ЯИЧЕК.



УЧРЕДИТЕЛЬ  
И ИЗДАТЕЛЬ  
ООО «АГЕНТСТВО  
«КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета  
«АЙБОЛИТ.  
Медицина.  
Здоровье.  
Жизнь»

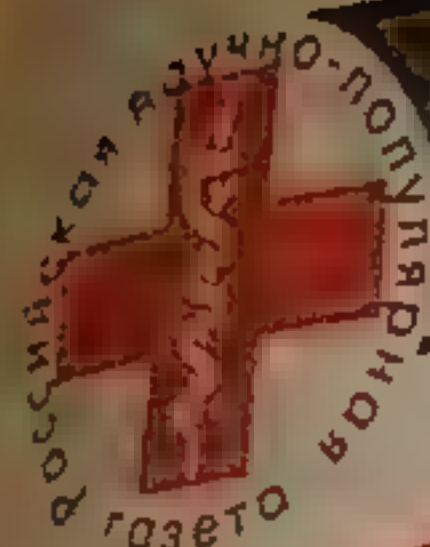
Главный редактор  
Г.Н. ВОРОБЬЕВА  
Исполнительный редактор  
Л.И. Смирнова  
Компьютерная верстка и дизайн  
А.В. Романенко

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ  
И РЕДАКЦИИ:  
355035, г. Ставрополь,  
ул. Спартака, 8  
Тел. 413518  
E-mail: kpr@mail.ru  
Представитель  
тел. 3 65-74, факс 3-61

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс». Отпечатана в Государственном предприятии издательско-полиграфической фирме «Ставрополь» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8) Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г. Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485

Дата выхода в свет  
01.05.2002  
Подписано в печать  
01.05.2002 в 12.00  
Тираж 425000 экз.  
Заказ 578  
Объем 4 п. л.





# МЕДИЦИНА / ЗДОРОВЬЕ / ЖИЗНЬ

# АЙБОЛИТ

№11 (149) 2002

ИЮНЬ

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Прочти!

ИДЕТ ПОДПИСКА  
НА II ПОЛУГОДИЕ  
2002 ГОДА.

ВЫ ХОТИТЕ ПОДПИСАТЬСЯ  
НА ГАЗЕТУ «АЙБОЛИТ.  
МЕДИЦИНА. ЗДОРОВЬЕ.  
ЖИЗНЬ»?

ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ  
ВО ВСЕХ ОТДЕЛЕНИЯХ  
СВЯЗИ РОССИИ.

(Смотри каталог в красной  
обложке на стр. 82)

Подписной индекс

53995



(Сократ)

## Проверено на себе

### ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Этот рецепт от туберкулеза испытан на нашей семье. В 12 лет у моего брата был обнаружен туберкулез легких, и мы применили для лечения этот старинный рецепт. Половину тонкого чайного стакана наполните кипяченой водой, растворите в ней марганцевокислый калий до темно-вишневого цвета. Этого раствора хватит на 3-4 приема. Раствор надо готовить каждый день. Приготовьте 0,5 л кипяченого молока комнатной температуры. Возьмите 100-граммовый стакан, налейте в него молоко, не доливая доверху 1,5-2 см, затем долейте его раствором марганцовки, чтобы цвет получился как кофе с молоком. Пейте по полному стакану за 30 минут до еды 3 раза в день. Полчаса ничего не ешьте. Из пищевого рациона исключите кислое, соленое, горькое, острое и спиртное. Курс лечения - месяц. За этот период мой брат полностью вылечился.

А. Матвеев, Аксай,  
Ростовская обл.

### ПРИ СЕРДЕЧНОЙ БОЛИ

При возникновении тупой боли надо лечь или сесть, сполоснуть и не резко выдохнуть из себя воздух и не вдыхать столько времени, сколько возможно. Затем медленно сделать вдох. Если боль не прошла, упражнение повторите. Мне помогло с двух раз!

В. Смирнов, Башкортостан

Длительность лечения - по вашему усмотрению.

И. Савельева, Таганрог

### ОТ ГАСТРИТА

Найдите в березовой роще березу, на стволе которой есть наплыв - чага. 100 г чаги залейте 3 л кипятка и пейте вместо чая и воды. При этом нужно соблюдать диету: ни мяса, ни солонины, ни спиртного нельзя. Из овощей - только картофель. Фрукты есть можно. Диету соблюдайте в течение полугода. Будьте здоровы!

В. Холодов, Алтайский край

### ОТ ОПИСТОРХОЗА

1 ст. ложку измельченной осиновой коры всыпьте в 1 л кипящей воды, кипятите 15 минут на очень медленном огне. Пейте отвар утром и вечером по 1/2 стакана, постепенно доведя до 2 стаканов в день, пока не наступит облегчение. Этот же отвар выводит из организма соли.

И. Скобелева,  
Волгоградская обл.

### ПРИ ВАРИКОЗЕ

2 л воды доведите до кипения, всыпьте в нее 10 ст. ложек сушеной ботвы моркови, кипятите в течение 3-5 минут. Процедите через марлю и поставьте в холодильник. Пейте по 1 стакану 3-4 раза в день независимо от приема пищи. Я пила это лекарство 2 недели. Но если болезнь запущена, то пить надо несколько месяцев.

И. Репина, Хабаровск

### ОТ ГЕНИТАЛЬНОГО СЕРДЕЦА

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ  
В ИЮНЕ:

4 (с 12 до 14 час.)  
6 (с 20 до 22 час.)  
13 (с 3 до 10 час.)



Такая напасть



# Давление и детей

Будь начеку



...получился как кофе с мо-  
 -ком. Пейте по полному стака-  
 -ку за 30 минут до еды 3 раза в  
 день. Полчаса ничего не ешьте.  
 Из пищевого рациона исключи-  
 те кислое, соленое, горькое,  
 острое и спиртное. Курс лече-  
 ния - месяц. За этот период мой  
 брат полностью вылечился.  
**А. Матвеев, Аксай,**  
 Ростовская обл.

### ПРИ СЕРДЕЧНОЙ БОЛИ

При возникновении тупой боли надо лечь или сесть, спо-  
 койно и не резко выдохнуть из  
 себя воздух и не вдыхать  
 столько времени, сколько воз-  
 можно. Затем медленно сдела-  
 те вдох. Если боль не прошла,  
 упражнение повторите. Мне  
 обычно помогает с двух раз!  
**В. Смирнов, Башкортостан**

### ОТ ОБЛЫСЕНИЯ

Мне 47 лет. Десять лет назад  
 у меня появилось очаговое об-  
 лысение диаметром 2 см. Мне  
 посоветовали втирать облепи-  
 ховое масло. И, представьте  
 себе, размер моей лысины стал  
 уменьшаться.  
**Л. Ю., Алтайский край**

### ЧТОБЫ ПОПРАВЬСЯ

В стакане горячего, крепко  
 заваренного чая разведите  
 1 чайн. ложку сахара или меда,  
 1 ст. ложку сливочного масла и  
 белок свежего куриного яйца  
 (обязательно свежего и только  
 белок). Тщательно перемешай-  
 те и выпейте утром натощак за  
 1-2 часа до еды, можно вместо  
 завтрака. Температура чая дол-  
 жна быть такой, чтобы масло  
 растаяло, а белок не сварился.

## Душевный кризис

Беспричинная тревога, дурное настроение особенно часто посе-  
 щают нас в межсезонье. Как преодолеть душевный кризис?

● При раздражительности, нервном истощении вам поможет зверо-  
 бой. В его наземной части содержится гиперицин, который устраняет  
 такие психовегетативные расстройства, как тахикардия, тяжесть в  
 области желудка или проблемы с кишечником. Но результата можно  
 ожидать лишь при длительном регулярном приеме препаратов зверо-  
 боя. Для приготовления настоя берут 10 г сухой травы, заваривают  
 250 мл крутого кипятка, настаивают 30 минут. Принимают по 1 ст.  
 ложке 4-6 раз в день.

● Чтобы укрепить нервную систему, по утрам вставайте на полчаса  
 раньше и делайте легкую разминку на свежем воздухе.  
 Езда на велосипеде, ходьба, прыжки со скакалкой по-  
 мают нервное напряжение.

● При внезапных приступах немотивированной трево-  
 ги, страха помогает правильная дыхательная техника.  
 Сделайте медленный вдох, сосчитав до четырех, задер-  
 жите дыхание, вновь сосчитав до четырех, и медленно  
 выдохните. После паузы повторите все сначала. Выполни-  
 тесь упражнение до тех пор, пока не почувствуете  
 расслабление.



...ст. ложку измельченной осн-  
 -новой коры всыпьте в 1 л кипя-  
 -щей воды, кипятите 15 минут на  
 очень медленном огне. Пейте от-  
 вар утром и вечером по 1/2 ста-  
 -кана, постепенно доведя до  
 2 стаканов в день, пока не на-  
 ступит облегчение. Этот же от-  
 вар выводит из организма соли.  
**И. Скобелева,**  
 Волгоградская обл.

### ПРИ ВАРИКОЗЕ

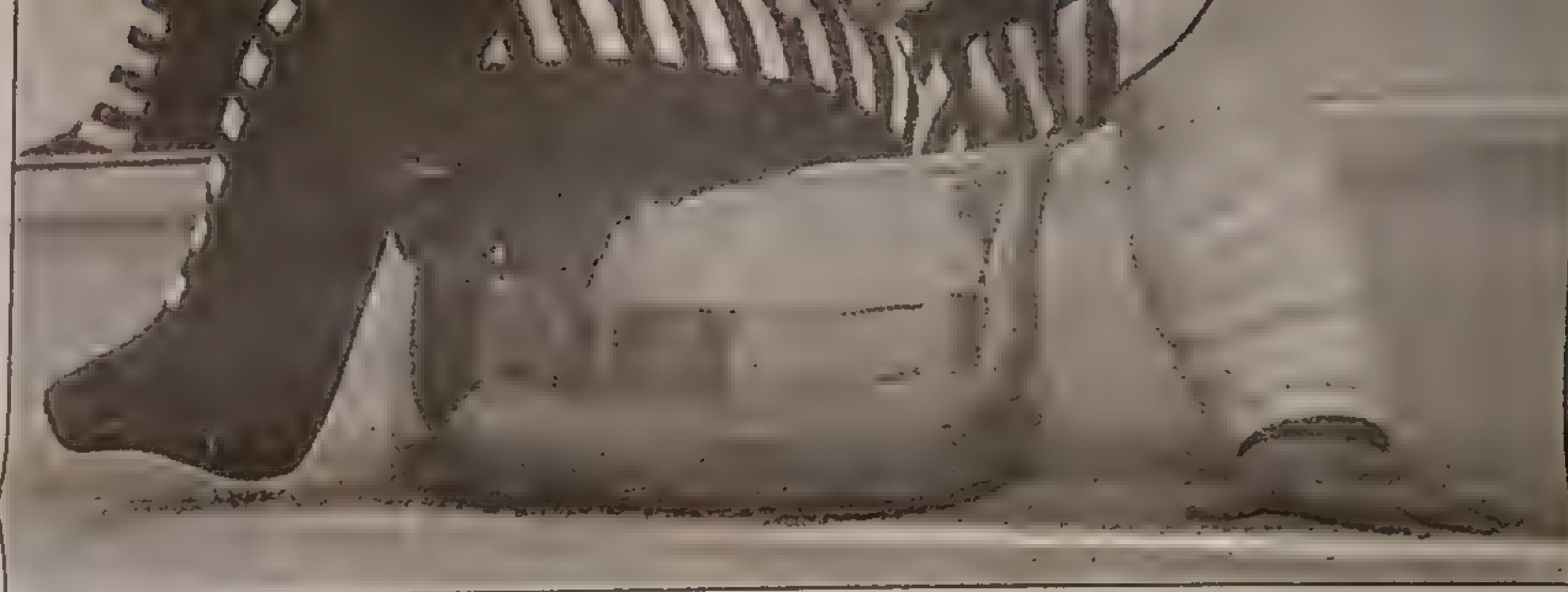
2 л воды доведите до кипения,  
 всыпьте в нее 10 ст. ложек суше-  
 ной ботвы моркови, кипятите в  
 течение 3-5 минут. Остудите под  
 крышкой, процедите через мар-  
 лю и поставьте в холодильник.  
 Пейте по 1 стакану 3-4 раза в день  
 независимо от приема пищи. Я  
 пила это лекарство 2 недели. Но  
 если болезнь запущена, то пить  
 надо несколько месяцев.  
**И. Репина, Хабаровск**

### ОТ ГЕНИТАЛЬНОГО ГЕРПЕСА

Возьмите обычный корвалол и  
 с помощью ватной палочки точеч-  
 но прижигайте язвочки. Тампоном  
 это делать нельзя - обожжете  
 слизистую. Придется немного по-  
 терпеть - будет сильно щипать.  
 Но если это сделать в самом на-  
 чале болезни, достаточно будет  
 одного прижигания. В противном  
 случае делайте это 2-3 раза в  
 день, и вам станет легче.  
**И. Самохина,**  
 Ростовская обл.

### ОТ ЧЕСОТКИ

Во время войны болела чесот-  
 кой. Испробовала все мази и  
 отвары. Мне помог корень де-  
 вясилы. Надо взять 100 г корня  
 девясилы на 2 ведра воды, отва-  
 рить и купаться 2 раза в день.  
 Через 2-3 дня все пройдет.  
**К. Муцишова, Грозный**



Такая напасть

Будь начеку

# + Давление у детей

Кровяное давление у новорожденных: у девочек - 66/55, у маль-  
 чиков - 71/55 мм рт. ст. В течение первого года жизни повышается,  
 в основном, верхнее (систолическое) давление, достигая уровня  
 90-92 мм. рт. ст. До 7 лет увеличение давления идет медленно,  
 а затем оно нарастает более быстрыми темпами, достигая к  
 16-18 годам величин, характерных для взрослого. У подрост-  
 ков верхнее (систолическое) давление может быть в пределах  
 100-140 мм рт. ст., а нижнее (диастолическое) в пределах 70-90.  
 С возрастом кровяное давление ребенка повышается.

Нарушение кровяного давления  
 принято считать «взрослым» за-  
 болеванием. Но довольно часто  
 оно встречается и у детей. Очень  
 важно вовремя обнаружить его  
 симптомы и провести необходи-  
 мое лечение.

Кровяное давление зависит от ак-  
 тивности работы сердца, тонуса  
 артерий и может меняться под да-  
 влением физических нагрузок, эмо-  
 ций, болезней, но потом оно опять  
 нормализуется. Однако есть ситу-  
 ации, при которых кровяное давле-  
 ние изменяется без видимых причин  
 на протяжении месяцев и лет. Это  
 состояние у детей и подростков  
 называют вегетососудистой дисто-  
 нией. Но лучше говорить не о веге-  
 тососудистой дистонии гипертони-  
 ческого или гипотонического типа,  
 а о гипертонии или гипотонии.

Давление чутко реагирует на  
 все отклонения. При нарушении  
 этого тонкого регуляторного  
 механизма в организме может  
 произойти стойкое повышение  
 или понижение кровяного давле-  
 ния, а это уже болезнь, требую-  
 щая вмешательства.

Для детей большое значение  
 имеет размер манжеты аппарата  
 для измерения давления - её  
 ширина не должна превышать  
 2/3 длины плеча. Но, к сожа-  
 лению, возрастных манжет выпуска-  
 ют мало, так что многие ошибки  
 в измерении связаны с использо-  
 ванием взрослой манжеты.

В детском возрасте чаще все-  
 го врачи имеют дело с гипертон-  
 нией, гипотония наблюдается на-  
 много реже.

### О ГИПЕРТОНИИ

Она, как правило, бывает у де-  
 тей с избыточным весом и со  
 склонностью к ожирению. При  
 длительном повышении давления,  
 даже сравнительно небольшом, в  
 организме происходят нежела-  
 тельные изменения, прежде все-  
 го в мелких сосудах и сердце.  
 Если этот важный орган работает  
 с нагрузкой, то происходит суже-  
 ние сосудов, ограничивающих  
 приток крови к тканям. Сначала  
 они сужаются за счет сокращения  
 мышц в их стенках, но затем про-  
 исходит необратимое утолщение  
 стенки артерий. Нарушается пита-  
 ние тканей, а стойкое сужение со-  
 судов, особенно почечных, вызы-  
 вает дальнейшее повышение кро-  
 вяного давления.

При стойком повышении тону-  
 са сосудов сердце вынуждено  
 усиливать свою работу, чтобы  
 снабдить ткани кровью. Это по-  
 степенно приводит к увеличению  
 сердечной мышцы, которая до

поры до времени справляется с  
 повышенными нагрузками. Но со  
 временем питание сердечной  
 мышцы начинает отставать от по-  
 требностей. Это ведет к ослабле-  
 нию сердечной деятельности и в  
 конечном счете к развитию её не-  
 достаточности.

У детей гипертония встречается  
 в двух формах - первичной, не  
 имеющей видимой причины, и вто-  
 ричной, связанной с заболеваниями  
 почек, эндокринных органов,  
 реже с другими видами патологии.

Лечение этих двух форм раз-  
 личное, поэтому очень важно об-  
 следовать ребенка для определе-  
 ния причин заболевания.

### ПОЧЕМУ НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА ИЗМЕНЕНИЯ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

При его снижении нарушается  
 нормальный обмен веществ в тка-  
 нях и их снабжение кислородом.  
 Резкое падение давления может  
 привести к серьезным расстрой-  
 ствам в работе почек, печени и  
 других органов.

Не менее чревато последствия-  
 ми и повышение давления. Если  
 оно происходит внезапно, то мо-  
 гут быть разрывы некоторых со-  
 судов - многие видели больных с  
 гипертоническим кризом, у кото-  
 рых происходило кровоизлияние  
 под соединительную оболочку  
 глаза. А при кровоизлиянии в  
 мозг возникает паралич. К сча-  
 стью, у детей это случается край-  
 не редко.

(Окончание на стр. 8)

О ПЛОХОЙ НАСЛЕДСТВЕННОСТИ ГОВОРIT  
 И СОХРАНЕНИЕ У НЕКОТОРЫХ ШКОЛЬНИКОВ НА ПРОТЯЖЕНИИ  
 ВСЕГО ПОДРОСТКОВОГО ПЕРИОДА УРОВНЯ КРОВЯНОГО  
 ДАВЛЕНИЯ, БЛИЗКОГО К ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЕ НОРМЫ.



## Смотри, что покупаешь

## О РЫБЕ

ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ МОЖНО ОТЛИЧИТЬ ХОРОШУЮ РЫБУ ОТ ИСПОРЧЕННОЙ

**Подскажет брюшко**  
Мороженая рыба должна быть твердой, при постукивании издавать ясный, отчетливый звук. Вспученное брюшко, припухший кольцевой бугор серо-зеленого цвета возле хвоста - эти внешние признаки указывают на то, что идет процесс гниения, при котором образуются ядовитые вещества. В размороженном виде такая рыба дряблая и легко отделяется от костей.

**Важен цвет**

Покупая филе, обратите внимание на его цвет - он должен быть светлым. Грязно-серые и желто-серые брусочки часто вызывают подозрение. Филе лучше не покупать пластинками, его спрессованные кусочки могут состоять из чего угодно: из обрезков мелкой дешевой рыбы, которая начала портиться, из кусочков рыбного фарша...

**Светлые пятна опасны**

При покупке рыбы холодно-го копчения важно обращать внимание на ее поверхность - она должна быть чистой, сухой. Неравномерная окраска, светлые

пятна указывают на непрокопченность отдельных мест. Такой продукт может оказаться сырым.

**Какой должна быть мякоть**

Рыба горячего копчения - самая опасная. Выбирать ее нужно особенно тщательно, так как она вообще не выносит длительного хранения и отравиться ею проще всего. Мякоть свежей рыбы горячего копчения должна быть розовато-желтой или слегка сероватой. Оголенные ребра, непрокопченные пятна, размякшее брюшко, плесень - признаки рыбы, опасной для здоровья.

**Сгибается, но не ломается**

При выборе вяленой рыбы помните, что качественная вобла должна хорошо сгибаться, но не ломаться. Кристаллы соли на тушке ухудшают вкус рыбы, но не опасны для здоровья. Если же на поверхности или в брюшке рыбы видна плесень зеленоватого или сероватого цвета, то есть такую рыбу опасно.

Избегайте и вяленой рыбы с взъерошенной, выпадающей и заметно пожелтевшей, особенно на брюшке, чешуей.



Рис. Н. Кинчарова

## Знаете ли вы, что...

● Страдающие диабетом могут есть в неограниченном количестве обычные... огурцы. Дело в том, что в этом ценном диетическом овоще обнаружен фермент, близкий по своей природе инсулину.

● Если постоянно иметь дело с бытовой химией, много сидеть в пыльном помещении или жить в доме, пораженном грибком, то у вас могут возникнуть и слезотечение, и аллергический насморк, и прочие радости поллиноза. Причем сезонности тут не существует и такому больному в помещении хуже, чем на улице.

● При атеросклерозе, сопровождающемся нарушением обмена веществ и отложением холестерина, необходимы зелень петрушки, мята перечная, мелисса, лаванда.

● Кофе, сваренный из обжаренных кофейных зерен, обладает антимикробными свойствами. Некоторые вещества, содержащиеся в нем, препятствуют прилипанию бактерий к зубной эмали.



ПРИ СТРЕССЕ  
ВОЗЬМИТЕ 1 БАНАН,  
3 ОЧИЩЕННЫХ  
ГРЕЦКИХ ОРЕХА,  
ХОРОШЕНЬКО  
ВСЕ ЭТО  
ИЗМЕЛЬЧИТЕ,  
ДОБАВЬТЕ  
ПОЛСТАКАНА  
АПЕЛЬСИНОВОГО  
СОКА И ВЗБЕЙТЕ  
ДО ОДНОРОДНОЙ  
МАССЫ.

## Пить или не пить?

## Мифы и реальность

## + О лечении уриной

УРИНОТЕРАПИЯ СТАЛА МОДНЫМ МЕТОДОМ ЛЕЧЕНИЯ. НО ТАК ЛИ ОНА БЕЗВРЕДНА?

**1** Уриноterapia не имеет побочных эффектов.

Все как раз наоборот, побочных эффектов от мочетерапии может быть множество. Ведь она сродни лечению гормонами, к которому принято относиться с опаской. Практически это равнозначные вещи. Использование всей суточной мочи (как рекомендуется в популярных брошюрах) равнозначно 40 мл преднизолона. Для сравнения рекомендуемая доза аптечного преднизолона - от 4 до 20 мг в сутки (часто применяются таблетки по 5 мг). В аптеке гормоны этого ряда можно приобрести без рецепта в виде гидрокортизоновой мази и прочих гормональных противовоспалительных средств. При этом указывается, что их нельзя применять длительно. Поэтому и в народе мочу применяли только как наружное средство и только по случаю: обожглись, ушиблись - поливали, приложили компресс. Если применять «шестиразовый массаж упаренной уриной каждый день», то результаты такого лечения

наой стадии этот процесс становится необратимым и человек становится инвалидом.

**2** В аптеках продаются искусственные гормоны, а в моче «свои», натуральные.

Производство гормонов в организме находится под жестким контролем гипофиза и гипоталамуса, пока гормон находится в крови. Как только какое-то количество гормона вышло из организма с мочой, гипофиз и гипоталамус его уже не «учитывают», а это означает, что, принимая мочу внутрь и, особенно, натираясь упаренной уриной (гормоны очень легко проникают в кровь через кожу), мы вводим в организм «неучитываемые» их дозы. Они ломают систему регуляции гормональной секреции так же, как и преднизолон, гидрокортизон и прочие гормоны при длительном употреблении.

**3** Уриноterapia не имеет противопоказаний.

Уриноterapia вредна для любого человека, но особенно

лезы. Результатом может быть не только заражение крови, но и поражение внутренних органов.

Еще одно противопоказание для уринотерапии - язвы желудочно-кишечного тракта. Употребление мочи внутрь (особенно концентрированной, «упаренной») часто приводит к обострению язвенной болезни желудка, колитов и энтероколитов.

Не столь безобидно использование мочи и как наружного средства, к примеру при ожогах. В таких случаях обычно обертывают обожженную часть тела смоченным в моче бинтом. И если человек страдает пиелонефритом или другой инфекционной болезнью почек, гнойное воспаление начинается уже через несколько часов. Попад в кровь через рану, возбудители болезни могут вызвать заражение крови и гангрену.

К еще более печальным последствиям приводит использование мочи других людей.

**4** Мочу можно пить с целью профилактики заболеваний.

## МАЛЫШУ НЕ ПОВЕЗЛО

В Екатеринбурге совершенно здоровый ребенок, который весил 3,5 килограмма, погиб из-за того, что 33-летняя мама решила родить его дома в собственной ванне. Малышу не повезло - он захлебнулся в воде.

Практика самостоятельных родов в воде, которые входят в моду, нередко заканчивается трагически либо для матери, либо для младенца. Есть подозрения, что к трагедиям причастны и некоторые врачи.

## Новости

**К**ТО бы мог подумать, что сахар способствует похудению! Английский ученый доктор Вест в результате долгих исследований пришел к выводу, что, если, сидя на диете, съедать немного сахара или таблетку глюкозы в день, вы похудеете быстрее. За две недели испытуемые сбрасывали на килограмм больше, чем те, кто исключил сахар из рациона. Причина заключается в том, что глюкоза мгновенно попадает в кровь и удовлетворяет чувство голода.

**СПЕЦИАЛИСТЫ** наконец научились выращивать мясо рыбы и говядину в специальном растворе. Мясо, выращенное таким образом, по уверениям ученых, ничем не отличается от обычного филе. Теперь слово - за Министерством здравоохранения, которое должно разрешить это мясо в пищу.

**ПОСЕЩЕНИЕ** плавательных бассейнов может быть опасно для беременных женщин. Как установили английские ученые, в бассейнах в воде содержится слишком много веществ, которые образуются при хлорировании. Они могут вызывать выкидыши, рождение детей с низким весом и серьезными пороками развития. Причем концентрация вредных веществ возрастает при повышении температуры и увеличении числа посетителей.

**ПОСЛЕДНИЕ** исследования американских ученых свидетельствуют, что нельзя смешивать алкоголь с курением, тандем «алкоголь-табак» разрушает иммунную систему. Медики советуют воздержаться от курения в течение часа после каждого тоста, на который вы отозвались, а еще лучше, расстаньтесь с сигаретой совсем, по крайней мере на ближайший вечер.

**РАЗРАБОТАННЫЕ** в США чудо-таблетки Propecia недавно появились и в Европе. Их воздействие на волосы впечатляет. Одна таблетка прекращает выпадение волос, а три вызывают их обильное появление. Теперь можно забыть дедовские способы, вроде втирания в голову лука, сырой печени и яиц.

**АМЕРИКАНСКИЕ** ученые установили, что чем выше уровень определенных гормонов в крови супругов, тем меньше у них шансов на счастливую семейную жизнь. Оказалось, что между разводами и гормонами есть четкая взаимосвязь: супругам, у которых в крови уровень





## МАЛЫШУ НЕ ПОВЕЗЛО

В Екатеринбурге совершенно здоровый ребенок, который весил 5,5 килограмма, погиб из-за того, что 33-летняя мама решила родить его дома в собственной ванне. Малышу не повезло - он захлебнулся в воде.

Практика самостоятельных родов в воде, которые входят в моду, нередко заканчивается трагически либо для матери, либо для младенца. Есть подозрения, что к трагедиям причастны шарлатаны, пропагандирующие такой метод родов.

## ОТХВАТИЛ КУСОК

В Биробиджане жених на свадьбе вывихнул челюсть, пытаясь откусить кусок от свадебного пирога. По традиции, чем больше кусок отхватит один из супругов, тем реальнее у него шансы верховодить в семье. Молодой человек так широко раскрыл рот, что закрывать его пришлось медикам.

## ОПАСНОЕ ЗЕЛЁ

В ходе проведения операции «Алкоголь-2» тверские милиционеры нагрянули в один из кафетериев. И обнаружили 25 литров водки, которая, собственно, к водке никакого отношения не имела. Хозяйка кафетерия потчевала посетителей... (страшно сказать)... стеклоочистителем с милым названием «Снежинка». Стеклоочиститель был заботливо разбавлен водой.

## НЕ МАТЬ ВОВСЕ

Четырехмесячного мальчика из Набережных Челнов до бессознательного состояния напояла 21-летняя мамаша. Маленький ребенок портил настроение своим ревом компании собутыльников. Мать залила ему в рот самогон прямо из бутылки. У малыша тут же изо рта пошла пена. Решив вызвать у сына рвоту, мамаша стала заталкивать в горло мальчика ложки. Кроме ожога пищевода, малышу были нанесены и колотые ранения неба. Младенца в тяжелом состоянии доставили в больницу.

**Кошмарники**

## УРИНОТЕРАПИЯ СТАЛА МОДНЫМ МЕТОДОМ ЛЕЧЕНИЯ. НО ТАК ЛИ ОНА БЕЗВРЕДНА?

**1** Уриноterapia не имеет побочных эффектов. Все как раз наоборот, побочных эффектов от мочетерапии может быть множество. Ведь она сродни лечению гормонами, к которому принято относиться с опаской. Практически это равнозначные вещи. Использование всей суточной мочи (как рекомендуется в популярных брошюрах) равнозначно 40 мл преднизолона. Для сравнения рекомендуемая доза аптечного преднизолона - от 4 до 20 мг в сутки (часто применяют таблетки по 5 мг). В аптеке гормоны этого ряда можно приобрести без рецепта в виде гидрокортизоновой мази и прочих гормональных противовоспалительных средств. При этом указывается, что их нельзя применять длительно. Поэтому и в народе мочу применяли только как наружное средство и только по случаю: обожглись, ушиблись - попидали, приложили компресс. Если применять «шестиразовый массаж упаренной уриной каждый день», то результаты такого «лечения» скажутся через годы в виде ускоренного старения, раннего климакса, ожирения, остеопороза, психических нарушений. На определен-

ной стадии этот процесс становится необратимым и человек становится инвалидом.

## **2** В аптеках продаются искусственные гормоны, а в моче «свои», натуральные.

Производство гормонов в организме находится под жестким контролем гипофиза и гипоталамуса, пока гормон находится в крови. Как только какое-то количество гормона вышло из организма с мочой, гипофиз и гипоталамус его уже не «учитывают», а это означает, что, принимая мочу внутрь и, особенно, натираясь упаренной уриной (гормоны очень легко проникают в кровь через кожу), мы вводим в организм «неучитываемые» их дозы. Они ломают систему регуляции гормональной секреции так же, как и преднизолон, гидрокортизон и прочие гормоны при длительном употреблении.

## **3** Уриноterapia не имеет противопоказаний.

Уриноterapia вредна для любого человека, но особенно опасна при венерических заболеваниях, воспалении слизистых оболочек мочеполовых органов, мочевого пузыря, болезнях почек, печени и поджелудочной же-

лезы. Результатом может быть не только заражение крови, но и поражение внутренних органов.

Еще одно противопоказание для уринотерапии - язвы желудочно-кишечного тракта. Употребление мочи внутрь (особенно концентрированной, «упаренной») часто приводит к обострению язвенной болезни желудка, колитов и энтероколитов.

Не столь безобидно использование мочи и как наружного средства, к примеру при ожогах. В таких случаях обычно обертывают обожженную часть тела смоченным в моче бинтом. И если человек страдает пиелонефритом или другой инфекционной болезнью почек, гнойное воспаление начинается уже через несколько часов. Попадая в кровь через рану, возбудители болезни могут вызвать заражение крови и гангрену.

К еще более печальным последствиям приводит использование мочи других людей.

## **4** Мочу можно пить с целью профилактики заболеваний.

Какая может быть профилактика гормональными препаратами? Последствия такой профилактики непредсказуемы: от язвы и желудочно-кишечных инфекций до болезни крови и дыхательных путей.

ем, tandem «алкоголь-табак» разрушает иммунную систему. Медики советуют воздержаться от курения в течение часа после каждого тоста, на который вы отозвались, а еще лучше, расстаньтесь с сигаретой совсем, по крайней мере на ближайший вечер.

**РАЗРАБОТАННЫЕ** в США чудо-таблетки Propecia недавно появились и в Европе. Их воздействие на волосы впечатляет. Одна таблетка прекращает выпадение волос, а три вызывают их обильное появление. Теперь можно забыть дедовские способы, вроде втирания в голову лука, сырой печени и яиц.

**АМЕРИКАНСКИЕ** ученые установили, что чем выше уровень определенных гормонов в крови супругов, тем меньше у них шансов на счастливую семейную жизнь. Оказалось, что между разводами и гормонами есть четкая взаимосвязь: супругам, у которых в крови уровень адреналина, норадреналина и кортизола был повышен, брак сохранить не удалось. Так что ищите себе спутника или спутницу жизни с уровнем гормонов ниже, чем у вас.

Вы просили рассказать

# «Расправим» легкие

*Мне 37 лет. Более 12 лет страдаю вегетососудистой дистонией. Очень тяжело переношу изменения погоды, тяжело реагирую на все неприятности, которых невозможно избежать на работе, в общественном транспорте, дома. Пыталась заниматься лечебной гимнастикой, йогой, пить успокоительные настойки. Но все это помогало временно. Однажды по телевизору услышала о люстре Чижевского, которая ионизирует воздух и помогает изменить состояние человека на молекулярном уровне. Какой информацией вы располагаете?*

И. В. Василюскас, Волжский, Волгоградская обл.

потому, что человек - дитя природы и что ему даровано, то и хорошо! А люстра Чижевского - творение человека.

Что может вызывать у нас опасение при пользовании этим аэроионизатором? Давайте сравним параметры природного воздуха и параметры воздуха, создаваемого аэроионизатором.

Химический состав воздуха. Правильно сконструированная люстра Чижевского химический состав воздуха не меняет.

Аэроионный состав. В здоровом воздухе, например в лесу, имеются аэроионы с обоими знаками заряда и с примерно одинаковой концентрацией. Именно этих заряженных частиц и не хватает в воздухе наших жилищ.

А теперь внимание: как проводил свои опыты А. Л. Чижевский? Во-первых, полностью лишил каких бы то ни было аэроионов воздух, которым дышали подопытные

мыши, и установил, что без аэроионов воздух становится мертвым и несет животным смерть.

Во-вторых, насыщал воздух только положительно заряженными аэроионами и убедился, что такой воздух тоже не поддерживает жизнь.

В-третьих, насыщал воздух только отрицательно заряженными аэроионами и увидел, что это хорошо!

Вы заметили, что Чижевский исследовал крайние ситуации? И одну из них стал пропагандировать, как

мощное средство оздоровления. Насыщение воздуха отрицательными аэроионами помогало и помогает при многих недомоганиях. А. Л. Чижевский установил и дозы, соответствующие этому эффекту. Они на несколько порядков превышают содержание аэроионов в здоровом природном воздухе! Еще раз подчеркиваем: под воздействием люстры Чижевского воздух в помещении полностью лишается положительных аэроионов и наполняется в огромной концентрации отрицательными аэроионами.

Требуются ли здоровому человеку такие воздушные ванны? Да! Но... факт, что от близкого расположения к люстре Чижевского многие испытывают головную боль. Использование люстры в помещении с сильно загрязненным воздухом тоже может оказать на человека пагубное влияние. Абсолютно недопустимо курение вблизи люстры. Последствия могут проявиться в виде злокачественных опухолей дыхательных путей.

КАК СООТНЕСТИ ВСЕ ВЫШЕ СКАЗАННОЕ С РЕКЛАМОЙ ЛЮСТРЫ И ЕЕ ВСЕВОЗМОЖНЫХ МОДИФИКАЦИЙ? НЕ РЕДКО ОНИ НАСЛЕДУЮТ ОТ ИСТИННОЙ ЛЮСТРЫ ЧИЖЕВСКОГО ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКИЙ ПРИНЦИП, А НЕКОТОРЫЕ ЕЩЕ И ИМЯ ЧИЖЕВСКОГО.





Сколько нужно пить и что нужно пить?

Только поглощая достаточное количество жидкости в день (1,5-2 л), мы поддерживаем постоянный водно-солевой баланс, что так важно для почек и всего организма. Но пить нужно не спиртные напитки. Алкоголь разрушает почки и вызывает острую почечную недостаточность. Не стоит пить и фруктовые, подслащенные газированные напитки (содержащиеся в них вещества раздражают почки) и минералку с повышенной концентрацией соли, ибо это может способствовать образованию камней в почках и мочевыводящих путях, особенно если есть предпосылки - сужение мочеточников, бактериальная инфекция, нарушение обмена веществ. Полезно пить кипяченую воду, чай, молоко, клюквенный и брусничный морсы. Они выводят избыток жидкости из организма, понижают концентрацию собственн мочи и в какой-то степени предотвращают образование камней.

**Что любят почки: покой или движение?**

Почки блаженствуют, когда человек стоит на четвереньках. Коленно-локтевая поза чрезвычайно для них комфортна: она помогает нормализовать отток мочи. Но

Авторитетное мнение

## Что любят почки...

Почки блаженствуют, когда человек стоит на четвереньках. Почки за сутки обрабатывают до тысячи литров крови. Не только очищают ее от неусваиваемых продуктов обмена веществ, но и обеспечивают постоянно внутреннюю среду организма, участвуют в регуляции артериального давления, а в случае повреждения печени частично берут на себя и ее функции.

почки любят и движение, в частности, утреннюю гимнастику.

**Как надо питаться, чтобы почки не болели? Нужны ли им витамины?**

Узнать о том, насколько почки нуждаются в витамине А, помогают норки. Бедные зверьки гибли в питомниках оттого, что почечные пути у них были буквально забиты камнями. Как только в их корм начали добавлять концентрат витамина А, повальная эпидемия прекратилась. А вот витамин С в таблетках и в неумеренных количествах порой провоцирует образование камней в почках. Особенно если есть предрасположенность к болезни.

И еще. Наши почки очень любят тыкву. Она оказывает мочегонное действие. Теми же замечательными свойствами обладают арбуз и дыня. Не очень сладких

сортов. Для почек полезны яблоки и сливы. Но почкам не по душе шоколад с орехами.

**Как почки относятся к диетам для похудения?**

Не надо хвататься без разбору за различные диеты. Резкое похудение приводит к опущению почек. А полное отсутствие поваренной соли - одна из причин почечной недостаточности.

**Насколько сдерживание естественного желания опорожнить мочевой пузырь вредит почкам?**

Никогда не терпите. Застой мочи дает возможность микробам «обосноваться» в почечных канальцах. А это приводит к развитию пиелонефрита - инфекционно-воспалительного заболевания почек. Причем опасно не только нерегулярное опорожнение мочевого пузыря, но и запоры.

Правда ли, что почки больше всего не любят холод?

Не спешите присесть на непрогретый камешек, песок, росистую траву. С этого нередко начинаются воспалительные заболевания почек. Холод, особенно в сочетании с сыростью, больно «бьет» по почкам. Сильную жару почки тоже не любят. Им милее «золотая середина».

**У кого обычно встречаются заболевания почек?**

Заболевания почек чаще грозят худым и высоким. Жировая капсула, которая помогает поддерживать почки в нормальном положении, у них сравнительно мало развита. А значит, опущение почек - вполне реальная угроза.

Различными почечными недугами чаще страдают женщины. У большинства из них сбой в почечной системе (например, пиелонефрит) начинается во время беременности. У мужчин же средних лет и старше проблемы с почками возникают на фоне аденомы предстательной железы, которая может сопровождаться нарушением оттока мочи.

Кстати, у нефролога могут оказаться все, кто не лечит вовремя зубы и болезни носоглотки.

**В. Чернышов,**  
заведующий урологическим отделением

## БРОСЬ КУРИТЬ

Статистика смертности от рака легких впечатляет: табак сводит в могилу каждого десятого. Заядлые курильщики надеются, что их как-нибудь пронесет. Но ведь каждая сигарета сокращает жизнь человека на две минуты.

Табачным дымом поражаются все органы, с которыми он соприкасается: рот, губы, язык, гортань, бронхи, легкие и желудок. Продукты распада бьют по почкам, мочевому пузырю и поджелудочной железе. Кашель - это только видимое проявление нездоровья. Никотин вызывает только легкую эйфорию, но отнюдь не стимулирует работу мозга, это установленный факт. Говорят, что сигарета успокаивает. Да, но успокаивает именно сигарета, а не табак и табачный дым. Это приобретенный ритуал, вредная привычка. Займите рот чем-нибудь другим, но не сигаретой. Эффект будет таким же успокаивающим.

Лучше всего бросать курить с кем-то, кто тоже рад бы покончить с этой привычкой. Именно такой способ признается наиболее действенным при условии, что вы доверяете друг другу или по крайней мере постоянно друг у друга на виду.

Если надежды на силу воли нет, начинайте с постепенного снижения суточной дозы. При этом курите, не отвлекаясь на разговоры, чтение и т. п., так вы сможете контролировать число затяжек. Запретите окружающим угощать вас, попросите их вообще не обсуждать ваш почин.

Сейчас в моду вошел «мышинный» способ отвыкания. Дорогой и вкусный сыр нарезается кусочками, подсушивается. Кусочки надо постоянно держать под рукой, и как только приспичит перекурить, перебить желание их медленным посасыванием.

### Сам себе доктор

#### ПРОСКВОЗИЛО...

Если вам продуло спину, нарежьте тонкие пластинки прополиса и наложите на болевую зону, закрепив пластырем, носите 2 дня. Или растопите свечку, положите ее на больное место и обмотайтесь теплым шарфом. Если компресс накладывать несколько раз в день, боль быстро пройдет. Помогают и припарки из меда: смажьте больное место подогретым медом, оберните льняной материей и спите, подложив под себя грелку.

#### НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНОВ?

Чтобы восполнить недостаток витаминов, возьмите 1 ст. ложку измельченного шиповника, залейте 1 стаканом кипятка и дайте покипеть 10 минут. Немного настоя, принимайте по 1 стакану 2-3 раза в день, добавляя мед или сахар по вкусу. При авитаминозе очень хорошо есть лимоны. Нарежьте лимон кружочками вместе с цедрой, посыпьте сахаром и съдайте за один раз 1-2 дольки. А если вам все-таки не нравится лимон, смешайте

с медом, предварительно взболтав его. Приложите к выросту сухую шерстяную ткань и забинтуйте.

#### ПЛОХО СПИТЕ?

При расстройстве сна попейте настойку боярышника. Она готовится долго, поэтому пока принимайте валериановые ванны на ночь по 10 мин.: 5-6 горстей измельченного корня кипятите в 1 л воды 15-20 мин., процедите и вылейте в ванну. А чтобы приготовить снотворное, залейте 10 г сухих цветков боярышника 100 мл водки и оставьте в закрытой посуде в темном месте на 21 день. Затем процедите и отожмите. Принимайте по 20-25 капель 3 раза в день за 30 мин. до еды.

#### ЕСЛИ ОБОСТРИЛАСЬ АЛЛЕРГИЯ

Людям, склонным к аллергии, необходимо иметь под рукой календулу. Возьмите 10 г сухих цветков, запарьте их 1/2 стакана кипятка. Настой, который постоянно снимает аллергические реакции, будет готов через 2 часа. Процедите его и принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

#### ПСОРИАЗ НЕ ЗАРАЗЕН



#### Будь начеку

Приступы изжоги возникают обычно через некоторое время после еды, особенно если она была обильной, острой или жирной. Изжогу также могут вызвать сладкий чай, сладости, свежеспеченный хлеб, горячие пироги, некоторые лекарства. Усиливает изжогу курение. Кроме того, она может усугубляться, когда человек наклоняется или лежит, так как в этом положении облегчается заброс пищи из желудка в пищевод. Как правило, изжога бывает у

ПРИ РОЖИСТОМ ВОСПАЛЕНИИ МЕЛКО НАРЕЖЬТЕ ТРАВУ ПОДОРОЖНИКА И РАЗОМНИТЕ С РАВНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ МЕДА. ВСЕ ПРОКИПЯТИТЕ И НАПАРЬТЕ НА МАЛОМ ОГНЕ. СМАЗЫВАЙТЕ ПОРАЖЕННЫЕ МЕСТА И 3 РАЗА В ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ ПО 1 ЧАЙНОЙ ЛОЖКЕ ЭТОЙ СМЕСИ

На приеме у гастроэнтеролога

## Изжога

Когда человек ест, пища попадает в желудок, где происходит ее переваривание. В этот процесс участвуют соляная кислота и ферменты. Если их слишком много, они раздражают слизистую желудка, что и вызывает изжогу. Изжога может быть вызвана многими причинами: перееданием, употреблением острой, жирной, кислой пищи, курением, приемом некоторых лекарств. Изжога может быть симптомом заболевания желудка, например гастрита или язвы. Если изжога повторяется часто, необходимо обратиться к врачу-гастроэнтерологу.



накладывать на ночь по 10 мин. 5-6 горстей измельченного корня кипятите в 1 л воды 15-20 мин., процедите и вылейте в ванну. А чтобы приготовить снотворное, залейте 10 г сухих цветков боярышника 100 мл водки и оставьте в закрытой посуде в темном месте на 21 день. Затем процедите и отожмите. Принимайте по 20-25 капель 3 раза в день за 30 мин. до еды.

## НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНОВ?

Чтобы восполнить недостаток витаминов, возьмите 1 ст. ложку измельченного шиповника, залейте 1 стаканом кипятка и дайте покипеть 10 минут. Немного настояв, принимайте по 1 стакану 2-3 раза в день, добавляя мед или сахар по вкусу. При авитаминозе еще очень хорошо есть лимоны. Порежьте лимон кружочками вместе с цедрой, посыпьте сахаром и съедайте за один раз 1-2 дольки. А если вам все-таки кисло, то сок 1 лимона смешайте с водой и пейте как напиток.

## ОТ КОСТНЫХ ВЫРОСТОВ

Положите свежее куриное яйцо в стакан, влейте туда 100 г крепкого винного уксуса и поставьте стакан в темное прохладное место на 3-4 дня до растворения скорлупы. Затем выньте яйцо, пробейте пленку и вылейте белок, а желток разотрите в миске до пены, добавьте 100 г скипидара, влейте туда уксус с осадком от растворенной скорлупы. Уксус и скипидар вливайте в желток небольшими порциями, хорошо размешивая. Затем перелейте все в темного стекла бутылку и храните в прохладном месте.

Лечебную процедуру проводите только вечером. Сначала в 1/2 л горячей воды надо всыпать достаточное количество соли для образования крепкого рассола, остудить и кусочками шерстяной ткани втирать рассол в больное место. Затем надо вытереть досуха и намазать лекар-

ство. Если у вас аллергия на пыльцу, то примите валериановые ванны на ночь по 10 мин. 5-6 горстей измельченного корня кипятите в 1 л воды 15-20 мин., процедите и вылейте в ванну. А чтобы приготовить снотворное, залейте 10 г сухих цветков боярышника 100 мл водки и оставьте в закрытой посуде в темном месте на 21 день. Затем процедите и отожмите. Принимайте по 20-25 капель 3 раза в день за 30 мин. до еды.

## ЕСЛИ ОБОСТРИЛАСЬ АЛЛЕРГИЯ

Людям, склонным к аллергии, необходимо иметь под рукой календулу. Возьмите 10 г сухих цветков, запарьте их 1/2 стакана кипятка. Настой, который частично снимает аллергические реакции, будет готов через 2 часа. Процедите его и принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## ПСОРИАЗ НЕ ЗАРАЗЕН

Псориаз - заболевание незаразное. Оно не передается ни при непосредственном контакте, ни через предметы или воздух. Дело в том, что в основе заболевания нет инфекционного начала. Половым путем псориаз также не передается. Поэтому больные псориазом могут смело посещать бассейны, бани, другие общественные места, могут заниматься спортом, не боясь кого-нибудь заразить.

## ЗАКРЕПЛЯЮЩИЙ ЧАЙ

Основу такого чая составляют растения, увеличивающие выделение пищеварительных соков, повышающие активность ферментов и всасывание пищи. Например, 1 чайн. ложку корок граната и 1 ст. ложку травы зверобоя измельчают, заливают в термосе двумя стаканами кипятка, настаивают 2-3 часа, процеживают и отжимают. Пьют такой чай горячим по 1/3 стакана 3 раза в день за 20-40 минут до еды. Привыкание чай не вызывает.



## Будь начеку

Приступы изжоги возникают обычно через некоторое время после еды, особенно если она была обильной, острой или жирной. Изжогу также могут вызвать сладкий чай, сладости, свежеспеченный хлеб, горячие пироги, некоторые лекарства. Усиливает изжогу курение. Кроме того, она может усугубляться, когда человек наклоняется или лежит, так как в этом положении облегчается заброс пищи из желудка в пищевод.

Как правило, изжога бывает у людей с повышенной кислотностью желудочного сока, ею обычно сопровождаются гастрит, язвенная болезнь, иногда - холецистит и токсикоз у беременных женщин.

Очень редко изжога возникает при пониженной кислотности. В подобных случаях ее причиной может быть образование в желудке в результате процессов брожения большого количества органических кислот (масляной, молочной и др.).

Единичные приступы изжоги не являются симптомами заболевания пищевода. Если же приступы изжоги повторяются не реже 2-3 раз в неделю на протяжении нескольких месяцев, возникает подозрение о заболевании хроническим рефлюкс-эзофагитом. Это воспаление пищевода вследствие забрасывания в него содержимого желудка (эзофагит - воспаление пищевода).

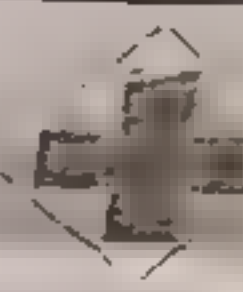
Изжога - главный, но не единственный симптом рефлюкс-эзофагита. Кроме жжения за грудиной и в надчревь, клиническая картина этого заболевания включает отрыжку и срыгивание, чувство пе-

Сейчас в моду вошел «мышинный» способ отвыкания. Дорогой и вкусный сыр нарезается кусочками, подсушивается. Кусочки надо постоянно держать под рукой, и как только приспичит перекурить, перебить желание их медленным посасыванием.

контролировать число затяжек. Запретите окружающим уощать вас, попросите их вообще не обсуждать ваш почин.

Сейчас в моду вошел «мышинный» способ отвыкания. Дорогой и вкусный сыр нарезается кусочками, подсушивается. Кусочки надо постоянно держать под рукой, и как только приспичит перекурить, перебить желание их медленным посасыванием.

## На приеме у гастроэнтеролога



## ИЗЖОГА

Когда кислое содержимое желудка забрасывается из него вверх по пищеводу, человек ощущает жжение в этой области, нередко сопровождающееся кислой отрыжкой, поскольку стенки пищевода, в отличие от поверхности желудка, не защищены от разъедающего действия соляной кислоты и ферментов, находящихся в желудочном соке.

реполнения и расприраия желудка даже после небольшого приема пищи, охриплость голоса и кашель, горечь во рту. Могут возникать боли в грудной клетке, напоминающие приступы стенокардии. Это сходство усиливается еще и тем, что приступы изжоги, так же как и приступы стенокардии, могут прекращаться после приема нитратов.

При рефлюкс-эзофагите могут возникать приступы ночного удушья, напоминающие бронхиальную астму. Среди осложнений рефлюкс-эзофагита чаще всего встречаются язвы пищевода, а также сужение пищевода. Наиболее серьезное осложнение рефлюкс-эзофагита - синдром Баррета, при котором слизистая оболочка пищевода постепенно оголяется и покрывается специфическими желудочными клетками. При синдроме Баррета риск развития рака пищевода повышается примерно в 30-40 раз.

Лечение хронического рефлюкс-эзофагита должно быть направлено на устранение причин, вызывающих изжогу. Необходимо исключить из рациона острые и жареные блюда, ограничить сладости, крепкий чай и кофе, соки цитрусовых, а количество живот-

ных белков - отварного мяса, творога - рекомендуется увеличить. Если приступы изжоги часто бывают по ночам, то следует приподнять изголовье кровати.

Людям, часто испытывающим приступы изжоги, следует избегать резких наклонов, поднятия тяжестей.

Снять приступ изжоги помогают альмагель, фосфалюгель, маалокс, гастрал и др. Если их нет под рукой, можно принять пол чайной ложки пищевой соды, разведенной в небольшом количестве воды.

Многие избавляются от изжоги с помощью молока. Даже выпив стакан воды, можно ослабить изжогу.

Более эффективным средством считается сок сырого картофеля. Чтобы получить полстакана сока, достаточно натереть на мелкой терке 2 средние картофелины и отжать.

Чай из мяты помогает не только справиться с приступами изжоги, но и предотвратить их. Пьют его по стакану 2-3 раза в день.

Используют толченый мел или белую глину, которые разводят в воде и выпивают. Ослабить изжогу можно даже с помощью геркулеса - 1 чайную ложку крупы надо жевать в течение 1-2 минут.

## Талисман-трава

Когда приступаете к лечению травами, гоните из души гнев, жестокость, наполните ее верой, надеждой на исцеление и добротой.

Кровь в организме. Ее пьют при бронхитах, хронических гепатитах и холецистите, желчнокаменной болезни, хроническом гастрите с секреторной недостаточностью. При экземах, псориазе, витилиго, нейродермите, обыкновенных угрях вербену назначают как внутрь, так и наружно. Считается сильным средством при болезнях селезенки и поджелудочной железы, от золотухи, атеросклероза и закупорки вен (тромбофлебита).

Применение: 1 столовую ложку измельченного сырья на 1 стакан кипятка настаивают в течение часа. Процеживают, пьют по 1/4 части стакана 3-4 раза в день. При заку-

порке вен и атеросклерозе пьют по 1 ст. ложке через каждый час. При угрях - протирают кожу, при экземе, псориазе, витилиго, язвах, ранах, нейродермите - делают примочки на пораженные места на 1-2 часа 1-2 раза в день, можно на ночь. Также полощут горло при ангине, стоматите, болезнях десен.

И еще: когда приступаете к лечению травами, необходимо очистить свою душу и сознание, изгнать из них ненависть, зависть, гнев, жестокость, наполнить их верой, надеждой на исцеление и добротой. Здоровье придет в ваше тело лишь тогда, когда у вас будет здоровая душа.

О. В. Климова, Анапа

Вербена славится как талисман от всех болезней. Древние приписывали ей многие сокровенные и чудесные качества. Надетая детям на шею, помогает успехам и развигию; если носить ее женщине - не будет знать соперниц; тем, кто ее пьет и носит, помогают духи.

Основное лекарственное сырье - листья. Они содержат гликозиды - вербеналин и вербенин, дубильные вещества, алкалоиды, витамин С, каротин, сапонины, эфирное масло, микроэлементы (медь, цинк, марганец и др.).

Вербена оказывает потогонное, противовоспалительное, антисептическое, отхаркивающее, желчегонное, спазмолитическое, противодиабетическое, болеутоляющее, успокаивающее и эпителизирующее действие, повышает аппетит и улучшает пищеварение, нормализующее влияние на процессы обмена ве-

\* Сок лука с медом излечивает кашель и болезни горла.

\* Сок лука развести водой (1:10) и полоскать рот - излечивает язвенные болезни десен.

\* Сок с кашицей растертого лука втирать в кожу головы. Это способствует росту волос.

\* Сок лука закапывать в нос: насморк излечит и «инные нечистоты» из головы вытянет.

\* Лук поточить с уксусом и помазать струпья и коросту - кожа станет гладкой.

\* Лук запеченный прикладывать к нарывам - проходят.

\* Вареный и толченый чеснок раскрывает нарывы и вытягивает гной.

\* При поварных болезнях (эпидемиях) привязать на веревочку и носить на шее зубчик чеснока; разрезав на дольки класть в изголовье.

вочку и носить на шее зубчик чеснока; разрезав на дольки класть в изголовье.

\* Если соком чеснока смазывать кожу головы, вши и гниды от него пропадают, а волосы укрепляются.

\* Толченый чеснок смешать с вином и натирать пальцем десны. Это укрепляет зубы.

\* Чеснок жарить в растительном масле и этим маслом мазать прыщи на теле - проходят. Если сварить в молоке коровьем и пить молоко - проходят болячки.

\* Чеснок сварить с бобами, растереть, добавить растительное масло. Этим мазью намазывать на ночь виски, помогает при бессоннице и снимает головную боль.

## Старинные рецепты



## Психологический тест

## Без обидяков...

Насколько вам комфортно в одном доме? Внимательно прочтите этот психологический тест, выберите один из трех предложенных вариантов и сделайте соответствующие выводы.

1. Есть ли у вас чувство, что необходимо серьезное выяснение отношений?

- а) да - 1 очко;  
б) такой необходимости нет - 0;  
в) такое выяснение отношений бесполезно - 2.

2. Если вы хотите задать какой-нибудь деликатный вопрос, можете ли вы это сделать прямо, без обидяков?

- а) да - 0 очков;  
б) да, но вам потребуется для этого благоприятная обстановка - 1;

3. Считаете ли вы, что ваш близкий человек многое умалчивает из того, что его тяготит?

- а) да - 1 очко;  
б) не имеете представления - 2;  
в) вы в курсе всех его (ее) проблем - 0.

4. Можете ли вы говорить со своим супругом о серьезных вещах в любое время?

- а) да - 0 очков;  
б) нужно выждать подходящий момент - 1;  
в) в большинстве случаев нет, потому что он не имеет времени - 2.

5. Когда вы разговариваете друг с другом, то следите за тем, чтобы ваши формулировки были точными?

- а) да, вы обдумываете, взвешиваете свои слова - 1 очко;  
б) нет, вы говорите прямо то, что думаете - 2;

6. Когда вы высказываете свое мнение, но прислушиваетесь и к чужому - 0.

6. Когда вы делитесь своими проблемами, нет ли у вас такого чувства, что вы обременяете тем самым своего партнера?

- а) да, так часто бывает - 2 очка;  
б) он просто не вникает в ваши проблемы - 1;  
в) он всегда проявляет участие - 0.

7. Принимает ли кто-то из вас важное решение, которое каса-

ется его самого, не советуясь с другим?

- а) случается и так - 2 очка;  
б) вы вместе обсуждаете это, но последнее слово каждый оставляет за собой - 1;  
в) вы решаете и обдумываете все вместе - 0.

8. Не задумывались ли вы над тем, что предпочитаете чаще поделиться с друзьями, чем со своим спутником?

- а) иногда это случается - 1 очко;  
б) нет, свои проблемы вы обсуждаете со своим супругом - 1;  
в) друзья поймут вас лучше - 2.

9. Не бывает ли так, что, когда партнер разговаривает с вами, вы думаете о чем-то другом?

- а) бывает - 2 очка;  
б) нет, вы слушаете внимательно - 0;  
в) если вы чувствуете, что рассеяны, то стремитесь сосредоточить внимание - 1.

10. В разговоре вы пытаетесь прежде всего высказаться сами?

- а) непременно - 2 очка;  
б) обычно даете возможность партнеру высказать все, что его волнует - 0;

в) считаете, что вы оба должны делиться своими проблемами - 1.

А теперь оба супруга должны подсчитать и сложить вместе те очки, которые они набрали. Итак:

От 0 до 10 очков. В вашей семье хороший психологический климат. Поэтому вам меньше всего грозят гипертонические кризы и сердечные проблемы, разве что в силу наследственности.

От 11 до 29 очков. Есть ряд вещей, о которых нужно было бы говорить открыто. Однако этого не происходит. А это ведет к отчуждению и психологическому напряжению. Неудивительно, что каждый чувствует необъяснимую усталость, ищет сочувствие и понимание на стороне.



Будь начеку

## + Гепатит В

Вирус передается с кровью, ее продуктами, спермой, вагинальными выделениями больных. Он может содержаться и в поту, слезах заболевших, однако для заражения вирус каким-то образом должен попасть в кровь.

Сегодня более половины заразившихся - те, кто употребляет наркотики. Но риск заражения существует также при использовании «грязных» шприцев, необработанных хирургических инструментов, зубоврачебных боров, гинекологических зеркал и других приспособлений, куда попала зараженная кровь.

Остальные обычно заболевают при половом контакте, чаще гомосексуальном, или бытовым путем: через общую зубную щетку, маникюрные принадлежности, бритву, полотенце, носовой платок, во время ритуала обрезания, нанесения татуировок, прокалывания ушей.

Беременные носительницы вируса часто передают его младенцам, когда те проходят через родовые пути.

Если пожелтело лицо, это говорит о том, что с печенью произошла беда. Это один из основных симптомов гепатита В (хотя встречается и безжелтушная форма). Инкубационный период длится от 1,5 до 6 месяцев.

Преджелтушный период может длиться от недели до месяца. В это время вирус внедряется в печеночные клетки-гепатоциты и начинает там активно размножаться. Заболевшего беспокоят тяжесть или боль в правом подреберье, слабость, тошнота, запоры, сменяющиеся поносами, потеря аппетита; у половины пациентов возникают также боль в суставах, высыпания на коже типа крапивницы.

Гепатоциты все хуже справляются со своей основной функцией - выработкой желчи. В результате она скапливается в печени, и развивается внутрипеченочный холестаз.

Избыток желчи попадает в кровь, и ее пигменты (в частности билирубин) окрашивают слизистые оболочки и кожу в желтый цвет. Наступает так называемый желтушный период, который продолжается от недели до 3 месяцев. Симптомы интоксикации - слабость, тошнота, рвота, тянущая боль в правом подреберье, зуд кожи нарастают.

Гепатит В - тяжелое заболевание, и лечение его длительно. Врач-инфекционист индивидуально подбирает схему спасения. Главное - поддержать печень, укрепить защитные силы организма. Огромное значение имеют интерфероновые препараты. Для восстановления функций печени назначают комплекс витаминов, биологически активных веществ. Врач может рекомендовать эссенциале форте, легалон, липокаин и другие препараты.

## Если вы устали...

● Большим и указательным пальцами в течение 30 секунд надавливайте на переносицу с обеих сторон. Бодрость можно вернуть еще одним способом: массируйте, надавливая, в течение 30 секунд большим пальцем первый сустав мизинца.

● Если вы весь день провели в закрытом помещении, это тоже причина для усталости и апатии. Человеческий организм, даже самый стойкий, нуждается в порции дневного света. Выйдите на четверть часа на солнышко - жизнь сразу станет лучше.

● Острая пища также помогает восстановить хорошую форму. Если силы на исходе, похрустите сладким перцем, смело хрюпайте полстручка чили. Компромиссным вариантом могут стать и корейские салаты. Острый вкус разогревает кровеносные сосуды, расширяет их, нормализует кровоток и, как следствие, улучшается состояние духа.

## Заразная болезнь

Полным выздоровлением. Но если «подключается» дельта-вирус, у одного из 20 заболевших острая форма гепатита переходит в хроническую, нередко осложняющуюся циррозом и раком печени. Поэтому необходимо серьезнее относиться ко всем медицинским рекомендациям.

Больному следует позаботиться о рациональном питании. Во время болезни и затем в течение года рекомендуется диета, максимально обедненная животными жирами. Откажитесь от сала, жирного мяса (свинины, баранины), утки, гуся. Разрешаются только хорошо вываренная постная говядина и курица, максимально обезжиренные молочные продукты, масло - главным образом растительное. Нельзя сдобное тесто, пирожные, торты, печенье, шоколад, какао, а также крепкие мясные, куриные, грибные бульоны и овощи с резким вкусом - редьку, редис, чеснок, из зелени - черемшу. Ограничиваются все продукты (помидоры, морковь, тыква и т. д.), содержащие каротин, потому что он предшествует синтезу витамина А, который синтезируется в печени, а ей, ослабленной, вредно чрезмерно напрягаться.

Не пейте! Это обязательное условие. Не разрешаются никакие газированные напитки и концентрированные соки. Разрешается компот из сухофруктов или нейтральная минеральная вода (не кислая, не щелочная), без газа. Если чай - совсем некрепкий. О кофе на год забудьте. Можно есть нежирную рыбу, овощи, особенно капусту, свеклу, огурцы, кабачки. Обязательно включайте в рацион кефир, творог. Радуйте печень инжиром, курагой, финиками, изюмом.

## Пригодится

\* Свежий натертый корнеплод моркови наложите на рану, сверху вошную бумагу и обвяжите бинтом. Для усиления заживления в морковь добавьте мед.

\* 75 г свежих корней лопуха измельчите и залейте стаканом масла. Через сутки эту смесь прокипятите на слабом огне, процедите и остудите. Повязку, смоченную в масляном отваре, наложите на рану. Этот отвар помогает даже при долго не заживающих ранах.

\* 5 г цветков календулы тщательно перемешайте с 10 г вазелина и смазывайте раневую поверхность.

## Скорая помощь от природы

## Лечение ран

как кровоочищающее средство 2-3 раза в день по 1/3 стакана.

\* Листья подорожника с солью, свиным салом и мякишем хлеба измельчите и прикладывайте к ранам, особенно изъязвленным и с «диким мясом», нарывам и ушибам.

\* Компрессы и примочки из напара полыни или свежей измельченной травы облепихи.

ных листьев лопуха, подорожника, чистотела или одуванчика.

\* Траву цикория (1 ст. ложку) прокипятите в стакане воды и делайте примочки и компрессы на старые раны, а также язвы.

\* Для избавления от свищей применяют примочки и компрессы из напара следующих растений:



бу не, вы думаете - 2;  
в) высказываете свое мнение, но прислушиваетесь и к чужому - 0.  
6. Когда вы делитесь своими проблемами, нет ли у вас такого чувства, что вы обременяете тем самым своего партнера?  
а) да, так часто бывает - 2 очка;  
б) он просто не вникает в ваши проблемы - 1;  
в) он всегда проявляет участие - 0.  
7. Принимает ли кто-то из вас важное решение, которое каса-

ется, вы думаете, что это зависит от вас? Если да, то вы чувствуете ответственность за решение, которое принимаете. Это хорошо. Если нет, то вы чувствуете, что решение принимает кто-то другой. Это плохо. Поэтому вам меньше всего грозят гипертонические кризы и сердечные проблемы, разве что в силу наследственности.  
От 11 до 29 очков. Есть ряд вещей, о которых нужно было бы говорить открыто. Однако этого не происходит. А это ведет к отчуждению и психологическому напрягу. Неудивительно, что каждый чувствует необъяснимую усталость, ищет сочувствие и понимание на стороне.

Беременные носительницы вируса часто передают его младенцам, когда те проходят через родовые пути.  
Если пожелтело лицо, это говорит о том, что с печенью произошел сбой. Это один из основных симптомов гепатита В (хотя встречается и безжелтушная форма). Инкубационный период длится от 1,5 до 6 месяцев.

Избыток желчи попадает в кровь, и ее пигменты (в частности билирубин) окрашивают слизистые оболочки и кожу в желтый цвет. Наступает так называемый желтушный период, который продолжается от недели до 3 месяцев. Симптомы интоксикации - слабость, тошнота, рвота, тянущая боль в правом подреберье, зуд кожи нарастают.

Гепатит В - тяжелое заболевание, и лечение его длительно. Врач-инфекционист индивидуально подбирает схему спасения. Главное - поддержать печень, укрепить защитные силы организма. Огромное значение имеют интерфероновые препараты. Для восстановления функций печени назначают комплекс витаминов, биологически активных веществ. Врач может рекомендовать эссенциале форте, легалон, липокаин и другие препараты.

Для полного восстановления организму необходимо от 2 месяцев до года. В большинстве случаев заболевание заканчива-

ется, пижма, горчица, чеснок, мяс-кола, какао, а также крепкие мясные, куриные, грибные бульоны и овощи с резким вкусом - редьку, редис, чеснок, из зелени - черемшу. Ограничиваются все продукты (помидоры, морковь, тыква и т. д.), содержащие каротин, потому что он предшественник витамина А, который синтезируется в печени, а ей, ослабленной, вредно чрезмерно напрягаться.

Не пейте! Это обязательное условие. Не разрешаются никакие газированные напитки и концентрированные соки. Разрешается компот из сухофруктов или минеральная вода (не кислая, не щелочная), без газа. Если чай - совсем некрепкий. О кофе на год забудьте. Можно есть нежирную рыбу, овощи, особенно капусту, свеклу, огурцы, кабачки. Обязательно включайте в рацион кефир, творог. Радуйте печень инжиром, курагой, финиками, изюмом, черносливом, медом, бананами.

Единственный реальный шанс спастись от заболевания - это прививки.

## Бди!

- Откажитесь от инъекции, если ее делают не одноразовым шприцем.
- Знайте, что спирт не убивает вирус гепатита, так что протирать им стоматологические, гинекологические и прочие инструменты бессмысленно. Эффективна лишь стерилизация.
- Никогда не пользуйтесь чужими зубными щетками, зубочистками, маникюрными наборами, бритвенными приборами, полотенцами, носовыми платками. Имейте в виду, что вирус очень стоек: он погибает при кипячении одежды, белья только через 45 минут.
- Никогда не носите чужие сережки. Уши прокалывайте в солидных косметических салонах. Модные татуировки лучше заменить не менее модными переводными картинками.
- При случайных половых контактах всегда используйте презерватив. А главное - не отчаивайтесь!

Н. А. Балашова, доктор медицинских наук

## Пригодится

\* Свежий натертый корнеплод моркови наложите на рану, сверху вошеную бумагу и обвяжите бинтом. Для усиления заживления в морковь добавьте мед.

\* 75 г свежих корней лопуха измельчите и залейте стаканом масла. Через сутки эту смесь прокипятите на слабом огне, процедите и остудите. Повязку, смоченную в масляном отваре, наложите на рану. Этот отвар помогает даже при долго не заживающих ранах.

\* 5 г цветков календулы тщательно перемешайте с 10 г вазелина и смазывайте раневую поверхность; напар приготовьте из 10 г цветков календулы или пополам с травой полыни на 1/3 л кипятка и делайте повязку на рану. Заживление происходит быстро и без нагноения.

\* 1 ст. ложку измельченных молодых листьев грецкого ореха залейте стаканом растительного масла на 7 суток. Затем томите в паровой бане 2 часа. Дважды процедите и нагревайте в течение 30 минут на водяной бане. Затем добавьте 15 г подогретого желтого воска, тщательно перемешайте деревянной ложкой и смазывайте рану.

Напаром из листьев ореха (1 ст. ложка на стакан кипятка) промывают раны, делают примочки и пьют

## Скорая помощь от природы

# Лечение ран

как кровоочищающее средство 2-3 раза в день по 1/3 стакана.

\* Листья подорожника с солью, свиным салом и мякишем хлеба измельчите и прикладывайте к ранам, особенно изъязвленным и с «диким мясом», нарывам и ушибам.

\* Компрессы и примочки из напара полыни или свежей измельченной травы обеззараживают, затягивают загрязненные раны, снимают боль при ушибах, растяжении сухожилий и способствуют рассасыванию кровоподтеков.

\* Листья сирени, подорожника, ореха, полыни, свеклы, лопуха, чистотела, мокрицы или пастушьей сумки, если немного пожевать и приложить к ране, продезинфицируют и заживят рану.

\* Мед пчелиный лучше разбавить теплой заваркой чая и смазывать раневую поверхность. Одновременно рекомендуется съедать 3 раза в день по 1 чайн. ложке меда.

\* После укуса животного, насекомых и змей нужно прикладывать к ранке кашицу из разжеван-

ных листьев лопуха, подорожника, чистотела или одуванчика.

\* Траву цикория (1 ст. ложку) прокипятите в стакане воды и делайте примочки и компрессы на старые раны, а также язвы.

\* Для излечения от свищей применяют примочки и компрессы из напара следующих растений: донника, крапивы, подорожника, чистотела и листа ореха грецкого.

\* Самые застарелые раны и язвы с «диким мясом» излечивают, посыпая на них (под повязку) порошок из смеси 2 частей травы перца водяного и 1 части подмаренника настоящего.

\* При незаживающих ранах и фурункулах делайте компрессы теплым напаром из ромашки, зверобоя, хвоща, календулы, донника, взятых в равных частях (3 ст. ложки смеси на 1/2 л кипятка); этот же напар рекомендуется пить 3 раза в день до еды по 1/4-1/2 стакана.



## Кожные проблемы

# О ФУРУНКУЛЕЗЕ

Наиболее «любимые» места фурункулов - шея, поясница, ягодицы, бедра, предплечья и кисти.

Обычно фурункул начинается с гнойничка величиной с булавочную головку, расположенного в самой верхней части волосяного фолликула. Он окружен красноватым венчиком, а волос пронизывает его в центре. Постепенно фурункул созревает. Появляется плотный болезненный узелок ярко-красного цвета, а сверху - гнойничок, желтовато-зеленоватый стержень которого уходит вглубь. На 5-7-й день, достигнув иногда размеров лесного ореха, фурункул вскрывается. Полностью заживает на 10-14-й день, оставляя небольшой рубец.

Нередко фурункулы высыпают один за другим и начинаются фурункулез, который может протекать недели, месяцы и даже годы. Это обусловлено общим снижением иммунной реактивности организма, недостаточным питанием, нехваткой витаминов, длительным физическим и нервным переутомлением.

Заболевание часто сопровождается ознобом, повышением температуры, болезненностью.

Основные препараты для лечения фурункулеза - антибиотики. Стержень фурункула лучше убирать (это должен сделать врач) и обработать ранку антисептическими растворами (фурацилин, диоксидин, хлоргексидин) с последующим применением мазей (ихтиоловая, линкомициновая).

После прекращения гнойного процесса выписывают мази левомеколь, солкосерил. В дополнение к ним и местным процедурам назначают противовоспалительные препараты, витамины группы В.

Помните: попытки выдавить гной из фурункула самостоятельно могут привести к внедрению микробов еще глубже в окружающие ткани. Тогда возникают карбункулы и гидраденит - «сучье вымя». Попадание же микробов в кровь

## Вы просили рассказать

способно вызвать крайне тяжелое осложнение - сепсис.

В период заболевания нежелательны физические нагрузки. Из рациона следует исключить острые блюда, мед, шоколад, другие сладости, картофель. А вот объем жидкости следует увеличить до 3-4 литров. Очень полезны свежевыжатые соки.

При хроническом фурункулезе, обострения которого возникают после переохлаждения или некоторых заболеваний, врач обязательно назначит стимулирующие иммунитет средства. Также показана аутогемотерапия.

Чтобы предотвратить появление фурункулов, поддерживайте чистоту тела и одежды всегда и везде. А кроме того:

- \* не мойте руки в керосине, эмульсиях или масле;
- \* при мельчайших ранениях кожи промойте ранку, ссадину перекисью водорода, смажьте йодом или зеленкой;
- \* при бритье пользуйтесь собственными помазком и бритвой, а после бритья - одеколоном.

С. А. Максакова, хирург



## Я была свидетелем выздоровления

Хочу дать совет людям, страдающим туберкулезом и онкозаболеваниями. Я сама была свидетелем выздоровления. Может, этот рецепт кому-нибудь пригодится.

Однажды знакомая рассказала мне, как вылечила рак матки фракцией АСД-2. Начинала пить с 1 капли на молоке, ежедневно прибавляя по капле в день, доведя количество до 18 капель. Потом в обратном порядке. Затем опять повторила курс. Пошла к гинекологу, и он сказал, что все зарубцевалось.

В то время у моей другой знакомой отец болел раком желудка, не пил, не ел. Я вспомнила этот рецепт. Стали пить больного этим средством. Риска не было: если не будет лучше, то уже уже некуда. Через некоторое время он попросил есть, а через 1,5-2 месяца поднялся на ноги и даже танцевал.

Как сложилась дальше его судьба, не знаю. Семья переехала в другой город, но этот мужчина уехал в хорошем настроении и здоровым.

Другой случай. У моей знакомой брат болел туберкулезом. После шестимесячного пребывания в санатории его выписали домой в безнадежном состоянии. Я ей рассказала о том, как мужчина вылечился от рака. Она ухватилась за это. Купила фракцию АСД-2 и отвезла брату. Хотя фракция неприятна на запах, он пил ее два месяца и поправился. Сделали снимки, оказалось, что все зарубцевалось.

Фракцию АСД-2 можно купить в ветеринарной аптеке. Пробка у флакона резиновая, как у пенициллина. Надо шприцем набрать 10 граммов, поместить в другой флакон, а этот заклеить лейкопластырем (и запаха не будет, и лучше сохранится).

Буду рада, если кому-то мои рецепты помогут.

К. М. Михеева, Саранск

## Рецепт из конверта



## Рецепты из конверта

### Осина грибок осилит

В начале лета надерите осиную кору. 1,5-2 стакана коры заварите 2 л воды и кипятите 10-15 минут. Затем в этом отваре парьте ноги. Процедуру нужно проводить ежедневно, через пару недель грибка не будет. Кстати, заготовленную весной кору можно высушить и хранить в течение года - до следующей весны.

Н. Перова,  
Красноярск

### При пародонтозе

Нарежьте траву чистотела и плотно сложите в литровую банку, сколько поместится. Залейте 50%-ным спиртом, закройте пластиковой крышкой и поставьте в темное теплое место на 2 недели. Готовое лекарство применяйте для полоскания десен - после еды 1-3 раза в день, держите во рту не менее 15-20 минут. Чтобы не обжечься спиртом, необходимо перед полосканием разбавить раствор теплой водой в пропорции 1:1.

С. Панова, Саранск

### От заикания

Нужно спаржу заваривать, как обычный чай (настаивать 3-5 минут). Пить по столовой ложке на стакан воды 3 раза в день в одно и то же время, например в 8, 13 и 18 часов. Курс лечения - длительный, полгода или год, но зато этот недуг пропадет на всю жизнь.

Р. Хамидуллина, Казань

### Барбарис при холецистите

Мой брат давно страдает хроническим холециститом. Одна знакомая порекомендовала провести курс лечения настоем листьев барбариса. Он также очень хорош для профилактики любых заболеваний желчного пузыря и протоков. Залейте 20 г листьев барбариса 100 мл водки, поместите все ингредиенты в темную бутылку, плотно закройте и поставьте настаиваться на две недели в теплое место. По прошествии этого времени процедите и выпейте настойку. При этом принимайте 25-30 капель 3 раза в день.

Это болезненное состояние возникает, когда так называемые слизистые сумки, маленькие, наполненные жидкостью мешочки, которые служат своего рода подушками для суставов, располагаясь внутри и вокруг них, начинают отекают. Наиболее распространенной причиной бурсита является перенапряжение отдельных суставов, особенно в ходе не совсем обычной для вас деятельности. Слизистые сумки трутся о мышцы, сухожилия и друг о друга, что вызывает раздражение, отек и боль.

Кроме того, причиной бурсита может стать давление. Например, если вы скребете пол или крышу дома, стоя на коленях, на слизистые сумки ваших коленей ложится большая нагрузка. Слишком тесная обувь также вызывает опухание сумки - так называемую лодочку шишки.

Чаще всего бурсит поражает плечи, локти, бедра и колени. К счастью, через несколько дней или одну-две недели это обычно проходит.

### ПОГАСИТЕ ОГОНЬ

При приступе бурсита в первую очередь прекратите заниматься тем, что его вызвало. Затем попытайтесь справиться с болью следующими средствами.

**Охладите больные суставы.** Чтобы снять отек, немедленно приложите к поврежденному суставу лед, завернутый в полотенце. Подержите его десять минут. Повторяйте процедуру несколько раз в день.

**Прикладывайте влажное тепло.** После того как отек сойдет, согрейте пострадавший участок тела, приняв ванну или душ, прикладывая горячие полотенца. Тепло

# Сам себе доктор + Бурсит

## ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ПРИХОДИТ БОЛЬ?

ло увеличивает доступ крови к больному месту, ускоряя его выздоровление.

**Примите обезболивающее.** Обезболивающие лекарства, например аспирин или ибупрофен, помогут снять отек и облегчить боль.

**Продолжайте двигаться.** Хотя вам не следует продолжать работу, которая явилась причиной приступа бурсита, очень важно, чтобы вы продолжали двигаться, особенно если болят плечи. В противном случае сустав может онеметь и «заколоть».

**Устраните давление.** Постарайтесь не подвергать давлению пострадавший участок. Например, если бурсит поразил локоть или плечо, старайтесь спать на спине или на противоположном боку.

## РАССЛАБЬТЕ ПОРАЖЕННЫЕ СУСТАВЫ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ

После уменьшения отека и боли начните делать перечисленные ниже упражнения. Если вы решились, обязательно разогрейте и потяните мышцы и сухожилия перед началом упражнений, сделав их более мягкими и гибкими и уменьшив давление на слизистые сумки. Делайте эти упражнения три раза в день.

**Соединение локтей.** Сцепите руки за головой. Сведите локти

перед лицом как можно ближе друг к другу. Затем как можно шире разведите их. Повторяйте упражнение, пока не доведете их количество до десяти.

**Потягивание.** Вытяните руку прямо перед собой. Согните ее в локте и поднимайте над головой так, чтобы ваши пальцы смотрели в потолок. Опустите руку. Повторите упражнение 5-10 раз для каждой руки.

**Вращение руками.** Вытяните руку в сторону, чтобы она была параллельна полу. Совершайте небольшие вращения ею сначала в одну, потом в другую сторону. Сделайте 5-10 кругов, в последующие дни - до 20. Повторите упражнение другой рукой.

**Дотянитесь до звезд.** Вытяните руки вверх и за голову как

можно дальше. Не перенапрягайтесь, просто попытайтесь с каждым разом вытягивать руки сильнее. Повторите упражнение 5, 10, 20 раз. (Если руки болят или вам их трудно поднять, лягте на кровать и возьмите в руки швабру или любую другую палку, которая поможет вам потянуться.)

**Вращение плечами.** Поднимите плечи в направлении к ушам, затем расправьте их так, чтобы грудь выгнулась вперед. Опустите их вниз, затем вперед и снова поднимите. Постепенно увеличивайте количество вращений с 5 до 20.

**Касайтесь своих плеч.** Вытяните руку в сторону, параллельно полу. Коснитесь ею плеча, согнув руку в локте и положив ладонь на плечо. Постепенно увеличьте количество упражнений с 5 до 20. Прodelайте то же самое другой рукой.

**Поднимайте ноги.** Лежа на твердом мате или на полу, поднимите одну ногу, согните в колене и подтяните к груди. Вы можете обхватить ногу руками под коленом. Для каждой ноги повторите упражнение 5, 10, 20 раз.

## Как предотвратить бурсит

● Если бурсит возникает из-за того, что туфли жмут в пятке, попробуйте подложить под пятку амортизатор. Если это не помогает, смените туфли. Если они тесны в носке, избавьтесь от них или попробуйте растянуть.

● Бурсит, вызываемый постоянным стоянием на коленях или сидением, предотвратить очень легко. Носите с собой подушечку, чтобы подкладывать ее под колени или ягодицы. Это уменьшит давление на суставы.

● Поскольку воспаление слизистых сумок вызывают повторяющиеся движения, вы можете обмануть это недомогание. Не надо целый день красить кухню или сгребать листья во дворе. Воспользуйтесь чьей-нибудь помощью или делайте перерывы через каждые два часа.

## Знаете ли вы, что...

● Многие диетологи считают, что завтракать нужно обязательно! Хорошо приготовить омлет из яиц и зеленого горошка. Яйца содержат витамины и минералы: цинк, магний, железо, витамин Е, который предохраняет ткани от повреждений, укрепляет иммунную систему, а также является антиоксидантом, то есть препятствует преждевременному старению; цинк помогает поддерживать прочность костей. Но помните, что яичный желток можно есть не больше двух раз в неделю.

● Если на теле легко и часто образуются синяки, значит, в организме не хватает витамина К. Чтобы его восполнить, ешьте побольше зеленых овощей - брокколи, шпината, капусты, а также «живого» йогурта для стимуляции кишечной флоры, которая производит этот витамин.

● Если вы любите мюсли, помните, что при одновременном приеме аспирина его действие сводится к нулю. Поэтому, приняв таблетку, лучше подождите два часа, а потом принимайтесь за мюсли.



Для тех кому за...





...и 10 же...  
...и 13 и 18 часов.  
Курс лечения - длительный,  
полгода или год, но зато этот  
недуг пропадет на всю жизнь.  
Р. Хамидуллина, Казань

## Барбарис при холецистите

Мой брат давно страдает хроническим холециститом. Одна знакомая порекомендовала провести курс лечения настоем листьев барбариса. Он также очень хорош для профилактики любых заболеваний желчного пузыря и протоков. Возьмите 20 г листьев барбариса, залейте 100 мл водки, поместите все ингредиенты в темную бутылку, плотно закройте и поставьте настаиваться на две недели в теплое место. По прошествии этого времени процедите и отожмите настойку. Принимайте по 25-30 капель 3 раза в день в течение 2-3 недель. Затем сделайте 10-дневный перерыв и повторите курс.

Моему брату после проведенного лечения стало значительно лучше.

Ольга, Саратов

## Креолин от экземы

У моей мамы была страшная экзема, но она ее вылечила. Вот этот рецепт. Возьмите эмалированное или оцинкованное ведро, налейте 5 л воды, положите 1 ст. ложку креолина (можно купить в ветеринарной аптеке), доведите до кипения, снимите, остудите, чтобы можно было терпеть, и парьте руки. Эту воду не надо выливать, а парить в ней руки в течение еще 6 дней. Затем на 7-й день воду вылейте, налейте новую, добавьте 1 ст. ложку креолина.

Так она парила руки в течение года, и болезнь прошла навсегда. Главное - терпение.

В. И. Бережная,  
Волжский,  
Волгоградская обл.

## Если проблемы со щитовидкой

Лет в 30 у меня были проблемы со щитовидкой. Бабушки мне подсказали такое средство. Надо набрать корней одуванчика, вымыть, посушить. 1 чайн. ложку измельченных корней одуванчика поместить на водяной бане в 1 стакане кипятка в течение 5 минут, остудить и все это количество выпить за день. Я выпила лекарство, приготовленное из полной литровой банки сушеных, тонко нарезанных корней за месяц (по стакану в день). Сейчас мне 65 лет, щитовидка меня не беспокоит. Только запомните, что корни одуванчика надо выкапывать до цветения.

Г. А. Авдиевская,  
Красноярск

...и 10 же...  
...и 13 и 18 часов.  
Курс лечения - длительный,  
полгода или год, но зато этот  
недуг пропадет на всю жизнь.  
Р. Хамидуллина, Казань

## Знаете ли вы, что...

● Многие диетологи считают, что завтракать нужно обязательно! Хорошо приготовить омлет из яиц и зеленого горошка. Яйца содержат витамины и минералы: цинк, магний, железо, витамин Е, который предохраняет ткани от повреждений, укрепляет иммунную систему, а также является антиоксидантом, то есть препятствует преждевременному старению; цинк помогает поддерживать прочность костей. Но помните, что яичный желток можно есть не больше двух раз в неделю.

● Если на теле легко и часто образуются синяки, значит, в организме не хватает витамина К. Чтобы его восполнить, ешьте побольше зеленых овощей - брокколи, шпината, капусты, а также «живого» йогурта для стимуляции кишечной флоры, которая производит этот витамин.

● Если вы любите мюсли, помните, что при одновременном приеме аспирина его действие сводится к нулю. Поэтому, приняв таблетку, лучше подождите два часа, а потом принимайте за мюсли.



Для тех, кому за...

## Что-то с памятью моей...

Нарушение памяти и некоторая умственная отсталость у пожилых людей - это обычное старение или болезнь, которую нужно лечить? Для нормального старения организма вполне естественно снижение памяти и умственных способностей. Если же эти изменения прогрессируют, то надо лечиться.

Какие симптомы должны насторожить? Неспособность сохранять новую информацию, беспокойство по поводу новых событий, обязанностей, в нежелании вообще погружаться в какие-либо проблемы. Следующий важный момент в развитии болезни - трудность в подборе слов для выражения своих чувств, изменения в поведении. Должна возникнуть пассивность по отношению к тому, что происходит рядом. У человека может измениться манера одеваться. Вообще к 90 годам 90% людей страдают нарушениями памяти и интеллекта.

Для этого есть две причины: нарушение мозгового кровообращения и болезнь Альцгеймера. Развитие болезни Альцгеймера связано с атрофией коры головного мозга.

В начале наблюдается легкое снижение памяти и интеллекта. Но болезнь прогрессирует и может привести к деградации личности. Кстати, болезнь может начинаться в возрасте немногим старше 40, но в основном заболевают люди старше 60 лет.

Можно ли предотвратить развитие заболевания? Да. Если симптомы нездоровья развились у человека ранее 60 лет. Для профилактики целесообразно постоянно принимать витамин Е. Он тормозит развитие нарушений памяти и интеллекта, хотя полностью не блокирует заболевание.

Для лечения болезни Альцгеймера используют тетрагидроаминоакридин, галантамин.

Если причиной потери памяти и

## Полезно знать

● Если вы хотите прожить долго и счастливо - берите в руки карандаш и начинайте отгадывать кроссворды и сканворды! После многолетних наблюдений за 2000 пожилых людей выяснилось, что у любителей кроссвордов шансов умереть на 70% меньше, чем у тех, кто ленится занимать свой мозг. Так что рецепт долголетия в ваших руках!

● Диабетики никогда не должны заниматься самолечением ног. Диабет поражает мелкие кровеносные сосуды по всему телу, включая и те, что на ногах. Это приводит к уменьшению циркуляции, незаживлению ран и быстрому инфицированию. Если случится какой-нибудь порез или другая травма кожи, человек в опасности, и все может закончиться сильной инфекцией.

● Все знают, что слово и лечит, и калечит. В Китае в древности была разработана особая наука о целебных звуках, которые оказывают на внутренние органы полезное воздействие. «Фу» (на выдохе) - помогает быстро сбросить негативную энергию. «И-и-и-и» (на задержке дыхания) - общее очищение организма. «По-о-о-хо-о-о» (на выдохе) - бодрит организм после сна. Повторяйте каждый звук не более 3-4 раз.

...и 10 же...  
...и 13 и 18 часов.  
Курс лечения - длительный,  
полгода или год, но зато этот  
недуг пропадет на всю жизнь.  
Р. Хамидуллина, Казань

Соединение локтей. Сцепите руки за головой. Сведите локти

Поскольку воспаление слизистых сумок вызывают повторяющиеся движения, вы можете обмануть это недомогание. Не надо целый день красить кухню или сгребать листья во дворе. Воспользуйтесь чьей-нибудь помощью или делайте перерывы через каждые два часа.

## Чистой вам воды!

Почти все болезни - это следствие загрязнения организма. И начинать борьбу с неполадками в наших органах надо с очистки их от всякой грязи.

Я не буду касаться многих причин загрязнения организма, а остановлюсь только на одной, наиболее существенной причине - употреблении нечистой воды.

Почти наверняка вы пьете грязную воду, и в этом вы можете убедиться сами, как года два назад убедился в этом я. Для этого соорудил неумудренный прибор, который может за пять минут сделать себе каждый. Не

знаю, может быть, я изобрел велосипед, о котором уже многие знают, но тем не менее...

Берете 3-литровую банку и 1,5-литровую пластиковую бутылку. Отрезаете дно у бутылки, в пробке делаете два отверстия диаметром по 3 мм. Бутылку переворачиваете вверх дном. Берете кусочек ваты и утрямбовываете ее в горлышке бутылки, которую горлышком ставите на банку и наливаете воду. Вода будет медленно просачиваться через вату и капать в банку. Когда после очистки вы вытащите вату, то увидите коричневый налет, который мог окислиться в вашей печени.

А. Кузнецов, Воронеж

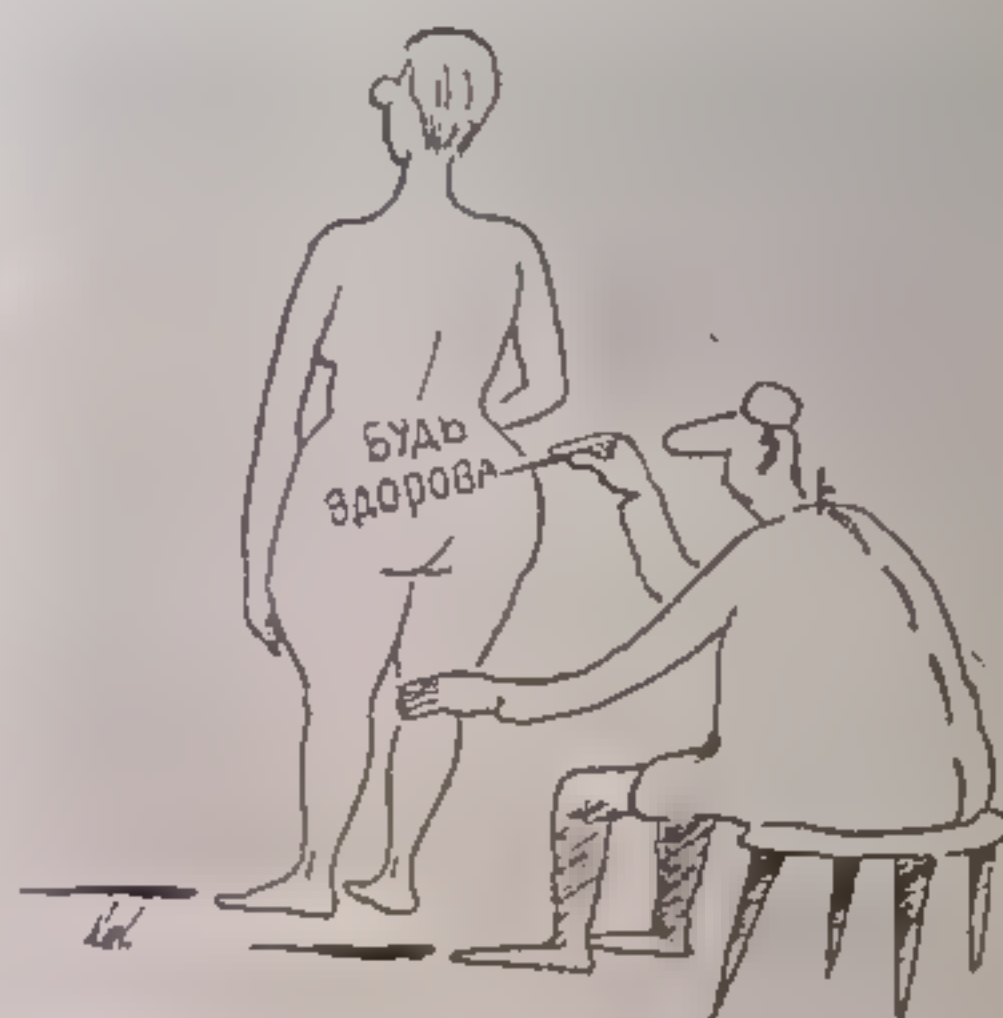


Рис. Н. Кичарова

Утолщение суставов, появление лишнего сустава, расположенных рядом с обычными, связано чаще всего с плохим усвоением кальция.

Поперечные борозды или волны на ногтях свидетельствуют о недостатке кальция в организме. За этим часто кроются нарушения в деятельности печени или селезенки.

Продольные борозды на ногтях признак того, что нервная система расшатана.

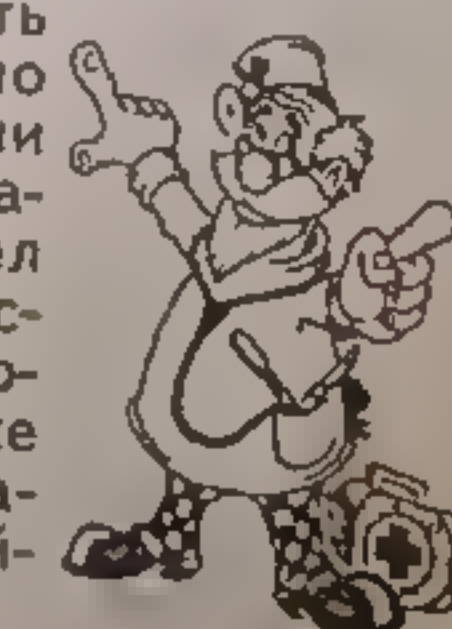
Слабо развитый, изогнутый в ту или иную сторону мизинец левой руки предупреждает о предрасположенности к заболеваниям сердца.

Разбухшие вены на руках - несомненный признак заболевания сердца.

Потливость ладоней - свидетельство стресса, сопровождающегося беспокойством, или признак болезни почек.

Ломкие ногти - следствие недостатка кальция, в дальнейшем может привести к разрежению костного вещества (остеопорозу). Может быть результатом нарушения работы печени.

## ДИАГНОЗ ПО РУКЕ





## ЕСЛИ У ВАС УСТАЛИ ГЛАЗА

Эта гимнастика для глаз поможет снять напряжение при чрезмерной нагрузке, если вы долго работаете за компьютером, читаете или смотрите телевизор.

\* Отведите взгляд в сторону, зафиксируйте глазами две-три точки вблизи и вдали от вас. Прикройте глаза, не сжимая век, и покрутите зрачками направо, налево и по кругу. В течение пяти секунд смотрите на прописную букву в журнале или книге. А потом направьте взгляд вдаль.

\* Поднимите глаза вверх и сосчитайте до пяти, затем опустите вниз. Повторите 4-5 раз.

\* Медленно вращайте глазами влево и вправо, по два раза в каждую сторону.

\* Медленно скосите глаза влево, сосчитайте до пяти. Повторите упражнение, направив взгляд в другую сторону. Вернитесь в исходное положение и

закройте глаза на 1-2 секунды. Повторите 4-5 раз. Откройте широко глаза, медленно и сосредоточенно вращайте ими по кругу.

\* Посмотрите резко вправо и влево. Направьте взгляд на кончик носа, а потом опять посмотрите прямо. Закройте глаза руками и расслабьтесь на 1-2 минуты.

\* Массаж области вокруг глаз улучшит крово- и лимфоотток, поможет, если ваши глаза устали, воспалились или «горят», укрепит мышцы и предупредит появление морщин. Устройтесь поудобнее, расслабьтесь и начинайте. Только не забудьте нанести на веки питательный крем.

\* Широко откройте глаза. При этом придержите кожу над бровями кончиками пальцев, чтобы не морщился лоб. Подержите глаза некоторое время в напряжении, а потом опустите веки. После окончания массажа закройте глаза руками и расслабьтесь на 1-2 минуты. Массаж полезен всего делать утром. Он не только улучшит кровоснабжение кожи вокруг глаз, но и подбодрит вас.



Рис. В. Милейко

## Полезно знать

● Гранатовый сок надо пить при истощении, малокровии, асците, облучении. Он способствует нормализации уровня холестерина и мочевой кислоты в крови и полезен при атеросклерозе и подагре. В соке много витамина С и это делает его незаменимым капилляроукрепляющим средством.

● Кожа и внутренние перегородки граната - домашнее средство против диареи: 20 г сухих корок заливают стаканом воды, кипятят 10 минут, процеживают. Принимают по 2 ст. ложки 2 раза в день за 20 минут до еды.

● Если вы решили полакомиться плодом граната, ешьте его с косточками, они способствуют нормализации гормонального баланса как у мужчин, так и у женщин.



## Вопрос - ответ

У меня увеличились лимфоузлы на шее. Только с правой стороны шеи и все. Уже 2 месяца врачи не могут поставить диагноз. Одни определяют это как лимфаденит, другие говорят - лимфоаденома шеи. Я не разбираюсь в медицинских терминах, и меня это страшит. Начала лечить полностью все зубы, уже почти закончила. С легкими все нормально. Держится температура, периодически меняясь от 37,3° до 38°. Иногда температуры нет вообще, как правило, утром. Когда делаю компрессы, то кажется, что становится хуже, ноет шея. Принимала антибиотики (норфлуксацин) - никаких улучшений. Помогите, пожалуйста, может, кто знает, что мне делать. В процессе хождения по врачам столкнулась с некомпетентностью и безразличием.

Альфина, Пермь

Если узлы плотные, безболезненные, то нужна биопсия - взятие тканей для исследования под микроскопом. Нередко так проявляется лимфогранулематоз и лимфосаркомы - злокачественные опухоли из лимфатической ткани. Лимфаденит - это воспаление лимфатического узла, лимфоаденома - доброкачественная опухоль из лимфатического узла. Еще понятие лимфоаденопатии - увеличение лимфатических

## + 0 лимфадените

лась в онкологию, но без результатов. Только в этом году поставили диагноз лимфаденит. Что это за заболевание? Как его лечить?

К. А. Петрова, Ростов-на-Дону

Это воспаление лимфоузлов. Нужно проводить исследования. Частые причины увеличения лимфоузлов - наличие кариозных зубов, воспалительных заболеваний глотки - необходима консультация дантиста и отоларинголога. Боль в шее может быть связана с увеличенными лимфоузлами, а может и нет. А может быть связана и с шейным остеохондрозом. В этом случае помочь вам сможет квалифицированный мануальный терапевт.

Полгода назад я лечилась от туберкулеза и воспаления в малом тазу. Это сопровождалось воспалением двух лимфоузлов в паховой области справа. Провели 3 курса лечения антибиотиками и 2 курса физиотерапии. Уже 3 месяца инфекция в анализах не обнаруживается, однако лимфоузлы не проходят. С чем это может быть связано?

Евгения, Саратов

Лимфаденит - воспаление и увеличение лимфатических узлов.

Лимфаденит - это воспаление лимфатических узлов. Лимфаденит возникает в результате поступления в них с лимфой болезнетворных микроорганизмов и их токсинов, продуктов тканевого распада, мельчайших инородных тел и т.п. Лимфаденит наблюдается при острых и хронических воспалительных процессах - инфицированной ране, фурункулах, язвах, кариесе зубов, а также при общих инфекционных заболеваниях.

Увеличение этих лимфоузлов - признак обострения инфекции в области, от которой лимфа протекает в данный узел, в частности от кожи нижних конечностей и паха.

Мне поставили диагноз лимфаденит. Что это за заболевание и от чего оно возникло? Как его лечить?

Лилианна, Ставрополь

В зависимости от возбудителя

## Авось пригодится

тела, пропадает аппетит. Без лечения гной прорывается наружу или проникает в глубину, вовлекая в воспаление новые ткани (аденофлегмона). Возможны тромбозы.

При хроническом лимфадените ищут инфекцию - туберкулезную, сифилитическую и другие и устраняют воспалительный очаг с помощью физиотерапии, антибиотиков, новокаиновой блокады.

А при некоторых формах лимфаденита показана хирургическая операция.

У меня обнаружили хронический тонзиллит, в носу все время испытываю дискомфорт. Полгода назад был демодекоз в области рта и в носу, вроде вылечил. Кожа лица стала сильнее шелушиться, беспокоят прыщи, хотя уже не подросток. Уже полгода под челюстью (или шейный) лимфаденит. Сначала прощупывалось одно твердое образование, величиной с пол грецкого ореха, а сейчас уже три. Опухоль под челюстью стала видна. С чего начать лечение?

В. К., Барнаул

Если под нижней челюстью есть подвижные и безболезненные образования, то это, скорее всего, лимфатические узлы, они же могут прощупываться и на шее. Увеличение лимфатических

## Рецепты народной медицины

### ПРИ ДИСКИНЕЗИИ ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ

Возьмите 200 г хрена, промойте и натрите на мелкой терке, смешайте с 450 г натурального меда и поставьте в горячую духовку на малый огонь. Должна получиться масса золотистого цвета. Процедите и принимайте в теплом виде по 2 ст. ложки за 20 минут до еды 3 раза в день. Храните в холодильнике.

Можно приготовить и такое средство. Возьмите 2 л свежей домашней сыворотки, положите в нее свежее домашнее яйцо со скорлупой и добавьте 0,5 л натурального меда. Все составляющие лучше всего изначально поместить в 3-литровую банку, которую затем накройте марлей и завяжите.

Держите емкость в темном месте до тех пор, пока скорлупа яйца не растворится (температура при этом должна быть комнатной). Затем все процедите и пейте по 1/4 стакана за 20 минут до еды 3 раза в день.

Оба средства нормализуют работу печени, желудка.

### ОТ ГИПЕРТОНИИ - ОДУВАНЧИК

Весной больным гипертонической болезнью рекомендуется принимать напиток из одуванчика. Для его приготовления все растение (от корней до цветков) хорошо промойте, пропустите через мясорубку, отожмите сок, жмых залейте холодной кипяченой водой вровень с измельченной массой, размешайте, отожмите и смешайте с соком.

Храните напиток в холодильнике, принимайте по 1/3 стакана, добавляя к нему горячую воду, чтобы питье было теплым. Курс лечения - 12-14 дней.

### МЕДНЫЙ КУПОРОС ПРИ ГАНГРЕНЕ

На ранних стадиях гангрена излечивается достаточно легко: надо растворить около 1/2 столовой ложки медного купороса в 3-5 л теплой воды и опустить в эту воду пораженную конечность с таким расчетом, чтобы раствор был выше



меня это страшно. Но когда лечить полностью все зубы, уже почти закончила. С легкими все нормально. Держится температура, периодически меняясь от 37,3° до 38°. Иногда температуры нет вообще, как правило, утром. Когда делаю компрессы, то кажется, что становится хуже, ноет шея. Принимала антибиотики (норфлуксацин) - никаких улучшений. Помогите, пожалуйста, может, кто знает, что мне делать. В процессе лечения по врачам столкнулась с некомпетентностью и безразличием.

Альфина, Пермь  
Если узлы плотные, безболезненные, то нужна биопсия - взятие тканей для исследования под микроскопом. Нередко так проявляется лимфогранулематоз и лимфосаркомы - злокачественные опухоли из лимфатической ткани. Лимфаденит - это воспаление лимфатического узла, лимфоангиома - доброкачественная опухоль из лимфатического узла. Есть еще понятие лимфаденопатия - увеличение лимфатических узлов в нескольких областях.

Для лечения лимфаденита используются антибиотики, а также хирургическое вмешательство.

У моей матери постоянно болит шея. Врачи никакого диагноза не могли поставить на протяжении года. Говорят, что увеличены лимфатические узлы, но причины выявить им не удалось. Количество лейкоцитов увеличено, но незначительно. Обраща-

вание? Как его лечить?

К. А. Петрова, Ростов-на-Дону  
Это воспаление лимфоузлов. Нужно проводить исследования. Частые причины увеличения лимфоузлов - наличие кариозных зубов, воспалительных заболеваний глотки - необходима консультация дантиста и отоларинголога. Боль в шее может быть связана с увеличенными лимфоузлами, а может и нет. А может быть связана и с шейным остеохондрозом. В этом случае помочь вам сможет квалифицированный мануальный терапевт.

Полгода назад я лечилась от туберкулеза и воспаления в малом тазу. Это сопровождалось воспалением двух лимфоузлов в паховой области справа. Провели 3 курса лечения антибиотиками и 2 курса физиотерапии. Уже 3 месяца инфекция в анализах не обнаруживается, однако лимфоузлы не проходят. С чем это может быть связано?

Евгения, Саратов  
Лимфаденит - воспаление и увеличение лимфатических узлов - может сохраняться еще достаточно долго после излечения заболевания, спровоцировавшего такую реакцию. Однако увеличенные лимфоузлы могут быть и симптомами другого заболевания. Сдайте кровь для исключения сифилиса, а также общий анализ крови для исключения заболевания крови.

Что может быть причиной увеличения лимфоузла в па-

ху? Как его лечить?

И. Епифанова, Самара  
Увеличение этих лимфоузлов - признак обострения инфекции в области, от которой лимфа притекает в данный узел, в частности от кожи нижних конечностей и паха.

Мне поставили диагноз лимфаденит. Что это за заболевание и от чего оно возникает? Как его лечить?

Лилианна, Ставрополь  
Лимфаденит - это воспаление лимфатических узлов. Лимфаденит возникает в результате поступления в них с лимфой болезнетворных микроорганизмов и их токсинов, продуктов тканевого распада, мельчайших инородных тел и т.п. Лимфаденит наблюдается при острых и хронических воспалительных процессах - инфицированной ране, фурункулах, язвах, кариесе зубов, а также при общих инфекционных заболеваниях.

В зависимости от возбудителя и характера воспаления выделяют простой лимфаденит, гнойный, геморрагический (при сибирской язве!), гиперпластический (с разрастанием клеточных элементов узла).

Острый лимфаденит начинается с боли в области пораженных узлов и их увеличения; при остром гнойном лимфадените болезненность резкая, узлы малоподвижны, вокруг них - болезненный инфильтрат, в процесс вовлекаются окружающие ткани (периаденит). Повышается температура

тела, повышается температура

А при некоторых формах лимфаденита показана хирургическая операция.

У меня обнаружили хронический тонзиллит, в носу все время испытываю дискомфорт. Полгода назад был дерматит в области рта и в носу, вроде вылечил. Кожа лица стала сильнее шелушиться, беспокоят прыщи, хотя уже не подросток. Уже полгода подчелюстной (или шейный) лимфаденит. Сначала прощупывалось одно твердое образование, величиной с пол грецкого ореха, а сейчас уже три. Опухоль под челюстью стала видна. С чего начать лечение?

В. К., Барнаул  
Если под нижней челюстью есть подвижные и безболезненные образования, то это, скорее всего, лимфатические узлы, они же могут прощупываться и на шее. Увеличение лимфатических узлов в этих областях обычно связано с хроническими воспалительными заболеваниями зубов - пародонтитом, кариесом зубов и т.д. А лимфатические узлы на шее часто свидетельствуют о воспалительном (остром или хроническом) процессе рото- и (или) носоглотки (хронический или острый тонзиллит и т.п.). Рекомендуем сначала обследоваться у иммунолога и эндокринолога, чтобы исключить сахарный диабет. Желательно также сдать анализ крови.

ванчика. Для его приготовления все растение (от корней до цветков) хорошо промойте, пропустите через мясорубку, отожмите сок, жмых залейте холодной кипяченой водой вровень с измельченной массой, размешайте, отожмите и смешайте с соком.

Храните напиток в холодильнике, принимайте по 1/3 стакана, добавляя к нему горячую воду, чтобы питье было теплым. Курс лечения - 12-14 дней.

## МЕДНЫЙ КУПОРОС ПРИ ГАНГРЕНЕ

На ранних стадиях гангрены излечивается достаточно легко: надо растворить около 1/2 столовой ложки медного купороса в 3-5 л теплой воды и опустить в эту воду пораженную конечность с таким расчетом, чтобы раствор был выше покрасневшего места на несколько сантиметров.

Держите в растворе 20 минут, прикрыв конечность и ведро (эмалированное) тканью для того, чтобы вода во время процедуры не слишком быстро остывала.

После этого конечность, не вытирая, обильно смажьте камфорным маслом и наденьте хлопчатобумажный чулок или перчатку. Первые дни проводите процедуру ежедневно, затем через день до исцеления.

На приеме у нарколога

## Белая горячка

Острые алкогольные психозы помолодели, пациентами психоневрологических диспансеров становятся молодые люди, которым нет еще и тридцати.

Белая горячка - из их числа. Развивается она не в состоянии алкогольного опьянения, а на выходе из запоя. Человек пьет несколько дней или даже месяцев, а потом, на вторые-третьи сутки после обрыва запоя, у него вдруг начинается острый алкогольный психоз.

Как он проявляется? Нарушается сон, человек становится тревожным, суетливым, появляются слуховые и зрительные галлюцинации. При этом больной призывает всех «послушать» или «посмотреть» этот бред. Человеку кажется, что его окружают враги, ему угрожает какая-то опасность. В этом состоянии человек может хвататься за топор, строить баррикады около входной двери. В общем, в этом состоянии возможно все, что угодно: от комедии до трагедии.

Окружающим его людям в этот момент нужно быть очень ост-

рожными. Представьте, если ему кажется, что его преследуют враги, а в это время кто-то позвонит в дверь?

Вообще острый алкогольный психоз требует экстренной медицинской помощи, нередко даже реанимации. Ведь у таких больных может развиться отек мозга, от которого человек погибнет.

Каковы же последствия белой горячки? Например, алкогольное слабоумие. Человек теряет память. Он не может запомнить, какой сегодня день, своего лечащего врача... И процесс этот необратим. Ведь алкоголь очень токсичен.

Сейчас участились случаи внезапной смерти молодых людей

ОСТРЫЙ АЛКОГОЛЬНЫЙ ПСИХОЗ ТРЕБУЕТ  
ЭКСТРЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ, НЕ РЕДКО  
РАЗВИТЬСЯ ОТЕК МОЗГА, ОТ КОТОРОГО ЧЕЛОВЕК ПОГИБНЕТ.

Тоже болезнь

22-25 лет. Вскрытие показывает, что у всех - алкогольное поражение мозга или остановка сердца.

Чтобы допить до белой горячки, кому-то хватает трех дней, а кто-то три месяца пьет. Зависит это и от качества спиртных напитков. Кроме того, есть такое понятие, как восприимчивость к алкоголю. В семьях, где у родителей или дедушек-бабушек были проблемы с алкоголем, дети и внуки быстрее становятся алкоголиками. Возрастает риск и у тех, у кого уже была белая горячка.

Для того чтобы вывести человека из запоя, нужно пять-семь дней. Кроме того, нужно желание самого человека. Иначе с проблемой не справиться. А еще лучше в запой не впадать. На крючок «со мной такого не случится и в жизни все нужно попробовать» ловятся многие. Поэтому, собравшись расслабиться в очередной раз, подумайте, так ли для этого нужна бутылка спиртного.

\* При застарелом радикулите рекомендую компрессы из ржаного теста, приготовленного на дрожжах (опаре). Вначале чайную ложку очищенного скипидара надо втирать в поясницу до тех пор, пока кожа не покраснеет. Затем обернутое в марлю тесто приложить на 40-50 минут к больному месту и накрыть его пергаментной бумагой и слоем ваты или теплым платком.

Такие компрессы делайте через день, используя повторно приготовленную опару. Если кожа сильно покраснеет, процедуру временно прекратите. На курс лечения достаточно 3-5 компрессов.

\* Для облегчения боли при радикулите предлагаю наиболее доступное средство - горчицу. Столовую ложку порошка растапливают в теплой воде до консистенции сметаны, намазывают на ткань или марлю, сверху накрывают бумагой. Температура воды должна быть около 50°C. В более холодной воде фермент, с помощью которого образуется жгучее эфирное масло, не активен, а в более горячей - разрушается.

## Спина болит

Горчицу можно заменить хреном. Корень хрена на терке и накладывают кашицу вместе с соком на больное место. Жжение можно уменьшить, смешав заготовку со сметаной. Такие компрессы хороши для детей.

\* При радикулитах нередко используют бадягу. Она растет в прудах, реках и на болотах. Бадягу можно купить и в аптеке. Это порошок зеленого цвета, содержащий мелкие кристаллы кремния, которые своими иголками раздражают кожу, вызывая прилив крови. Для приготовления мази часть порошка растирают с 30 частями подсолнечного масла. Натирают больные места, накрывают сверху бумагой и шерстяным платком.

Использование всех этих средств должно вызывать глубокое прогревание, ощущение жара, жжения и покалывания, но не боль, которая свидетельствует об ожоге кожи.

Р. П. Милютин, Саратов

Рецепты из конверта





Об аневризме головного мозга

# Боль как удар

Аневризма - это заболевание артерий головного мозга. Обычно аневризма формируется в результате врожденной слабости сосудистой стенки. Артериальная стенка состоит из нескольких слоев, и прочность каркаса артерии зависит от оплетающих его калогеновых и эластичных волокон. Если у человека с рождения имеется недостаток развития эластичных и калогеновых волокон или они разрушаются в результате дегенеративных изменений, например атеросклероза, то в этом месте под воздействием кровотока стенка сосуда выпячивается и образуется аневризма.

Представьте себе резиновый шланг, по которому идет вода. В каком-то месте у шланга есть дефект резины - его стенка более тонкая и, соответственно, слабая. Под напором воды она начнет выпячиваться и приобретает форму шара. Примерно то же самое происходит и в сосудах головного мозга. Особенно если артериальное давление повышенное и является провоцирующим фактором для возникновения аневризм. Стенка сосуда у основания аневризмы такая же прочная, как на всем протяжении артерии, а вот купол имеет только один тонкий непрочный слой, в котором оплетающие предохранительные волокна отсутствуют.

Кровь давит на эту тонкую стенку, и в результате она рвется. Кровь изливается под оболочки мозга, в мозг, и тогда мы, по сути, и узнаем, что у больного была аневризма. То есть диагноз можно поставить только тогда, когда произошло кровоизлияние. Это наиболее типичное течение заболевания.

Предполагая разрыв аневризмы, врач сначала должен установить, есть ли субарахноидальное кровоизлияние (кровоизлияние под так называемую паутинную оболочку мозга) или нет. Самое точное исследование для этого - спинномозговая пункция.

Во всех случаях, когда выявляется субарахноидальное крово-

Внезапная, как удар, головная боль, по мозгу словно течет расплавленный металл, мутнеет сознание, ничего не видно... К счастью, такое случается довольно редко, но если случилось, то что это такое? Об этом разговор с профессором Владиславом Васильевичем Карповым.

излияние, к больному нужно вызывать нейрохирурга.

Компьютерная томография (КТ) позволяет определить наличие и локализацию кровоизлияния с точностью до 80-90%, но только при условии, что КТ сделана на вторые-третьи сутки от начала заболевания.

Надо сказать, что если у человека постоянные головные боли, то это уже повод для беспокойства. Мигрень чаще бывает у лиц с аневризмами. К факторам риска можно отнести гипертоническую болезнь и атеросклероз. До разрыва аневризмы человек может вообще ничего у себя не подозревать и не чувствовать. Это как удар - внезапная острая головная боль. Такая боль обычно сопровождается потерей сознания, возникает рвота, человеку больно смотреть на свет, его раздражает громкий звук, появляются слабость, боль в затылке, шее.

Кровь - это биологический продукт, и через какое-то время она начинает распадаться, а продукты распада очень токсичны. В результате повышается температура, появляются симптомы, схожие с проявлением менингита. Именно поэтому таких больных часто доставляют в инфекционные отделения больницы, а не в нейрохирургические. Сразу в отделение нейрохирургии поступает не больше 2-5% больных.

Если человека положили, скажем, в инфекционное отделение и острые симптомы исчезают, то его выписывают на амбулаторное лечение. Дело в том, что когда происходит первый разрыв, то в месте разрыва стенки аневризмы возникает тромб, который закрывает место разрыва. Но потом этот сгусток постепенно растворяется. И когда он растворяется, возникает повторное кровоизлияние. Такое бывает у каждого

третьего-четвертого больного, и примерно 80% из них погибает. Именно поэтому очень важно своевременно и точно поставить диагноз и поместить больного в нейрохирургическое отделение. Причем сделать это необходимо в течение первых часов или суток заболевания, чтобы прооперировать до наступления повторного разрыва аневризмы.

Есть и еще один важный момент. Когда продукты распада крови начинают воздействовать на сосудистые стенки, то вызывают их сужение - сосудистый спазм, который в свою очередь приводит к нарушению кровоснабжения мозга. И в результате возникает ишемический инсульт. Таким образом получается, что больной перенес не только кровоизлияние, но еще и ишемический инсульт.

Разрывы аневризм чаще всего происходят в возрасте от 30 до 50 лет, в основном в 40-42 года. К сожалению, лекарственными препаратами излечить аневризму нельзя. Таких препаратов просто не существует. Предупредить ее развитие можно только профилактикой гипертонической болезни и атеросклероза. Но

● До разрыва аневризмы человек может вообще ничего у себя не подозревать и не чувствовать и вдруг как удар - головная боль, потеря сознания, рвота, слабость, боль в затылке, шее - симптомы, схожие с проявлением менингита. Таких больных часто доставляют в инфекционные отделения больницы, а не в нейрохирургические.

● Разрывы аневризм чаще всего происходят в возрасте от 30 до 50 лет, в основном в 40-42 года. К сожалению, лекарственными препаратами излечить аневризму нельзя. Таких препаратов просто не существует. Предупредить ее развитие можно только профилактикой гипертонической болезни и атеросклероза.

● Если до операции у больного не было серьезных неврологических расстройств, то, как правило, после операции он трудоспособен. Если же он поступил на поздней стадии заболевания уже с неврологическими осложнениями, то после операции они у него могут остаться. В этом случае речь идет только о спасении жизни.

поскольку формирование дефектов стенок сосудов закладывается на генетическом уровне, то все эти меры профилактики могут оказаться бесполезными. Поэтому главная проблема в лечении аневризм - это ранняя диагностика и операция.

Существует два вида оперативного вмешательства. Первый - это открытая операция, когда делается трепанация черепа, далее осуществляется подход к аневризме, и с помощью специальных инструментов аневризма выключается из кровотока, устраняется кровь из мозговой ткани, из желудочков мозга.

Второй метод - эндоваскулярный. После пункции бедренной артерии через аорту и сонные артерии очень избирательно к шейке аневризмы подводится катетер, и в ее полость вставляется либо баллон-катетер Сербиненко, либо спираль из металла, обладающего памятью. Такая спираль, попадая в полость аневризмы, скручивается, заполняет ее объем и становится как бы искусственным тромбом, полностью выключая аневризму из кровотока. Причем тромбируется именно аневризма, а не просвет самого сосуда.

Этот метод обычно выполняется под местным обезболиванием. Но приоритет все-таки остается за первым методом. Эти операции относятся к вмешательствам высшей категории сложности. Они требуют высокой квалификации нейрохирурга, анестезиолога. Операции многочасовые, обязательно проводятся с использованием микрохирургической техники, микроскопа.

## Если вдруг...

ПРИ дрожании рук или ног хорошим средством считается касторовое масло, которым через день натирают на ночь руки или ноги и надевают хлопчатобумажные чулки или перчатки. Помогает также спиртовая настойка из свежих, мелко нарезанных листьев фикуса (комнатное растение), которой растирают больные руки и ноги.

ЧТОБЫ уменьшить потоотделение, необходимо пить в течение 30 дней напар (3 ст. ложки трав на 2/3 л кипятка) из следующих растений: шалфея, хвоща, валерианы, аниса, тысячелистника, земляники или клубники (все растение), цикория, первоцвета, иссопа и мокрицы. Принимайте 3 раза в день по 1/5 л напара. Можно этот же напар пить по 1/3 стакана 5-6 раз в день.

ПРИ опухоли языка и образовании трещин в нем, что вызывает озноб, повышение температуры и затруднение при глотании, надо 3-4 раза в день полоскать рот отваром из сырья следующих растений: корневище аира - 10 г, листья шалфея - 8 г, кора дуба - 10 г, листья крапивы - 10 г (все на 1 л воды). Надо пить отвар листьев мать-и-мачехи и длительно жевать отваренные листья.

ЧТОБЫ избавиться от внезапно возникшей хромоты и болей в нижних конечностях, возьмите 1 желток куриного яйца, 1 чайн. ложку скипидара и втирайте вместе с 2 ст. ложками уксуса яблочного в кожу ноги.

ПРИ отложении солей и пяточной шпоре сырое куриное яйцо размешайте в равных частях со скипидаром и уксусной эссенцией, втирайте или накладывайте аппликации.

ПРИ раздражении и зуде околоанального отверстия смазывайте его мазью из 1 части очитка едкого и 4 частей жировой основы.



### Факт

ная - с ногами и так далее. Если в результате инфаркта травмируется какой-то участок сердца, это неизбежно скажется на соответствующем органе. Пострадало место, соотносящееся с

### Намотай на ус

# Тяжелые легкие

В редких случаях По симптоматике (позднее)

Серьезная болезнь

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА СЕРДЦЕ

...хорошо изве-



аневризмы. То есть диагноз можно поставить только тогда, когда произошло кровоизлияние. Это наиболее типичное течение заболевания.

Предполагая разрыв аневризмы, врач сначала должен установить, есть ли субарахноидальное кровоизлияние (кровоизлияние под так называемую паутинную оболочку мозга) или нет. Самое точное исследование для этого — спинномозговая пункция.

Во всех случаях, когда выявляется субарахноидальное крово-

излияние, сразу в отделение нейрохирургии поступает не больше 2-5% больных.

Если человека положили, скажем, в инфекционное отделение и острые симптомы исчезают, то его выписывают на амбулаторное лечение. Дело в том, что когда происходит первый разрыв, то в месте разрыва стенки аневризмы возникает тромб, который закрывает место разрыва. Но потом этот сгусток постепенно растворяется. И когда он растворится, возникает повторное кровоизлияние. Такое бывает у каждого

До разрыва аневризмы человек может вообще ничего у себя не подозревать и не чувствовать и вдруг как удар — головная боль, потеря сознания, рвота, слабость, боль в затылке, шее — симптомы, схожие с проявлением менингита. Таких больных часто доставляют в инфекционные отделения больницы, а не в нейрохирургические.

Разрывы аневризм чаще всего происходят в возрасте от 30 до 50 лет, в основном в 40-42 года. К сожалению, лекарственными препаратами излечить аневризму нельзя. Таких препаратов просто не существует. Предупредить ее развитие можно только профилактикой гипертонической болезни и атеросклероза.

Если до операции у больного не было серьезных неврологических расстройств, то, как правило, после операции он трудоспособен. Если же он поступил на поздней стадии заболевания уже с неврологическими осложнениями, то после операции они у него могут остаться. В этом случае речь идет только о спасении жизни.

При отложении солей и пясочной шпоре сырое куриное яйцо размешайте в равных частях со скипидаром и уксусной эссенцией, втирайте или накладывайте аппликации.

При раздражении и зуде около анального отверстия смазывайте его мазью из 1 части окисла цинка и 4 частей жирной основы.



## ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА СЕРДЦЕ

Кардиологам хорошо известно, что даже у больных, перенесших инфаркт, нередко происходят изменения в психике. Тем более серьезны они после такой операции, как шунтирование.

Случается, что больной после небольшого инфаркта забывает все слова русского языка, кроме матерных. Случаи анекдотические, но любой опытный кардиолог подтвердит: у инфарктников нередко меняется характер. Хотя бывает, что в лучшую сторону: человек становится спокойнее, терпимее. Изменения зависят от того, какой участок сердца оказался пораженным. Объясняется это тем, что в сердце есть «представительства» всех органов тела, включая мозг.

Поверхность сердца — это своего рода карта, на которой представлен весь организм. Так, мозг сопряжен с основанием сердца, средняя часть — с почками, печенью, селезенкой, ниж-

### Факт

няя — с ногами и так далее. Если в результате инфаркта травмируется какой-то участок сердца, это неизбежно скажется на соответствующем органе. Пострадало место, соотносящееся с руками, — может развиться сухорукость.

Любая травма, сопровождающаяся кровотечением, откладывается на сердце и в итоге воздействует на психику. Поэтому не существует даже относительно безобидных операций. Например, при переливании крови обязательно происходят мелкие тромбозы, кровоизлияния, которые могут аукнуться раздражительностью, перепадами настроения и давления.

К сожалению, в наших российских кардиоцентрах, когда больному начинают настойчиво рекомендовать за большие деньги шунтирование, о возможных психических осложнениях после операции его не предупреждают. Да, после шунтирования само сердце как мышца станет работать лучше, но что улучшенная модель сердца может резко изменить характер человека — об этом ему никто сказать не захочет.

## Лечит все, что под рукой

● Бывает так, что лечите желудок, кишечник, печень или бронхит, а во рту от лекарств и воспаления образуется налет и неприятный запах. Избавиться от этого можно так: 1 ст. ложку растительного масла наберите в рот и сосите, как конфетку, не глотая. Через 10-20 минут масло делается сначала густым, затем жидким, как вода, и после этого его нужно выплюнуть и сполоснуть рот. Процедуру лучше проводить один раз, утром натощак или вечером перед сном.

● При затянувшемся кашле внутренние перегородки от 1 кг грецких орехов заливают 0,5 л пятизвездочного коньяка. Настаивают 7 дней в плотно закрытой емкости, после чего фильтруют полученную настойку. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

● При панкреатите в литре коньяка размешивают белок свежего куриного яйца и сок половины лимона. Приготовленную смесь принимают по 1 ст. ложке 1 раз в день до еды.

● При снижении потенции ежедневно перед едой выпивают рюмку коньяка, в которой размешан желток свежего куриного яйца.

● При угревой сыпи последовательно растворите в 100 мл кипяченой воды: борную кислоту — 1 г, буру — 2 г, глицерин — 1 чайн. ложку, коньяк — 1 ст. ложку. Полученную смесь хорошенько перемешайте, встряхивая, пока она не станет однородной. Протирайте кожу лица 1-2 раза в день.



## Намотай на ус

# Тяжелые легкие

## Серьезная болезнь

В редких случаях при пневмонии температура может быть невысокой — 37-37,2°. Но при хорошей иммунной системе, как правило, она поднимается гораздо выше. Кстати, при пневмонии боли вообще может не быть — легкие не болят. А вот при плеврите (воспалении плевры) человек ощущает боль, которая появляется при вдохе, причем такая резкая, что приходится снимать ее анальгетиками.

При пневмонии не всегда слышны хрипы. Поэтому так важно при подозрении на пневмонию провести рентгеновское исследование. Имейте в виду, что после респираторных заболеваний, особенно перенесенных на ногах, нередко бывают осложнения, и часто это пневмония.

Бывает, что рентген не показывает пневмонию. Проекцию легких на рентгеновской пленке делают прямой и боковой. Потому что если сделать только одну проекцию, то воспаления можно не заметить.

Многие, едва простыв, тут же ставят горчичники, банки. Однако современная медицина располагает данными, что при прогревании компрессами, банками, горчичниками инфекция разносится по всему организму и выздоровление затягивается. Тем более не надо ставить ни банки, ни горчичники без назначения врача. Ведь у больного могут быть туберкулез или опухоль, при которых такие виды лечения абсолютно противопоказаны.

При пневмонии больного чаще всего госпитализируют, потому что это очень серьезное заболевание.

Требуется антибактериальная терапия. Как правило, назначают антибиотики, которые применяются строго

По симптоматике (потливость, небольшая температура, одышка, легкий кашель) хронический бронхит или даже пневмония сходны с кардиологическими заболеваниями, например с пороком сердца. Но при бронхолегочных заболеваниях боль локализуется не слева, не в шее или левом плече, а в груди, и она связана с дыханием.

по схеме. При септической пневмонии обязательны такие процедуры, как гемосорбция, плазмофорез, которые в домашних или поликлинических условиях не сделать. А в больницах для этого есть специальная аппаратура для очистки крови сорбентами или через центрифугу.

Но если пневмония не осложнена и ее вовремя начали лечить, то достаточно антибиотиков, отхаркивающих лекарственных препаратов. Когда температура нормализуется, обязательно назначают физиолечение, лечебную физкультуру, соляную пещеру. Кстати, после посещения соляной пещеры исчезают морщинки на лице, кожа разглаживается и молодееет. Эта процедура — хорошее профилактическое средство, и два раза в год мы бы советовали соляную пещеру даже здоровым людям. Курс лечения — 10-12 сеансов. Противопоказания есть, но они минимальные.

Нужны ли при пневмонии пищевые добавки, повышающие иммунитет? Да. Они способствуют скорейшему выздоровлению. Как правило, цинка, селена, йода и т. д. в организме не хватает, поэтому ничего страшного не будет, если восполнить этот недо-

статок с помощью добавок.

В аптеках без рецепта врача продаются препараты, заглушающие кашель. Стоит ли их покупать? Что лучше — кашлять во время болезни или нет? Кашель — это защитная реакция организма. Но обычный кашель лечится с помощью старого проверенного лекарства — мукалтина. И не нужны дорогие сиропы, импортные таблетки — действие их такое же, как у этого дешевого препарата. И аллергии, кстати, он не вызывает. Из народных средств рекомендуем минеральную воду без газа, смешанную с горячим молоком. Но людям пожилого возраста нужно быть осторожными с горячим питьем — из-за слабой слизистой может возникнуть кровохарканье.

Очень хорошо совмещать травы с лекарствами. Только помните, что после трех недель лечения травами надо сделать перерыв. Иначе можно заработать аллергию.

И еще: при кашле больной выделяет огромное количество инфекции: стафилококки, стрептококки, пневмококки и т. д. Сам же больной, самостоятельно принимая антибиотики, рискует заработать грибковую форму пневмонии, которую, кстати, трудно выявить. У тех же, кто его окружает, есть шанс заразиться пневмонией.

Для тех, кто пытается вылечиться от пневмонии, не обращаясь к врачу, это смертельно опасно. Иногда в больницу поступают люди с гнойными абсцессами, плевритами, гангреной легких, и врачи иной раз не успевают им помочь. Поэтому будьте внимательны к своему самочувствию, не отмахивайтесь от болезни.



## Знаете ли вы, что...

- Чтобы удалить из уха воду, надо взять 3%-ный раствор перекиси водорода, закапать в ухо малышу, наклонить голову и подергать за мочку.
- Циррозом печени часто страдают грудные дети. Причина? Их, как правило, кормят смесью, которые готовят в медной посуде.
- Более всего подвержены аллергии мальчики, а также те дети, которые при рождении обладали избыточной массой тела. Родители половины детей, больных аллергией с первых лет жизни, также страдают этим недугом.
- При ревматизме у детей намажьте все тело (кроме области сердца) скипидарной мазью, оберните льняной простынкой, накройте теплым одеялом и 15 минут прогревайте ребенка. В случае, когда ребенок беспокоится, подобную тепловую баню можно сократить до 5 минут.



Рис. В. Милейко

На приеме у психолога

Ситуация

# Ну очень агрессивный!

ОН ДЕРЕТСЯ СО СВЕРСТНИКАМИ, ОБЗЫВАЕТ ИХ, ГРУБИТ УЧИТЕЛЯМ И РОДНЫМ. РОДИТЕЛИ ДРАЧУНОВ ПРИХОДЯТ В ОТЧАЯНИЕ...

Причиной агрессивного поведения ребенка может быть особенность темперамента, нервной системы. Но чаще - это следствие неправильного воспитания или внутреннего дискомфорта у малыша. Нередко такие дети чувствуют себя нелюбимыми, и, желая стать нужным и любимым, маленький человек ищет способы привлечения к себе внимания взрослых.

Нередко модель агрессивного поведения он перенимает от кого-то из близких. Если в семье постоянно выясняют отношения на повышенных тонах, в грубой форме, то нет ничего удивительного в том, что ребенок подражает родителям. Если родители проявляют такие эмоциональные выбросы у своих детей, то это еще больше провоцирует агрессивность, в зрелые годы она ста-

новится частью характера. Кроме того, ребенок, вынужденный постоянно подавлять свой гнев, подвержен риску заболеть крапивницей, псориазом, язвой желудка, мигренью, гипертонией. Если же вовсе не обращать внимания на агрессивность ребенка, то очень скоро он начнет считать, что такое поведение дозволено. И редкие вспышки гнева постепенно перерастут в постоянную привычку подавлять все и всех. Какой же выход?

Попробуйте в момент накала страстей, когда ребенок кипит от гнева, помочь ему выразить чувства, навязав свои правила игры. Пусть он просто громко покричит. Глубокое дыхание и громкий звук снимуют стресс. Если ребенку хочется кого-нибудь стукнуть, то дайте ему в руки выбивалку для ковров и отпавьте выколачивать подушки.

Или предложите, например, поиграть в обзывалки. Но слова не должны быть обидными, например: «А ты - морковка!», «А ты - мухомор!». Как правило, все заканчивается смехом. В конце игры обязательно скажите друг другу что-то приятное, например: «А ты - мамино солнышко!». Такая игра полезна не только для агрессивных, но и обидчивых детей.

Вымещать свой гнев ребенок может и на листе бумаги. Заведите «листок гнева». Пусть нарисует рожицы с разными эмоциями, выражающими, например, радость, гнев, обиду, скуку, жалость, сострадание, злость и др. Вместе с ребенком подпишите эмоции под каждой рожицей и потом просите его время от времени, чтобы он показывал, какое у него в тот или иной момент состояние. Конечно, эти советы хороши для тех мам и пап, у которых еще не потерял контакт с ребенком. Если же ситуация вышла из-под контроля, то требуется помощь психолога.

## Вопрос - ответ

### СЫН ВСХРАПЫВАЕТ ВО СНЕ

Мой трехлетний сын во сне часто всхрапывает, как бы застревает в воздухе, несмотря на то, что ротик у него полураскрыт. Мне посоветовали поить его перед сном Валерианкой или пустырником - словом, чем-то успокаивающим. Что лучше - траву заваривать или пользоваться настоем из аптеки?

М. Щепетова, Воронеж

Успокаивающие средства тут ни при чем. Вам обязательно надо показать сына врачу-отоларингологу. Дело в том, что именно так спят дети, имеющие увеличенные аденоиды. Их нужно обязательно удалить, иначе развитие малыша - и физическое, и умственное - будет страдать.

### СПЛОШНЫЕ ИСТЕРИКИ В ДОМЕ

Мой сын - желанный и долгожданный ребенок, его появлению на свет была рада вся наша семья. Сейчас ему 3 года и 4 месяца, и он доставляет нам немало хлопот - постоянные капризы и истерики. Справиться с ним стало почти невозможно. Может быть, стоит отдать его в детский сад?

И. Сафонова, Воронеж

У вашего сына сейчас сложный период. 3 года - это тот возраст, когда у ребенка может «внезапно» испортиться характер, он становится капризным, раздражительным. Это - болезнь роста. Ребенок пытается расширить границы своего «я», познает себя и свое место в мире. Набейтесь терпения и выдержки: постарайтесь дать ребенку макси-

мальную свободу, оградив его при этом от возможных опасностей. Не беспокойтесь, скоро все пройдет. Важно, чтобы у мальчика выработалось чувство уверенности в собственных силах, уважения к себе и доверие к вам. А вот с детским садом придется повременить до тех пор, пока этот сложный и нестабильный период пройдет.

### СУДОРОГИ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ

Что делать, если у ребенка при простуде возникли судороги?

Н. Кушкина, Омск

В ряде случаев повышение температуры тела у детей в возрасте до 5 лет может сопровождаться судорогами, которые встречаются у 2-5% детей. У ребенка неожиданно начинают подергиваться руки и ноги, появляется прерывистое дыхание, иногда рвота, нарушается сознание. Внешний вид ребенка нередко вызывает панику у родителей. Однако в большинстве случаев судороги кратковременны и непосредственной угрозы для жизни ребенка не представляют. Тем не менее нельзя допустить, чтобы ребенок вдохнул рвотные массы или чтобы у него во время судорог зажал язык и он задохнулся бы.

### НОЧНИК НЕ ПОВРЕДИТ

Моя дочь ужасно боится засыпать в темноте. Может, купить ночник?

Светлана, Татарстан

Медики настоятельно советуют не мучить малышей - стресс, связанный с боязнью темноты, может нанести непоправимый вред детской психике. Если ваш малыш не хочет засыпать в темноте, купите ночник и не бойтесь оставлять его включенным на всю ночь.

### Выпадает прямая кишка

Не могу вспомнить, в каком номере «Айболита» женщина просила помочь ребенку, у которого выпадала прямая кишка. Для избавления от этой напасти надо, когда ребенок сидит на горшке, сесть рядом на высокую скамеечку, положить на колени чистую тонкую тряпочку, сделать в ней углубление и разбить туда свежее куриное яйцо. После чего ребенка надо посадить на это яйцо, а снизу рукой заправляйте кишку вместе с яйцом. Кишка вправится и всосет все яйцо. Моей дочери уже 44 года. У нее в детстве была такая же проблема. Мне хватило одного раза, чтобы избавиться от нее. Но может...

### Такая напасть

# + Давление у детей

(Окончание. Начало на стр. 1)

Первичная гипертония - не редкость у детей школьного возраста и подростков. В большинстве случаев речь идет о начальных, обратимых ее стадиях. Во многих случаях это даже не болезнь, а реакция подростка на физическую нагрузку или эмоциональное возбуждение.

У детей со вторичной гипертонией надо лечить основное заболевание, и тогда происходит нормализация давления. В редких случаях, когда...

Развитию гипертонии способствует малоподвижный образ жизни.

Неограниченное потребление поваренной соли также может стать причиной повышения кровяного давления и одним из факторов развития первичной гипертонии. Лучше не приучать ребенка к соли с первого года жизни. В семьях, где принято сильно солить пищу, надо постепенно недосаливать готовые блюда и отказываться от крепкосоленых продуктов.

### Будь начеку

Таких детей надо обследовать для исключения прежде всего сердечного заболевания. Если не будет выявлено ничего серьезного, надо повышать жизненный тонус, постепенно увеличивать физические нагрузки, проводя закалывающие процедуры.

Кровяное давление повышает кофеин, содержащийся в кофе, 1-2 чашечки которого по утрам помогут подростку взбодриться. К лекарственной терапии нужно прибегать при...



Рис. В. Федорова



на повышенном уровне, то нет ничего удивительного в том, что ребенок подражает родителям. Если родители подавляют такие эмоциональные выбросы у своих детей, то это еще больше провоцирует агрессивность, в зрелые годы она ста-

навязывая свои пристрастия. Глубокое дыхание и громкий звук снижают стресс. Если ребенку хочется кого-нибудь стукнуть, то дайте ему в руки выбивалку для ковров и отправьте выколачивать подушки.

иной маме. Эти советы хороши для тех мам и пап, у которых еще не потерялся контакт с ребенком. Если же ситуация вышла из-под контроля, то требуется помощь психолога.

границы своего «я», познает себя и свое место в мире. Наберитесь терпения и выдержки: постарайтесь дать ребенку макси-

мально хочется засыпать в темноте, купите ночник и не бойтесь оставлять его включенным на всю ночь.

### Выпадает прямая кишка

Не могу вспомнить, в каком номере «Айболита» женщина просила помочь ребенку, у которого выпадала прямая кишка. Для избавления от этой напасти надо, когда ребенок сидит на горшке, сесть рядом на высокую скамеечку, положить на колени чистую тонкую тряпочку, сделать в ней углубление и разбить туда свежее куриное яйцо. После чего ребенка надо посадить на это яйцо, а снизу рукой заправляйте кишку вместе с яйцом. Кишка вправится и всосет все яйцо. Моей дочери уже 44 года. У нее в детстве была такая же проблема. Мне хватило одного раза, чтобы избавиться от нее. Но некоторое время следите, чтобы малыш не сидел долго на горшке.

Т. В. Шабарова,  
Ростов-на-Дону

### От энуреза

Я вылечила своего внука от энуреза. Нужно съедать по 8 фиников каждый вечер, и ни пить, ни есть после этого нельзя. Это вкусное лекарство надо есть месяц. А еще я грела ему ноги в горчице в течение 5 дней на ночь.

Е. А. Кокуркина, Гурьевск,  
Кемеровская обл.

### Как убрать следы ожога

Наша внучка ошпарилась кипятком, когда ей было 3 года. Боялись, что от ожога останутся белые пятна. Но одна женщина посоветовала, когда заживут больные места, втирать в них касторовое масло каждый день в течение 15-20 минут целый месяц. Сказала, если так делать, то даже от старых рубцов не останется и следа. Как говорится, испытали этот рецепт на своей шкуре. Даже и не подумаешь, что ножки внучки были ошпарены кипятком. Кожа здоровая, на ней вскоре даже волосики появились.

Сейчас внучке 18 лет. Я очень благодарна той знакомой. Желаю всем удачи!

А. С. Федорова,  
Прокопьевск,  
Кемеровская обл.

### Рецепты из конверта

## Такая напасть

# + Давление у детей

(Окончание. Начало на стр. 1)

**Первичная гипертония** — не редкость у детей школьного возраста и подростков. В большинстве случаев речь идет о начальных, обратимых ее стадиях. Во многих случаях это даже не болезнь, а реакция подростка на физическую нагрузку или эмоциональное возбуждение.

У детей со **вторичной гипертонией** надо лечить основное заболевание, и тогда происходит нормализация давления. В редких случаях, когда этого не происходит, врач назначает противогипертонические препараты.

Ребенок родителей, страдающих гипертонией, как правило, реагирует более высоким подъемом кровяного давления, чем его сверстники, родители которых имеют нормальный уровень кровяного давления. О плохой наследственности говорит и сохранение у некоторых школьников на протяжении всего подросткового периода уровня кровяного давления, близкого к верхней границе нормы. Такие дети, став взрослыми, часто сохраняют повышенное кровяное давление.

Однако это не свидетельствует об обреченности этих подростков на гипертонию. Просто, зная особенности кровяного давления вашего ребенка, можно так построить его режим, чтобы свести к минимуму или ослабить неблагоприятные наследственные влияния.

Повышение давления у детей редко сопровождается жалобами. Они обычно хорошо себя чувствуют.

Если у ребенка обнаружено повышенное давление, измерьте его повторно через 2-4 недели, учитывая не только возраст и рост ребенка, но и избыточность его веса, и наследственность.

### КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ДЕТСКУЮ ГИПЕРТонию

Помимо наследственности, важную роль в развитии гипертонии играет режим.

Стойкое повышение давления может вызвать усиленная учебная нагрузка. Так, в физико-математических классах ребят с повышенным давлением в 2-3 раза больше, чем в обычных школах. Регулирование учебной нагрузки, снятие стресса, например боязни неудовлетворительных оценок, поможет нормализовать кровяное давление.

Развитию гипертонии способствует малоподвижный образ жизни.

Неограниченное потребление поваренной соли также может стать причиной повышения кровяного давления и одним из факторов развития первичной гипертонии. Лучше не приучать ребенка к соли с первого года жизни. В семьях, где принято сильно солить пищу, надо постепенно недосаливать готовые блюда и отказываться от крепкосоленых продуктов. За 3-4 недели ребенок, да и вся семья, легко привыкают к малосоленой пище.

### О ГИПОТонии

Снижение кровяного давления у детей может наступить в период выздоровления после тяжелого заболевания. У некоторых ребятшек это может наблюдаться в течение длительного времени.

Низкое кровяное давление может сочетаться с общей слабостью, утомляемостью, потливостью при физической нагрузке, головными болями.

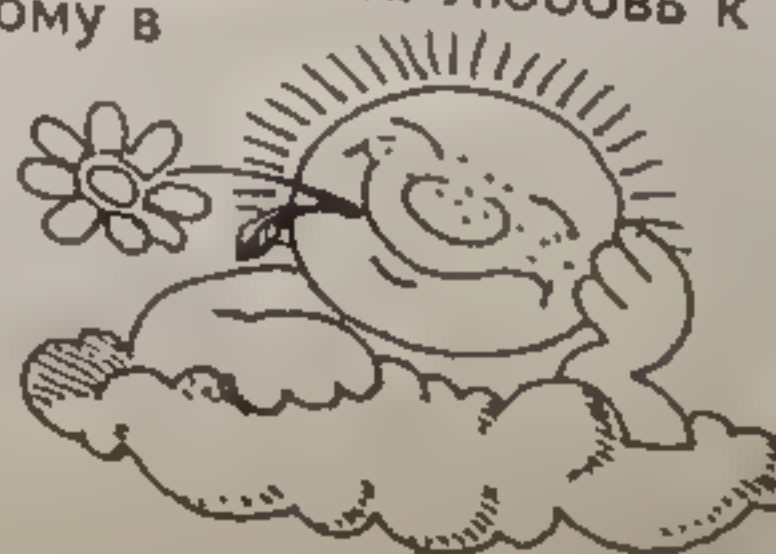
Иногда при внезапном переходе из горизонтального в вертикальное положение может возникнуть обморок (темнеет в глазах). Кровяное давление у таких ребят обычно ниже 90/50 мм рт. ст., иногда редкий пульс — 50-70 ударов в минуту.

### Полезно знать

● Для снижения давления у детей 800 г хорошо промытой и измельченной петрушки залейте 2 л коровьего деревенского молока. В дите). Давайте по 1 ст. ложке в течение суток после того, как только ребенок сходит в туалет.

● Матерям, кормящим грудью, для увеличения количества молока рекомендуется есть хлеб с тмином и пить сметану, в которой варился тмин. 1 ст. ложку семян тмина варите в 1 стакане сметаны 3 минуты, 4 раза в день. Кормящим матерям рекомендуется съедать по 1/4 стакана орехов лещины или фундука 2 раза в день.

● Малыши 2-3 лет обожают возиться с песком. Еще одна детская страсть — вода: стремление измерить собственными ботинками каждым стихиям — важная ступень роста. У тех, кому в детстве не разрешали всласть покопаться в песке и побрызгаться в воде, в подростковом возрасте подсознательное желание познакомиться с тем, что запрещено, может принять неожиданные формы. Игры с песком и водой помогают маленькому человеку успокоить нервную систему, снять напряжение и даже... самоутвердиться.



### Будь начеку



Рис. В. Федорова

### МЯТА ПРИ НАСМОРКЕ

Идеальное средство, чтобы облегчить дыхание грудному младенцу, когда у него насморк, эфирные масла, испаряющиеся в помещении. Особенно пригодны для этого масло мяты, перечной мяты, эвкалипта и горной сосны или же какая-нибудь комбинация из этих масел. Составьте смесь из 4,5 г эвкалиптового масла и такого же количества масла горной сосны с одним граммом масла перечной мяты. На комнату площадью не менее 10 кв. метров возьмите 15-20 капель этой смеси (или отдельных масел). Для меньшей площади — соответственно меньше. Разбавленное водой масло можно влить в ароматическую лампу-испаритель или побрызгать им на влажную тряпочку (тряпочку) для мытья, оставив ее сохнуть на батарее отопления.

Проследите за тем, чтобы ребенок не мог добраться до сосуда или тряпочки с маслом и оно не попало ему на кожу.

### СТРИЖЕМ НАГОЛО?

Бытует мнение, что если постричь малыша наголо, то волосы вырастут густыми и красивыми. Однако количество волос на голове ребенка, так же как их цвет, определяется генами, и стрижка наголо ничего не изменит. И даже может принести вред. Во-первых, после бритья головы волосы нередко растут хуже, долго не восстанавливаются. Травмируется кожа головы, капилляры могут даже разрываться из-за натяжения кожи при бритье машинкой.

Во-вторых, для ребенка такая процедура — настоящая психическая травма.



## У меня трихомониаз

*У меня трихомониаз. Сказала об этом мужу - не повел. Как мне лечить это заболевание? Что со мной может быть в дальнейшем? Может, есть какие-нибудь травы, свечи?*

М. Гришина, Саратов

ТРИХОМОНИАЗ - широко распространенное инфекционное воспалительное заболевание, передаваемое половым путем.

У мужчин трихомониаз чаще протекает бессимптомно. Они могут быть носителями трихомониаза в течение всей жизни, заражая своих партнерш, но не страдая воспалением. Реже воспаление проявляется в уретре, простате, семенных пузырьках и яичках. Иногда бывают скудные белые выделения из уретры или примесь крови в моче. Такая картина может длиться 1-2 недели, а затем симптомы постепенно исчезают, хотя болезнь не проходит, а переходит в хроническую форму.

Считается, что трихомониаз чаще всего приводит к мужскому бесплодию за счет поражения яичек и простаты и присутствия микроорганизмов в сперме. Продукты жизнедеятельности микробов в сперме снижают жизнеспособность сперматозоидов и обездвиживают их. Так же ведут себя и трихомонады, находящиеся в половых путях женщин. Попадая в порцию спермы, они устремля-

ются в матку и маточные трубы. В результате начинается кольпит (воспаление влагалища). Проявляется он зудом, жжением, покраснением гениталий и промежности, пенистыми гнойными выделениями из влагалища, тянущими болями внизу живота, болями при сношении. При поражении мочеиспускательного канала и мочевого пузыря учащается и нарушается мочеиспускание. При этом появляется боль.

Трихомониаз нередко сочетается с другими заболеваниями, передаваемыми половым путем. Трихомониаз передается в основном при половых сношениях, но допускается бытовой путь зара-

жения - при ношении чужого белья, пользовании общим полотенцем, в бане.

Если трихомониаз у мужчин не лечить, то через 3-4 недели все симптомы исчезают и заболевание переходит в хроническую форму. При этом у больного регулярно возникают обострения после бурно проведенной ночи и употребления алкоголя. Кроме того, трихомонадная инфекция быстро добивается до предстательной железы и семенных пузырьков, вызывая хронический простатит и везикулит. Трихомонадная инфекция может вызвать хронический эпидидимоорхит, который часто приводит к бесплодию.

### Полезно знать

● При трихомонадном кольпите после спринцевания настойкой календулы (1 чайн. ложка на 1/2 л воды) введите во влагалище тампон с засахарившимся медом на 5-8 часов. Курс лечения 15-20 дней. Одновременно надо трижды за день съедать по 1 чайн. ложке меда, а все сладкое из пищи исключить.

● При непроизвольном мочеиспускании во время климакса помогает такое упражнение - сокращение мышц ануса и влагалища. Делать упражнение нужно по 40-50 раз (можно в несколько приемов) в положении сидя и лежа на спине.

● При маточных кровотечениях заварите 10 г коры калины на 200 мл воды. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.



## ЗАГИБ МАТКИ

### ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Матка располагается посередине малого таза, ее тело наклонено вперед под углом к шейке влагалищной части матки. Свободно подвешенное на связках тело матки легко смещается. Например, когда мочевой пузырь переполнен, она оттесняется назад. Или когда переполнена прямая кишка, матка оттесняется вперед. Если матка постоянно занимает неправильное положение, то и образуется загиб. Причин у подобного явления несколько: хронические запоры, длительная задержка мочи, врожденная слабость связочного аппарата матки. Иногда это результат длительного лежачего положения на спине во время болезни, а также задер-

жки сокращения матки после родов.

Нередко матка остается подвижной и при загибе, и женщина не испытывает болезненных ощущений. В таком случае беременность возможна. Если же неправильное положение матки зафиксировано сращениями, спайками из-за перенесенного воспаления матки, придатков, то женщина ощущает в пояснице боль. Иногда появляются болезненные менструации. Загиб матки может стать причиной первичных выкидышей и бесплодия. Специальный гинекологический массаж и лечебная физкультура способствуют восстановлению нормального положения и подвижности матки.

### Мужские проблемы

## ЧТО-ТО В ЯИЧКАХ

### Варикозное расширение вен семенного канатика

Вряд ли вы спутаете вздутие варикозных вен в верхней части яичка (обычно слева) с опухолью, но и такое может случиться. Вздутие образуется при расширении вен, вызванном высоким давлением, и может резко уменьшиться или исчезнуть, если вы примите горизонтальное положение.

### Водянка яичка

Зачастую в мошонке скапливается жидкость, формируя твердое округлое образование, расположенное отдельно от яичка и впереди него; крупная водянка может окружать яичко полностью. Эти образования безвредны, но диагноз должен подтвердить врач, потому что пузыри иногда скрывают под собой опухоль. Лечение не обязательно, но для диагностики врач может откачать жидкость (она должна быть прозрачной и желтой) с помощью шприца или послать вас на ультразвуковое исследование, которое очень точно отличает твердые массы от жидкостей.

### Киста семенного канатика

Меньшая по размерам, чем во-

дите: у зародыша в 8 недель яички образуются в брюшной полости, постепенно опускаясь в мошонку в течение 8 месяцев. Когда яички выходят из брюшной полости, очень важно, чтобы они больше не вернулись туда, поэтому проход в мошонку должен закрываться. К сожалению, это неудачная природная конструкция, а потому примерно в 20% случаев он остается открытым. Это почти ни у кого не создает проблем в течение жизни, но иногда туда проскальзывает часть кишечника. Такое явление называется паховой грыжей. Обычно мужчины замечают у себя паховую грыжу после поднятия тяжестей - вполне объяснимая связь, поскольку любое действие, увеличивающее давление в брюшной полости (физические упражнения, рвота, постоянные запоры), способно подтолкнуть внутренности в любое отверстие. С возрастом вероятность образования грыжи повышается, поскольку общее ослабление приводит к увеличению всех отверстий и проходов.

Безболезненные паховые грыжи, в общем-то, безвредны. Мужчины могут отметить только шишку, или утолщение в паху, или мягкую массу в мошонке, которая при надавливании исчезает, особенно в положении лежа. Иногда в мошонку в виде грыжи попадает большое количество кишок. Если можете легко вправить грыжу, необходимости в срочных мерах по ее устранению нет, но в принципе

### Деликатные вопросы

## ТО ЛИ ПРЫЩИКИ, ТО ЛИ БОРОДАВКИ

*У меня с юношеских лет на члене стали появляться то ли прыщики, то ли бородавки. На ощупь - как маленькие крупинки. Ни боли, ни зуда нет, половой жизни они не мешают. Но я боюсь: вдруг это начало какой-то болезни?*

Олег, Нижний Новгород

Судя по описанию, у вас не прыщики и не бородавки. Скорее всего, это выходы сальных желез. Они появляются при половом созревании у каждого мужчины, покрывая мошонку и основание члена, и выделяют секрет, обладающий индивидуальным запахом. У одних они почти незаметны, у других (как у вас) выражены более явно. Это нормальное явление, но если оно у вас вызывает беспокойство, покажитесь врачу - личная консультация всегда лучше заочной.

### ОТЧЕГО КРОВИТ?

*У меня иногда бывают легкие кровотечения в середине цикла. Надо ли обращаться к врачу?*

И. Сазонова, Кемерово

Коричневато-красные выделения часто вполне безобидны у женщин, принимающих оральные контрацептивы. Но бывает, что подобные кровотечения вызываются и другими причинами, иногда они свидетельствуют о гинекологическом заболевании. Все это выясните как можно скорее, обратившись к врачу.

### АБОРТ - ЭТО ШОК

*Мне 24 года. Год назад сделала аборт (первая беременность). И, видимо, Бог наказал. С тех пор практически каждый день держится температура 37-37,2°, мучают сильные головные боли, сердцебиение, чувство жара, потливость. До сих пор из груди выделяется молозиво. Все анализы в норме, обследование ничего не дало, инфекций никаких не нашли. За год что только не кололи, а результата нет. Жизнь превратилась в муку. Может, кто-то знает, как вернуться к нормальной жизни?*

Инна М., Пенза

К сожалению, вред от прерывания беременности всеосуществующий! Организм женщины испытывает шок, так же как и организм мужчины.



тие образуются при расширении вен, вызванном высоким давлением, и может резко уменьшиться или исчезнуть, если вы примите горизонтальное положение.

#### Водянка яичка

Зачастую в мошонке скапливается жидкость, формируя твердое округлое образование, расположенное отдельно от яичка и впереди него; крупная водянка может окружать яичко полностью. Эти образования безвредны, но диагноз должен подтвердить врач, потому что пузыри иногда скрывают под собой опухоль. Лечение не обязательно, но для диагностики врач может откачать жидкость (она должна быть прозрачной и желтой) с помощью шприца или послать вас на ультразвуковое исследование, которое очень точно отличает твердые массы от жидкостей.

#### Киста семенного канатика

Меньшая по размерам, чем водянка, киста находится обычно в верхней части придатка яичка. Большинство таких образований легко смещаются; их диаметр меньше 11-12 мм. Лечение не обязательно, но врач может сжать кисту с помощью отсасывания, в результате чего выделится жидкость, похожая на молоко, содержащая мертвую сперму.

#### Грыжи

Грыжи могут возникать практически в любой части тела. Но именно в яичках у мужчин образуется большинство грыж. Вспом-

проследите за собой при кашле, чихе, напряжении. Такое явление называется паховой грыжей. Обычно мужчины замечают у себя паховую грыжу после поднятия тяжестей - вполне объяснимая связь, поскольку любое действие, увеличивающее давление в брюшной полости (физические упражнения, рвота, постоянные запоры), способно подтолкнуть внутренности в любое отверстие. С возрастом вероятность образования грыж повышается, поскольку общее ослабление приводит к увеличению всех отверстий и проходов.

Безболезненные паховые грыжи, в общем-то, безвредны. Мужчина может отметить только шишку, или утолщение в паху, или мягкую массу в мошонке, которая при надавливании исчезает, особенно в положении лежа. Иногда в мошонку в виде грыжи попадает большое количество кишок. Если можете легко вправить грыжу, необходимости в срочных мерах по ее устранению нет, но в принципе все грыжи должны быть обязательно ликвидированы. Если проскользнувшая часть кишечника сильно зажата краями отверстия (это называется ущемлением) и подача крови к ней прекращается, требуется экстренное вмешательство, так как быстро развивается гангрена кишечника. Если вы подозреваете у себя грыжу или испытываете боль в паховой области, возникающую при физическом напряжении и быстро исчезающую после снятия нагрузки, обязательно обратитесь к врачу.

## ЗАГИБ МАТКИ

### ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Матка располагается посередине малого таза, ее тело наклонено вперед под углом к шейке влагалищной части матки. Свободно подвешенное на связках тело матки легко смещается. Например, когда мочевой пузырь переполнен, она оттесняется назад. Или когда переполнена прямая кишка, матка оттесняется вперед. Если матка постоянно занимает неправильное положение, то и образуется загиб. Причин у подобного явления несколько: хронические запоры, длительная задержка мочи, врожденная слабость связочного аппарата матки. Иногда это результат длительного лежачего положения на спине во время болезни, а также задер-

жки сокращения матки после родов.

Нередко матка остается подвижной и при загибе, и женщина не испытывает болезненных ощущений. В таком случае беременность возможна. Если же неправильное положение матки зафиксировано сращениями, спайками из-за перенесенного воспаления матки, придатков, то женщина ощущает в пояснице боль. Иногда появляются болезненные менструации. Загиб матки может стать причиной первичных выкидышей и бесплодия. Специальный гинекологический массаж и лечебная физкультура способствуют восстановлению нормального положения и подвижности матки.

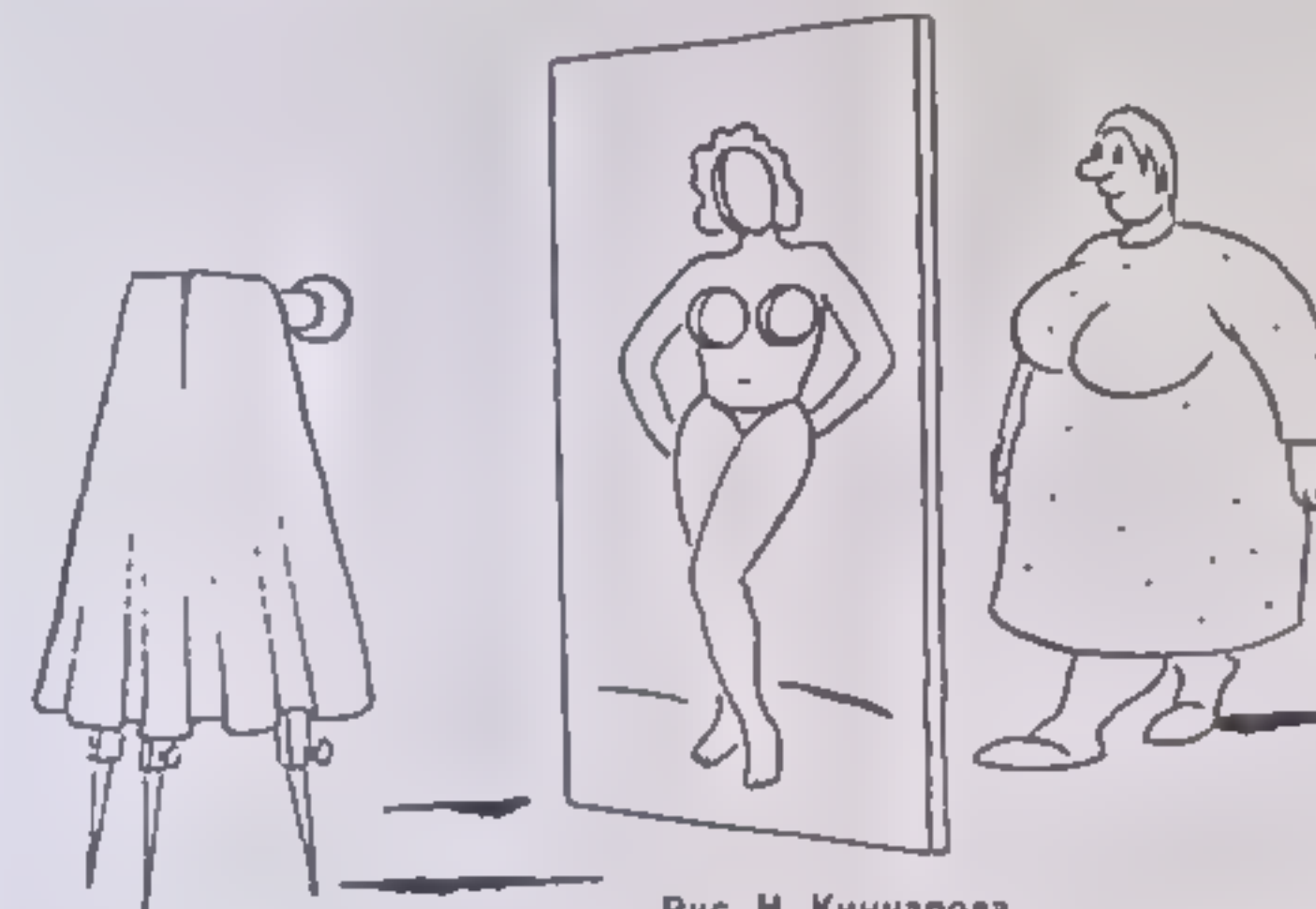
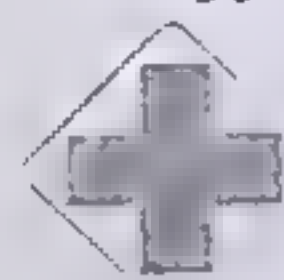


Рис. Н. Кинчарова

ПРИ РАССТРОЙСТВЕ  
МЕНСТРУАЛЬНОГО  
ЦИКЛА ЗАВАРИТЕ  
1 СТ. ЛОЖКУ  
ЛИПОВОГО ЦВЕТА  
СТАКАНОМ  
КИПЯТКА. ПЕЙТЕ ПО  
1-2 СТАКАНА  
НА НОЧЬ.

### Когда не нужен нож



## Миома

МИОМА - ЭТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ РЕАКЦИЯ МАТКИ НА ПОВРЕЖДЕНИЯ. НАПРИМЕР, ТРАВМАТИЧНЫЕ РОДЫ, АБОРТ, ВВЕДЕНИЕ ВНУТРИМАТОЧНОЙ СПИРАЛИ.

Есть и другие факторы риска. В миоматозных узлах обнаружены возбудители различных инфекций - хламидии, уреаплазмы, вирусы... Так что неразборчивая половая жизнь без использования презерватива и других средств защиты способна привести к возникновению этого заболевания. Как, впрочем, и прямо противоположная ситуация: нерегулярная половая жизнь, а также аноргазмия во время полового акта, когда идет кровенаполнение сосудов без сексуальной разрядки.

Когда у женщины находят миому матки, первое, что ей предлагают, - операцию, под тем предлогом, что опухоль переродится в злокачественную. Это не так! Миома состоит из мышечной ткани, как же возникает обычно из эпителиальной.

Ученые доказали: шанс, что миома переродится в рак, - нулевой. Но если миома никогда не станет раком, надо ли вообще с ней бо-

роться? Обязательно! Потому что ненормальное состояние матки может стать причиной больших проблем. Например, сильных кровотечений, сильной боли, если узел растет на «ножке». Миома может давить на мочевой пузырь, вызывая учащенные болезненные мочеиспускания, или на прямую кишку, провоцируя запоры.

Даже если вам предлагают удалить матку, не стоит немедленно ложиться на операцию. Она оправдана, если миома очень велика и мешает женщине нормально жить. В остальных случаях возможно

проведение комплексного консервативного лечения.

Альтернатива операции - медикаментозное лечение. Препараты, содержащие прогестины, - например противозачаточные таблетки, могут затормозить рост миомы и даже помочь избавиться от нее, если она меньше 3 см.

Еще один способ лечения миомы - беременность. Доказано, что небольшие миоматозные узлы в процессе беременности обычно исчезают. Если же деторождение уже не входит в ваши планы, имеет смысл продержаться до менопаузы. После климакса миома начнет регрессировать сама собой.

Самое главное - регулярно проходить осмотр у гинеколога. Женщинам необходимо посещать этого специалиста раз в полгода и, если врач сочтет нужным, делать УЗИ. Тогда миома будет рано выявлена, а значит, своевременно вылечена.

Миому матки можно вылечить лопухом. Промойте молодые листья, поставьте их в холодильник. Пейте строго по схеме, не пропуская ни разу, в течение месяца: первый и второй дни - по чайной ложке 2 раза в день; третий и четвертый дни - по чайной ложке 3 раза в день. А все остальные дни - по столовой ложке 3 раза в день. Если миома рассосалась, через месяц лечение повторите. Можно проводить 3 курса подряд. Рецепт помогает и тем, кто мается кистой яичников, кистой, миомой или туберкулезом легких.

АБОРТ - ЭТО ШОК  
Мне 24 года. Год назад сделала аборт (первая беременность). И, видимо, Бог наказал. С тех пор практически каждый день держится температура 37-37,2°, мучают сильные головные боли, сердцебиение, чувство жара, потливость. До сих пор из груди выделяется молоко. Все анализы в норме, обследование ничего не дало, инфекций никаких не нашли. За год результата нет. Жизнь превратилась в муку. Может, кто-то знает, как вернуться к нормальной жизни?  
Инна М., Пенза

К сожалению, вред от прерывания беременности всеокушающий! Организм женщины испытывает шок, так как все органы и системы, настроившиеся на развитие эмбриона, после его удаления испытывают «растерянность». Наступает дисбаланс всех систем: гормональной, иммунной и прочих, поэтому скачет артериальное давление, ухудшается сон, повышается утомляемость. То есть возникает идеальное состояние для проникновения любой инфекции, провоцирующей развитие воспалительных процессов, в том числе придатков матки. Заканчивается это чаще всего непроходимостью маточных труб. В такой ситуации женщина не застрахована от внематочной беременности или бесплодия. Нарушение функции яичников после аборта может стать хроническим и также привести к бесплодию.

### ЛИМОН - ЭТО ВРЕДНО

Мама научила меня перед сексом засунуть во влагалище дольку лимона, чтобы сперматозоиды погибли...

Лариса, Курск

Засунуть перед половым актом во влагалище дольку лимона - не только малополезно в плане предохранения, но и вредно для слизистой. Сок лимона вызовет нарушение кислотно-щелочного баланса, что чревато эрозиями, ожогами и другими травмами.

### ПОЧЕМУ ОНИ РАЗНЫЕ?

Мне 15 лет. Уже 4 года у меня одна половая губа больше другой. С каждым годом она увеличивается. Иногда появляются сильные боли (особенно, когда я ношу джинсы). Что делать?  
Лена, Марий Эл

Малые половые губы редко бывают полностью симметричными. У некоторых женщин одна губа постоянно «выскакивает» наружу. Существуют операции по коррекции этих недостатков: одну из половых губ частично удаляют.



Рис. Н. Воронцова

\* Зерна конопли, подсолнечные и поджаренные или сырые, съедайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

\* В течение 2 недель (не более) пейте отвар листа толокнянки. 1 ст. ложку толокнянки заливают на ночь 1/2 л воды, а утром кипятят с 1 чайн. ложкой пищевой соды и принимают в 3-4 приема.

\* Травы душицы и мелиссы при лечении импотенции не принимают - они снижают половую возбудимость.

### ПРИ ИМПОТЕНЦИИ



## ЧТО ОН ИЩЕТ ПОД ПОДУШКОЙ?

Моему сыну 9 лет. Вот уже 3 года, как он просыпается по ночам, плачет, что-то ищет под подушкой, иногда смеется, разговаривает и все это он делает сонным. Я не знаю, что мне делать, уже и к бабкам водили, ничего не помогает. Может, кто-нибудь знает народные средства, молитвы? Очень прошу, помогите!

Т. В. Гайдар, с. Знаменка,  
Алтайский край

## НА НОГИ СТРАШНО СМОТРЕТЬ

Сыну 32 года, а он инвалид. У него тромбофлебит глубоких вен. А началось все из-за турника. Он ушиб ногу о железную стойку. К тому же у него плоскостопие. И после этого он захромал, но в армию его все же взяли, а там болезнь осложнилась. Лежал в больнице, врачи не давали гарантии, что он будет ходить, вшили искусственную вену. Но опять - закупорка, язвы, нужно разжигать кровь. На ноги страшно смотреть, они темного цвета. Порой он даже не может ходить. Может, кто-нибудь справился с этим недугом?

А. Ю. Новолодский, Омск

## РИНИТ ЗАМУЧИЛ

Врачи поставили мне диагноз вазомоторный ринит. Закладывает и течет из носа, постоянно чихаю. Перечитал много литературы, но о рините нет никакой информации. Пил мумие, череду, промывал нос чистотелом и принимал его внутрь. Делал из лука сок и вставлял в нос тампоны - помогало, но не надолго.

Больше не знаю, на что надеяться. Вы - моя последняя надежда. Кто знает, как избавиться от этой болезни?

## КТО ЛЕЧИЛ ОТЕК КВИНКЕ?

У меня сильно утолщенный подбородок - отек Квинке. Лечилась у многих врачей, но все безрезультатно. Профессор сказал, чтобы я лечилась своими средствами. Очень прошу: если кто-нибудь знает, как избавиться от этого заболевания, напишите мне! Мой адрес: Нине Ивановне Веко, ул. Транспортная, 5, кв. 168, Сестрорецк, Ленинградская обл., 197706, тел. 4-3-4-48-41.

## ШИШКИ НА КОСТЯХ

# Прошу помощи

## НО БЕРЕМЕННОСТЬ НЕ НАСТУПАЕТ

Мне 26 лет, замужем 4 года. У меня бесплодие I степени. Проверились с мужем - никаких отклонений не обнаружено. Инфекционных заболеваний нет. Яичники, матка, трубы - все в норме. Но беременность не наступает. Пила таблетки, стимулирующие овуляцию, но результата нет. Ранее беременности и аборт не было. Буду рада хотя бы какому-нибудь отзыву.

Ю. А. Николаева,  
Пензенская обл.

## ЗАВАРИЛА ЧЕМЕРИЦУ И...

Каюсь, но это получилось по моей глупости. В апреле заварила 1 ст. ложку чемерицы на 1,5 стакана воды, кипятила 10 минут и дала выпить сыну 3 глотка. Что с ним было, не могу передать. Еле довезла до больницы. Сейчас он жалется на желудок, поджелудочную и почки (печет и колет).

Люди добрые! Посоветуйте, как избавиться от страданий после принятия этого ядовитого растения?

О. Чумакова, Ростов

## И ЗАЧЕМ Я ТОЛЬКО ГОЛОДАЛА?

Я решила пройти длительный курс голодания. Не ела 20 дней. На второй или третий день выхода из голодания перед глазами начала мелькать черная мушка и до сегодняшнего дня не проходит. Теперь очень жалею, что решилась на такой шаг. Хотела избавиться от кисты яичника, а приобрела другое заболевание. Может, кто-нибудь знает, что делать? Помогите, уж очень это действует на нервы! Ведь мне всего 31 год.

Зубарзят, Казань, Татарстан

## приходит во сне

Помогите моему другу. Он вернулся из Чечни после контузии. Теперь мучается сильными головными болями. Иногда они отступают на неделю, но потом все повторяется. Во сне возвращается кошмар, через который ему пришлось пройти, поэтому не может спать, пока не выпьет спиртное.

Наташа, Саратовская обл.

## ТЕПЕРЬ НЕ МОЖЕТ ЕСТЬ...

лучше. Предложили операцию, но он отказался, потому что последствия могут быть плачевными.

Кто сталкивался с подобным недугом или вылечился? Наверняка существуют народные средства лечения этой болезни.

А. Иванов, Нальчик

Мне 65 лет. Болячек много: ишемия сердца, язва желудка, камень в желчном пузыре, песок в почке, в другой почке киста, болят руки и ноги, постоянно повышенное давление. С чего начинать лечение?

Пытаюсь лечиться травами, но только начну что-нибудь лечить, как воспаляется другое, начинаю лечить то, что воспалилось. Получается, что вроде и лечусь, но ничего не могу вылечить. Как быть? Откликнитесь кто-нибудь!

Л. Ф. Карук,  
ул. Предзаводская, 1а-26,  
Кемерово, 650021

Моей дочери 16 лет. У нее в пояснично-крестцовом отделе позвоночника отмечено незаращение дужек, выраженная цисталгия. Она пила таблетки пикамилон. Врачи говорят, что за счет этого идут ложные позывы в мочевой пузырь. Прошли экстрасенсов, лечились молитвами, заговорами, снимали порчу, но все бесполезно.

А год назад появились ячмени. Лечимся уже год в поликлинике, пользовались рецептом из «Айболита» - лечились чесноком и мочой, но все безуспешно. Сейчас у нее, похоже, халазион. Операцию делать боимся. Кто вылечился без операции? Помогите советом, рецептами.

Е. Н. Бебнева, Казахстан

Мне скоро 50 лет. У меня двусторонний коксартроз справа IV стадии с наличием сгибательной-приводящей контрактуры и укорочением конечности на 1,5 см. двусторонний артроз коленных суставов. Люди добрые, помогите! Врачи говорят, что через год буду прикована к постели. Хочу ходить на своих ногах. Вся надежда на вас!

К. Бариева, Татарстан

Что делать, если руки сильно немеют? Не могу даже ручки долго держать. Ночью руки так болят, что не знаю, куда их положить. Если сожму правую руку в кулак, то средний палец как бы отстреливается. Помогите советом. У вас есть рецепт?

Мне 62 года, я пенсионерка. С осени заболела сахарным диабетом, который дал осложнение на ноги. Сейчас сахар в норме, а вот процесс осложнения не остановить. Прошу откликнуться тех, кто лечился народным методом, и результаты лечения были положительными. Боюсь, что могу остаться без ног. Откликнитесь, пожалуйста, побыстрее! Пишите мне по адресу: Любви Дмитриевне Лопатиной, ул. Стара-Загора, 66, кв. 35, Самара, 443081.

Как народными средствами вылечить катаракту? Врачи говорят, что надо делать операцию.

В. В. Маловичко, Ессентуки

Мне 18 лет. Шесть лет назад получил травму стопы. Теперь хромаю. Нога деформирована, беспокоят постоянные боли. Находился на лечении в НИИ им. Турнера в Санкт-Петербурге, где поставили диагноз остеопороз, деформация ладьевидной кости и головки таранной кости, множественные дефекты костной ткани. Если кто-то знает, как мне помочь, напишите, пожалуйста!

Х. Бадиев, ул. Чапаева, 2,  
уч. Бекович-3, Малгобек,  
Республика Ингушетия

В ягодицу делали уколы диклофенака (от остеохондроза). Остались очень большие шишки. Как от них избавиться? Что делать, чтобы они рассосались? Иодная сетка, мед со спиртом, мазь Вишневского не помогли.

Н. Н. Платонова, Волжский,  
Волгоградская обл.

Не могу снять воспаление сигмовидной кишки. От стресса или от какой-то травы перестала выходить моча. У меня поликистоз почек. Помогите, пожалуйста!

Е. Д. Тимофеева, Чебоксары

В течение двух лет страдаю поликистозом почек. Очень надеюсь, что кто-нибудь знает, как вылечиться от этой болезни.

Ирина, Нефтекамск

У меня дивертикулярная болезнь толстого кишечника, эрозивный колит, проктит, грыжа пищевода, киста на левой почке и зуб II степени. Сейчас еще появился и обостренный дерматит.

Прошу откликнуться тех, кто знает народные рецепты лечения этих заболеваний. Пишите в редакцию.



Врачи поставили мне диагноз вазомоторный ринит. Закладывает и течет из носа, постоянно чихаю. Перечитал много литературы, но о рините нет никакой информации. Пил мумие, череду, промывал нос чистотелом и принимал его внутрь. Делал из лука сок и вставлял в нос тампоны - помогало, но не надолго.

Больше не знаю, на что надеяться. Вы - моя последняя надежда. Кто знает, как избавиться от этой напасти?

М. К. Набиев, Зеленогорск, Красноярский край

#### КТО ЛЕЧИЛ ОТЕК КВИНКЕ?

У меня сильно утолщенный подбородок - отек Квинке. Лечилась у многих врачей, но все безрезультатно. Профессор сказал, чтобы я лечилась своими средствами. Очень прошу: если кто-нибудь знает, как избавиться от этого заболевания, напишите мне! Мой адрес: Нине Ивановне Веко, ул. Транспортная, 5, кв. 168, Секторщик, Ленинградская обл., 197706, тел. 4-3-4-48-41.

#### ШИШКИ НА КОСТЯХ

У нас в семье наследственная болезнь по женской линии - хондродисплазия. Это костяные наросты на коленях. Дочери 18 лет. Она перенесла много операций по удалению шишек. Они болят, мешают двигаться. Врачи только разводят руками, говорят, что ничем нельзя помочь, кроме хирургического вмешательства.

Развивается сколиоз, одно бедро ниже другого, и нога стала короче другой. Может, кто-нибудь знает народные средства лечения этого заболевания?

М. М. Литвинова, Астрахань

#### ЧТО ЭТО ЗА ПЯТНО?

У меня на тыльной стороне левой руки, выше того места, где прощупывается пульс, темное пятно. Оно предупреждает меня о том, что я заболела, делаясь большим, неровным, с рваными краями, темно-розового цвета, но середина остается темно-серой. Когда у меня что-то болит, оно чешется, иногда резко болит. Причем это пятно реагирует на любое заболевание: простуду, сыпь, внутренние боли, зубную, головную боли и т. д. Однажды оно покрылось большим волдырем, затем он лопнул, и пятно засохло, отслаивая чешуйки. Затем посветлело до серого цвета.

Сейчас оно большое (размером 2х2 см), по цвету ближе к бордовому, очень болезненное. Надеюсь, что кто-нибудь сможет дать этому объяснение.

К. Георгиевск

#### ЖИВУ НА ТАБЛЕТКАХ

Мне 34 года. У меня двое детей. Вот уже два года, как забо-

лирадикулоневрит. Грудной торапарез. Сейчас у меня II группа инвалидности. Знакомые советуют ехать к знахарям, говорят, что это у меня порча или сглаз. А врачи категорически против. Говорят, что этим я могу сломать их систему лечения. Может стать хуже. Сейчас я начинаю двигаться, ходить.

Может, кто-нибудь сталкивался с этим?

В. Солнарева, ст. Зольская, Ставропольский край

#### НАДЕЖДА ТОЛЬКО НА ТРАВЫ

Вы, как лучик света в темном царстве! Может, сможете помочь моему горю? У меня сахар в крови 8-10 единиц, очень высокое давление, уже в течение 5 лет мучаю запоры - устала от сенны! Три сердечные аорты забиты холестериновыми бляшками, а денег на лекарства и дорогую диету нет.

Посоветуйте, пожалуйста, какие травы пить от запоров, чтобы они не повышали сахар и давление? И, естественно, чтобы эти травы хоть как-то улучшали работу поджелудочной железы, печени, почек и желчного пузыря. А, может, таких трав просто не существует? Мне уже 65 лет, но очень хочется жить ради внуков.

Анна Григорьевна, Омск

#### У РЕБЕНКА СНИЖЕН ИММУНИТЕТ

Ребенку 7 лет. В течение двух лет еженедельно появляется по 2-3 ячменя на одном глазу, потом на другом. Созревают очень быстро: 2 дня - и прорываются. Мальчик очень стесняется. Мазали ячмени чесноком, ходили к разным знахаркам, заговаривали, но результата нет. Врач назначил пивные дрожжи, витамины, пили с перерывами - не помогло. Ребенок после пивных дрожжей сильно располнел. Часто болеет простудными заболеваниями. Делали уколы для повышения иммунитета - бесполезно. Не понятно, отчего иммунитет снижен. Питание очень хорошее, живем в полном достатке. Может, кто-нибудь что-то посоветует?

Г. Калинина, Семипалатинск, Казахстан

#### У МЕНЯ ВОЛЧИЙ АППЕТИТ

Взываю о помощи! Мне 16 лет. За последние 2-3 года я поправилась на 25 кг, и при росте 167 см мой вес составляет 84 кг. У меня волчий аппетит, и я не могу ничего с этим поделать. При этом каждый день занимаюсь аэробикой, но за 5 месяцев не смогла сбросить ни одного килограмма, а, наоборот, поправилась. Помогите!

Ф. М., Кабардино-Балкария

начала мелькала черная мушка и до сегодняшнего дня не проходит. Теперь очень жалею, что решилась на такой шаг. Хотела избавиться от кисты яичника, а приобрела другое заболевание. Может, кто-нибудь знает, что делать? Помогите, уж очень это действует на нервы! Ведь мне всего 31 год.

Зубарзят, Казань, Татарстан

#### Кошмар приходит во сне

Помогите моему другу. Он вернулся из Чечни после контузии. Теперь мучается сильными головными болями. Иногда они отступают на неделю, но потом все повторяется. Во сне возвращается кошмар, через который ему пришлось пройти, поэтому не может спать, пока не выпьет спиртное.

Наташа, Саратовская обл.

#### ТЕПЕРЬ НЕ МОЖЕТ ЕСТЬ...

Дочери поставили диагноз булимия (потребление пищи с последующим освобождением желудка).

... А началось все три года назад с желания похудеть. Мы прошли огромное количество врачей и целителей, а результата нет. Не буду описывать наши трудности и лишения, через которые мы прошли за эти годы, но очень прошу высказаться по этому поводу специалистов-психиатров. И умоляю, скажите, куда обратиться? А, может, отзовется кто-нибудь из читателей, врачей, бывших больных, которым знакома эта болезнь? Девочка абсолютно здоровая, с нормальным весом, прекрасной внешностью, а пропадает.

Л. А. Костина, Ростов-на-Дону

\*\*\*

У мамы лимфостаз нижних конечностей. Проходила озонотерапию, пила таблетки, но ничего не помогло. Болезнь прогрессирует. Если кто-то вылечился от этой болезни, откликнитесь!

Залина М., Нальчик

\*\*\*

Уже год, как я страдаю внутренним и наружным геморроем. Прошу сообщить рецепт лечения геморроя. Он должен состоять не из редких или экзотических компонентов и обязательно быть проверенным на больных. Гарантирую оплату за предоставление такого рецепта.

А. А. Петров, а/я 153, Чебоксары, 428022

\*\*\*

У моего брата грыжа диска позвонка и смещение 3-го и 4-го позвонков. Отказала правая нога, но после лечения в больнице стало

ннее, похоже, халазион. Операцию делать боимся. Кто вылечился без операции? Помогите советом, рецептами.

Е. Н. Бебнева, Казахстан

\*\*\*

Мне скоро 50 лет. У меня двусторонний коксартроз справа IV стадии с наличием сгибательной-приводящей контрактуры и укорочением конечности на 5 см, двусторонний артроз коленных суставов. Люди добрые, помогите! Врачи говорят, что через год буду прикована к постели. Хочу ходить на своих ногах. Вся надежда на вас!

К. Бариева, Татарстан

\*\*\*

Что делать, если руки сильно немеют? Не могу даже ручку долго держать. Ночью руки так болят, что не знаю, куда их положить. Если сожму правую руку в кулак, то средний палец как бы отстреливает. Помогите советом. Уколы никотиновой кислоты, диклофенака, витамина B<sub>12</sub>, массаж воротниковой зоны, назначенные невропатологом, улучшения не дали.

В. Н. Калькина, Троицк, Челябинская обл.

\*\*\*

У меня растет дочь, которой недавно исполнилось 2 года. В начале года переболела гриппом. Из больницы выписалась с кашлем. По утверждению врача, в легких хрипов не было. Поставили диагноз паракоклюшная инфекция. Лечились таблетками, и кашель вроде бы прошел, но недавно начался снова. Прошу помощи у тех, кто знает, как справиться с этой болячкой. Моя доченька слабая, часто болеет, а тут еще эта зараза прицепилась. Покупать газету «Айболит» постоянно у меня нет возможности, поэтому прошу писать письма на мой домашний адрес.

А. Е. Тучкова, переулок 1-й Госпитальный, 13, Пятигорск, Ставропольский край, 357500

\*\*\*

Моей внучке 4 года. У нее гипотиреоз. Для лечения нужны травы, а у нас их нет: дрок красильный (веточки лучше, чем трава), мох исландский, фукус пузырчатый, люцерна посевная. Оплату гарантирую.

Л. П. Воронова, ул. Линейная, 201, Кулунда, Алтайский край, 658900

Не могу снять воспаление сигмовидной кишки. От стресса или от какой-то травы перестала выходить моча. У меня поликистоз почек. Помогите, пожалуйста!

Е. Д. Тимофеева, Чебоксары

\*\*\*

В течение двух лет страдаю поликистозом почек. Очень надеюсь, что кто-нибудь знает, как вылечиться от этой болезни.

Ирина, Нефтекамск

\*\*\*

У меня дивертикулярная болезнь толстого кишечника, эрозийный колит, проктит, грыжа пищевода, киста на левой почке и зуб II степени. Сейчас еще появился и обостренный дерматит.

Прошу откликнуться тех, кто знает народные рецепты лечения этих заболеваний. Пишите в редакцию.

В. С. Лукьянова, Тамбовская обл.

\*\*\*

Как и чем лечить парапроктит? Неужели может помочь только операция? Мой дочери 38 лет. Несколькими годами назад ей сделали операцию по поводу парапроктита, но особого улучшения не было. В этом году снова пришлось делать операцию, но рана не заживает, так как постоянно инфицируется калом (растянут анус). Добрые люди, помогите! Какие надо делать упражнения для укрепления ануса и чем закладывать рану?

А. П. Рябова, Краснодар

#### ...Сын начал кричать

Мне 22 года. Сыну полтора года. Год назад мы были в гостях в деревне. Пошли в баню, а сын с самого рождения не любит купаться. И когда моя сестра подняла его на самую высокую полку, где очень жарко, сын начал кричать. А через 3-4 дня у ребенка поднялась высокая температура и начались судороги. Положили в инфекционную больницу. С тех пор и началось...

Сын родился весом 4 кг. Мне сделали кесарево сечение, так как поднялось высокое давление. Сыну сделали электроэнцефалограмму. Здоровье его было в норме, а теперь врачи ставят диагноз перенатальное поражение центральной нервной системы. А я думаю, что он просто испугался. Ведь в свои полтора года он ходит, говорит.

Прошу откликнуться знахарей, целителей, бабок, которые знают и могут излечить ребенка. Мой адрес: Л. А. Нестеровой, ул. Совхозная, 8, кв. 29, п. Н.-Лапсары, Чебоксары, 428016.

\*\*\*

Моей сестре 45 лет. У нее миома матки (16 недель), большой живот. Операцию она делать боится, к тому же у нее аллергия на все лекарства. Есть ли какие-нибудь рецепты от этой болезни?

З. Н. Касумова, Дербент, Дагестан



# Прошу помощи

## А ДЕДУШКА ПОМОГ...

Мне 27 лет. С детства болею эпилепсией. Врачи сказали, что это результат менингита и счастье, что я вообще выжила и осталась здравомыслящей.

В детстве меня мама с бабушкой куда только не водили. Один дедушка сказал, что это порча, которую навели на всю семью, но я первая через нее переступила. Он провел сеанс и сказал, что нужно ходить еще три дня. Мама не поверила, и мы уехали. А через какое-то время у меня все это прошло лет на 7-8, до переходного возраста. Потом все началось сначала. Кинулись искать того дедушку, но оказалось, что он умер.

Сейчас я замужем, родилась дочь, но у меня до сих пор продолжается этот кошмар. Кому верить? Врачам или деду-целителю? Диагноз врачей тоже не исключаю.

Помогите, пожалуйста, кто может, советом: как избавиться от этой болезни?

Марина, Дагестан

## КАК ВЫЛЕЧИТЬ ЭПИЛЕПСИЮ?

Моя сестра с 13 лет болеет эпилепсией. Традиционное лечение не помогает. По совету бабушек мы с мамой стали лить воск и читать молитвы. То, что творилось с сестрой во время чтения молитв, надо было только видеть. Прошло десять лет, как сестра не принимает таблеток, не употребляет мяса (по совету тех же бабушек). И болезнь временно отступила. Но в последнее время приступы появились опять.

Золотые угодники нам не помогли, мы это делали и раньше. Послед коровы и метод Капустина также не принесли положительных результатов.

Прошу помощи у знахарей и целителей! Помогите нам, пожалуйста!

Светлана,  
Ставропольский край

## НЕЧИСТЬ КРЕПКО МЕНЯ ДЕРЖИТ

Нечисть замучила. Чего я только не делала, к кому только не ходила. Началось все с детских лет. Когда вышла замуж, свекровь сделала на смерть мужу и мне. Муж умер в 38 лет. Все меня ненавидят. Никто ко мне не ходит. Дочь пьет, гуляет, а я воспитываю внука. Плохо вроде никому ничего не делаю, стараюсь, как могу, верить в Бога, но мне до Него трудно добраться. Держит меня нечисть крепко. Только о Боге подумая, одна хула в его сторону. В церкви стоять не могу - мне плохо. Сейчас очень сильно болею - ослепла. Деньги проходят как бы сквозь пальцы. Помогите, кто может!

Валентина Васильевна,  
Ставропольский край

## ПОЧЕМУ БОГ НАС РАЗЛУЧИЛ?

Год назад, когда я была на работе, муж собрал вещи и ушел. Думала, что он нашел красивую, богатую, а оказалось, что моя соперница страшная, к тому же пьяница, да и живет в хижине. Теперь оба пьют по-черному. Однажды он пришел ко мне пьяный, стал плакать и сожалеть, что променял свою прежнюю жизнь на теперешнюю. А возвращаться домой не хочет, говорит, что боится. А чего боится, так и не сказал. Утром ушел, и с тех пор вот уже 7 месяцев я его не вижу.

Где я только не была: и у гадалки, и у экстрасенсов, продала машину, все деньги на них потратила, а толку нет никакого. Не возвращается он. Чувствую, что ему там плохо, но он не идет. А меня тоска замучила. Ходила в церковь, спросила Бога (мы венчанные), почему же он нас разлучил? Значит, черная сила сильнее. Думала, в работе смогу успокоиться, но нет. С каждым днем все хуже. Поверьте, нет ни минуты, чтобы я о нем не думала. Похудела на 15 кг, плохо ем, только

курю, как мужик. Не хочу жить! Люди добрые! Может, кто-то в Астрахани знает, как мне вернуть мужа? Только бы опять не нарваться на шарлатанов, столько я их повстречала за это время!

Вера, Астрахань

## МНЕ ЖАЛЬ МОЕГО МУЖА

С мужем мы прожили 12,5 года. У нас двое детей. Еще недавно у нас была счастливая семья. Мне даже завидовали сестры моего мужа: какой он у меня хороший, как любит своих детей. На самом деле его плохие черты я скрывала от чужих глаз. Ведь все хозяйство было на мне: я готовила, убирала, занималась воспитанием детей.

Однажды мой свекор (он живет вместе с нами) сильно заболел. Муж в это время был в Москве. Я испугалась, вызвала врача. Свекра удалось спасти. Я лечила его вместе с врачом. Когда вернулся муж, объявилась его сестра и заявила, как будто я отравила своего свекра. Это оскорбление и многие другие заставили нас развестись. Мой муж не хотел или не смог защитить меня.

Вот уже два года, как мы не живем вместе. Муж работает на рынке, а его сестра просто использует его. Весь его заработок она потратила на свадьбу своей дочери, купила большой особняк.

Мои сын и дочь (14 и 12 лет соответственно) каждый божий день плачут. Они ждут возвращения своего отца.

Муж очень сильно изменился, каждый день пьет, ночами не спит. Все говорят, что на него навели порчу.

Люди добрые, помогите, пожалуйста! Мне жаль моего мужа и моих очаровательных детей. Я беспокоюсь о здоровье мужа.

А. Н. Григорян, Пятигорск,  
Ставропольский край

Жизнь - сплошное разочарование. Пыталась покончить с собой. Ходила по разным гадалкам, а их кроме денег ничего не интересует. Помогите каким-нибудь советом, хоть чем-нибудь.

Аида, Махачкала

Мне 31 год. Я одинокая молодая женщина, замужем не была, детей нет. Живу одна. Нет самого главного в жизни - женского счастья. Самая заветная мечта - выйти замуж и родить ребенка. Но как?

лечат. Сейчас лечимся в Москве, в центре «Благовест», но улучшений никаких, а деньги платим большие. Прошу помощи у газеты и ее читателей.

А. С., Новокузнецк

\*\*\*

У сына анкилозирующий спондилоартрит, или болезнь Бехтерева. Кто лечился от этой болезни или знает, как вылечить?

Т. Н., Бийск

\*\*\*

Мужу 53 года. Вот уже три года он страдает парапротеинемическим гемобластозом, или миеломой. Прошли один курс облучения и химиотерапии, но уже год, как от химии отказались из-за того, что у него слабое сердце. Лечимся травами, сборами и составами, укрепляющими организм. Может, кто-то сталкивался с таким заболеванием и лечился народными средствами? Как улучшаете состав крови, поднимаете гемоглобин? Откликнитесь!

В. П. Ананьева, Анапа,  
Краснодарский край

\*\*\*

У меня хондроз коленного сустава (собирается жидкость). Долго лечилась, но таблетки и уколы не помогают. Прошу помочь!

В. П. Алиева, Мончегорск,  
Мурманская обл.

\*\*\*

Мне 16 лет. Меня волнует одна проблема - веснушки. Они меня очень смущают. Может, кто-нибудь из читателей сталкивался с такой проблемой? Пожалуйста, напишите!

Люда, КБР

\*\*\*

У меня проблема: кожа на локтях грубая, темная. А на лице - белые угри с творожистым содержимым. Кто знает, как избавиться от этого народными средствами?

Марина, Москва

\*\*\*

Может, кто-нибудь знает средство для полного излечения рожистого воспаления? Испробовала все, что только можно.

Залина, Северная Осетия

\*\*\*

У меня варикозное расширение вен. Хотелось бы вылечиться народными средствами. Кто вылечился от этой болезни?

А. Асхабова, Шали,  
Чеченская Республика

\*\*\*

Вот уже два года подряд УЗИ показывает объемное образование в правой почке размером 9-10 мм - липому. Может, кто-то знает, как вылечить? Подскажите, пожалуйста!

## Обсудим?

## НУ НЕ СКАЖИТЕ!

Давно хотела написать и поделиться своими познаниями.

В № 6 «Айболита» за 2002 г. Р. А. Михайленко из Ессентуков, автор письма «Беда врачумила меня», негативно отзывался о заговорах.

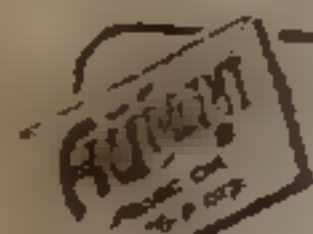
Ну не скажите! Вот если почаще крестить ожог (ошпар, обвар) со словами: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Свет до зари, а заря до света, а ожог (обвар, ошпар) до слов. Во веки веков. Аминь. Аминь. Аминь», а затем поплевать 3 раза через левое плечо, то боль сразу проходит, а на следующий день ожог практически заживает.

Или вот еще пример. Если вы случайно ударились или вам поставили синяк, тут же возьмите любую железяку (нож, топор, молоток) и на ушибе поставьте кресты, прижимая к телу железо. Даже говорить ничего не надо. А можно использовать этот прием и с заговором, который описывался выше, только вместо слова «ожог» надо говорить «ушиб». И все, даже гематомы не будут.

В № 7 «Айболита» за 2002 г. В. М. Харламова из Саратова пишет о полипах в носу. Для нас это пройденный этап. У моей дочери они были почти 3 года. Это было что-то ужасное. Долго рассказывать. Даже операцию предлагали. И что, вы думаете, помогло? Никогда не поверите.

Помните, Кашпировский по телевизору выступал? Так вот, дочь сидела все сеансы перед телевизором и на последнем сеансе (я не видела, была в командировке) что-то полезло из ноздри, и она никак не могла ухватить пальцами. Взяла пинцет и вытащила кусок мяса (длиной около 5 см), который был на ножке. Оторвать было больно, так она его крутила и открутила. После этого прошло уже 10 лет или больше. Ничего, фу-тьфу, прекрасно работает.

Вот Кашпировского ругают, а моей дочери он очень помог. Дай ему Бог здоровья. Дочери сейчас 35 лет, у нее двое детей.



## Крик души

## Защити свою жизнь

Прочитала письмо Светланы из Ставрополя «Я сделала ему гнездо...» («Айболит» № 3 за 2002 г.) и подумала: а что если и кому такое же сделать, чтобы...

смерть, я с ненавистью готова его убить, желая ему только смерти. Но когда остываю, начинаешь паника: вдруг уйдет! На несколько дней у нас наступает затишье, а потом все начи-



наду было только вид. Прошло десять лет, как сестра не принимает таблеток, не употребляет мяса (по совету тех же бабушек). И болезнь временно отступила. Но в последнее время приступы появились опять.

Зола от угольков нам не помогла, мы это делали и раньше. Послед коровы и метод Капустина также не принесли положительных результатов.

Прошу помощи у знахарей и целителей! Помогите нам, пожалуйста!

Светлана,  
Ставропольский край

Мой сын и дочь (14 и 12 лет соответственно) каждый божий день плачут. Они ждут возвращения своего отца.

Муж очень сильно изменился, каждый день пьет, ночами не спит. Все говорят, что на него навели порчу.

Люди добрые, помогите, пожалуйста! Мне жаль моего мужа и моих очарованных детей. Я бесполова о здоровье мужа.

А. Н. Григорян, Пятигорск,  
Ставропольский край

Жизнь - сплошное разочарование. Пыталась покончить с собой. Ходила по разным гадалкам, а их кроме денег ничего не интересует. Помогите каким-нибудь советом, хоть чем-нибудь.

Аида, Махачкала

Мне 31 год. Я одинокая молодая женщина, замужем не была, детей нет. Живу одна. Нет самого главного в жизни - женского счастья. Самая заветная мечта - выйти замуж и родить ребенка. Но недавно гадалка мне сказала, что на мне венец безбрачия. Чтобы его снять, нужно 1000 рублей. Что делать?

З. Галимуллина, Казань

Шесть лет тому назад мы с подругой ходили к гадалке, и она сказала, что подруге осталось жить 2 года. Через два с половиной года она умерла. Мне же гадалка предсказала, что моя дочь умрет в 37 лет. Сейчас ей 35, а я боюсь даже думать, что будет дальше. Умом понимаю, что это может знать только один Бог, а сердце болит и не дает покоя. Ее дочке всего 13 лет, а мы с мужем уже в таком возрасте, что помощники из нас плохие.

Люди добрые, помогите советом! До конца жизни буду на вас молиться.

Д. А., Кемеровская обл.

В семье беда, боюсь, как бы она совсем не развалилась. Я замужем 12 лет. Есть сын. Муж истрепал все мои нервы своими пьянками и изменами. Нет больше сил! Что делать?

Н. Ф. Карташова, Саранск

Кто знает, как избавиться от нечистой силы, которая измучила всю семью? Больше нет сил бороться.

Е. А. Носкова, Мурманск

У меня по всему телу растут волосы. На спине, шее, ногах волосы жесткие и длинные, а на остальных участках тела - тонкие, но темные и заметные. Что я только не делала, но ничего не помогает. Умоляю, помогите мне хотя бы чем-нибудь!

А. С., Хасавюрт

У внучки (11 лет) аллопеция (выпали все волосы, брови и ресницы). Пять лет лечились всем, что могли вычитать. Врачи в Кемеровской области это заболевание не

У меня проблема: кожа на локтях грубая, темная. А на лице - белые угри с творожистым содержанием. Кто знает, как избавиться от этого народными средствами?

Марина, Москва

Может, кто-нибудь знает средство для полного излечения рожистого воспаления? Испробовала все, что только можно.

Залина, Северная Осетия

У меня варикозное расширение вен. Хотелось бы вылечиться народными средствами. Кто вылезал от этой болезни?

А. Асхабова, Шали,  
Чеченская Республика

Вот уже два года подряд УЗИ показывает объемное образование в правой почке размером 9-10 мм - липому. Может, кто-то знает, как вылечиться? Подскажите, пожалуйста! А совсем недавно поставили диагноз миома матки малых размеров, диффузная гиперплазия эндометрия, хронический периаднексит. Пью настойку боровой матки. Какие еще народные средства есть для лечения этой болезни?

Н. В. Барда, Березовский-7,  
Кемеровская обл.

Сыну 20 лет. Он страдает хроническим гломерулонефритом, гематуринная форма. Анализы очень плохие, поднимается давление. Может, кто-то знает, как справиться с этой напастью? Умоляю, помогите!

Т. К. Цветкова, Кострома

У моей подруги растет чудесный ребенок. Но недавно выяснилось, что он плохо слышит на одно ухо. Врачи поставили диагноз нейросенсорная тугоухость, но никакого лечения не назначают, говорят, что бесполезно.

Может быть, кто-нибудь знает, чем можно помочь малышу?

Наташа, Улан-Удэ

У меня фиброзно-кистозная мастопатия. Как избавиться от этой болезни? Ведь у меня пятеро детей и я хочу жить ради них. Умоляю, помогите! Все расходы оплачу.

К. Муцишова,  
ул. Лесная, 4, с. Давыденко,  
Ачхой-Мартановский р-н,  
Грозный

У меня на шее тугой шарик размером с фасолину. Он не беспокоит меня и не болит, но на душе тревожно. Думаю, что это жировик, но операцию делать совсем не хочется, потому что находится он недалеко от сонной артерии. Подскажите, как от него избавиться без операции? Жду писем.

Р. П. Милутина, Саратов

3 года. Это было что-то ужасное. Долго рассказывать. Даже операцию предлагали. И что, вы думаете, помогло? Никогда не поверите.

Помните, Кашпировский по телевизору выступал? Так вот, дочь сидела все сеансы перед телевизором и на последнем сеансе (я не видела, была в командировке) что-то полезло из ноздри, и она никак не могла ухватить пальцами. Взяла пинцет и вытащила кусок мяса (длиной около 5 см), который был на ножке. Оторвать было больно, так она его крутила и открутила. После этого прошло уже 10 лет или больше. Нос, тьфу-тьфу, прекрасно работает.

Вот Кашпировского ругают, а моей дочери он очень помог. Дай ему Бог здоровья. Дочери сейчас 35 лет, у нее двое детей.

Если ничего плохого людям не делаешь с помощью заговоров, почему бы и не воспользоваться ими? Я вот и сама пользуюсь заговорами, и с людьми делюсь. Сколько раз приходилось и на работе, и в поле выручать, например останавливать кровь. Я крещу и говорю:

«Стань на камень, кровь не канет, Стань на чело, нет ничего. Аминь. Аминь. Аминь».

И не сложно, и кровь прямо на глазах сворачивается, становится густой. А чем по этому поводу в церкви помогут? В церковь надо идти, чтобы лечить душу, а не тело - с этим я согласна.

Я много чего знаю, но ничем не занимаюсь. Так, иногда, когда вижу, что могу помочь. Наверное, просто мне не дано этим заниматься серьезно. Спасибо Господу и за то, что дает возможность хотя бы изредка самой пользоваться, да и людям помогать.

А. А. Бородина,  
Нальчик

Я благодарю за те заговоры, которые вы печатаете. Может, помощь приходит и не от заговора, а от веры в него. Не надо лишать людей еще и надежды. Очень прошу вас продолжать и дальше в том же духе.

Л. К., Пенза

ЕСЛИ ВАМ ГОВОРЯТ,  
ЧТО ВЫ ХОРОШО  
ВЫГЛЯДИТЕ, ТРИЖДЫ  
СПЛЮНЬТЕ ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ  
ПЛЕЧО И СКАЖИТЕ:  
«ЧТОБ НЕ СГЛАЗИТЬ!»

## Крик души Защити свою жизнь

Прочитала письмо Светланы из Ставрополя «Я сделала ему гнездо...» («Айболит» № 3 за 2002 г.) и подумала: а что если и моему такое же сделать, чтобы он присмирел?

Уже 17 лет мы с ним живем как в аду. Можно было бросить его, но у меня двое детей и негде жить. Квартиру-то дали мне, как доярке, а я сдуру оформила на него (мне так сделать посоветовали в сельсовете, сказав, что хозяин - он). Тогда я была глупая, это сейчас поумнела, но уже поздно. Теперь при очередном скандале он меня выгоняет из дома со словами: «Ты здесь никто!».

С самого первого дня, как мы с ним сошлись, он пил. Зарплаты его я не видела. Все хозяйство держалось на мне, а он только пил, гулял и тратил деньги. Он меня всегда страшно бил, как мужик мужика, стрелял в меня из ружья, бегал за мной с ножом и при этом всегда кричал: «Все равно я тебя, сука, убью!» У меня всегда все тело было в синяках. Однажды я его застала с другой женщиной, и он меня прямо при ней избил за то, что я ударила ее по лицу. Потом он схватил нож и резал меня по руке. Врачи наложили 8 швов. Естественно, в милиции начали расспрашивать, что случилось, и я им все рассказала. Следовательно взялся за голову и говорит: «Как вы с таким негодяем живете? Ведь он же не мужик! А вы его еще жалуете!» Дело в том, что в тот раз я опять простила его, так как его могли осудить на срок от 3 до 5 лет. Когда я представила, что его посадят, я испугалась, что его родители меня со свету сживут. И еще подумала, что, может быть, после такого он наконец-то возьмется за ум. Но, увы...

А теперь, люди добрые, скажите: что со мной творится? Сколько вытерпела от этого зверя и продолжаю терпеть. В порыве гнева, когда мы с ним деремся не на жизнь, а на

смерть, я с ненавистью готова его убить, желая ему только смерти. Но когда остываю, начинаю паника: вдруг уйдет! На несколько дней у нас наступает затишье, а потом все начинается сначала. Ну не может со мной такого происходить! Ведь я его ненавижу! Я не могу с ним даже спать! Нервы на пределе. Все противно. Я постоянно злая, больная.

По утрам нет желания вставать с постели, не хочется ничего делать. Опустилась, не слежу за собой.

И хозяйство у нас почему-то не идет, особенно не везет с коровами. Хотя я трудолюбивая, а все идет прахом. Устала, не знаю, что мне делать.

Последняя надежда на вас, люди добрые! Хочется хоть чуть-чуть пожить нормально. Мне 38 лет, а я еще не испытала женского счастья. Он от меня не уйдет, пока не убьет.

Обращаюсь к Светлане: напишите мне, этим вы не только мне облегчите жизнь, но и многим другим. Знаю, что это грех, но я беру его на свою душу.

Вероника,  
Ставропольский край

От редакции. Не рассчитывайте, что кто-то придет и защитит вас, и не дожидайтесь, когда пьяный муж забьет вас до смерти, а сходите к участковому милиционеру или в районный суд, проконсультируйтесь, как вам грамотно возбудить судебное дело против распявшегося супруга-хулигана. Может быть, прежде чем возбудить дело, придется обратиться в судебно-медицинскую экспертизу, чтобы получить свидетельство о телесных повреждениях. В любом случае, чтобы защитить свою жизнь, обеспечить безопасность и спокойную жизнь себе и своим детям, надо действовать. А позволять пьянице запугивать себя может только забитая, неграмотная и неимеющая представления о своих юридических и человеческих правах женщина.



ЧЕСНОК ПОВЫШАЕТ  
ПОТЕНЦИЮ

Для Н. С. из Бийска, импотенция («Айболит» №8 за 2002 г.).

Повысить потенцию можно употребляя чесночную настойку с желтками куриных яиц. Готовится она так: 200 г измельченного чеснока залить 0,5 л водки, дать настояться 10 дней, а затем процедить и залить в бутылку из темного стекла.

Утром натощак налейте в рюмку 15-20 г настойки и добавьте 1-2 желтка (свежих, от домашних кур), размешайте и выпейте.

Н. В. Горелкин, Воронеж

ПРИ БЕСПЛОДИИ -  
ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА

Для Р. Матиевой из Ингушетии, бесплодие у мужа («Айболит» №6 за 2002 г.).

Хочу предложить вам методику лечения перепелиными яйцами. В них содержатся ценнейшие вещества, необходимые для зарождения жизни. Давайте мужу не реже 2 раз в неделю коктейль из 3-5 перепелиных яиц (желательно домашних, свежеснесенных). К яйцам можно добавить любой сок из ягод, фруктов без сахара, порошок имбиря - по вкусу. Коктейль лучше давать утром. У мужчин значительно повышается количество и подвижность сперматозоидов.

О результатах лечения напишите мне по адресу: Петру Васильевичу Веселкину, ул. Полова, 188, кв. 3, Барнаул, 656067.

МУМИЕ  
ОТ ЭКЗЕМЫ

Для А. Уянаевой из Нальчика, сухие ладони и ступни («Айболит» №6 за 2002 г.).

У вас, по-моему, экзема конечностей. Попробуйте перед сном в течение 30-35 минут попарить конечности в 5-6%-ном водном растворе мумие. Одновременно прикладывайте к мумие с соком облепихи или смородины 2 раза в день - утром и вечером перед сном. Курс лечения - 25 дней. Продолжайте лечение после 10-дневного перерыва. Это заболевание требует регулярного лечения. Вместо пропаривания можно делать массаж и натирать пораженные участки раствором мумие с облепиховым соком или спиртом.

В. В. Долгопятенко, пер. Петрова, 3-9, Новочеркасск, Ростовская обл., 346414

## Спешим помочь

вы чистотела. Как только трава наберет силу, появится сок, этим желтым молочком смазывайте пузырьки до тех пор, пока не пройдут.

Нам хватило семи раз. От этого лечения на коже не осталось даже следов. Но сок не должен попасть в рот, т. к. он горький и очень ядовитый. Лучше эту процедуру проводить на ночь или днем, когда укладываете ребенка спать.

В. А. Милютина, Прокопьевск, Кемеровская обл.

салат: измельчите 3 моркови средней величины и 3 зубчика чеснока, заправьте 1-2 ст. ложками майонеза.

Н. В. Горелкин, Воронеж

КАК ПОМОЧЬ ПРИ  
МИАСТЕНИЧЕСКОМ  
СИНДРОМЕ

Для Н. А. Кумковой из Ростовской обл., миастенический синдром («Айболит» №8 за 2002 г.).

Мне 65 лет, 5 из них болею диабетом, инвалид II группы. У меня тоже миастенический синдром. Врачи говорят, что на фоне диабе-

та и образовалась миастения. Меня круглосуточно мучили приступы удушья, отнималась речь, не могла ни пить, ни есть. Выручала только «Скорая помощь».

Снимать приступы удушья научила медсестра «Скорой». Нужно, чтобы во время приступа кто-то сзади подошел к стоящему больному, обхватил за талию и несколько раз с силой нажал на диафрагму.

Лечилась в больнице и на мое счастье попала к необыкновенному врачу - врачу от Бога. Низкий ей поклон за это. Зовут ее Инесса Павловна Башлакова. Она назначила мне уколы прозерина, таблетки преднизалона, капельницы, таблетки калимина. После первого курса приступы удушья исчезли, начала восстанавливаться речь, и с глазами стало лучше, хотя не много. Через 3 месяца после лечения курс повторила. Через 3 месяца - еще один. Лечиться надо обязательно, не отказывайтесь от медикаментов.

Если что-то не ясно, напишите. Мой адрес: Валентине Михайловне Курочкиной, ул. Береговая, 15, Ессентуки, Ставропольский край, 357603.

СЕРОВОДОРОДНЫЕ  
ВАННЫ - ШТУКА  
СЕРЬЕЗНАЯ

Для Зины из Назрани, у дочери образуется жидкость в колене после травмы («Айболит» №8 за 2002 г.).

Первое, что вам надо сделать

сердечно-сосудистых, гинекологических, при которых эти ванны противопоказаны.

\*\*\*

Для Е. М. Козловой из Хотьково Московской обл.

Закажите в аптеке 10%-ную резорциновую мазь, наносите ее точечно утром и вечером на пораженные участки. С помощью этой мази мы вылечили дочь. Пользуйтесь мазью с осторожностью, т. к. неизвестно, какой может быть реакция организма ребенка на нее.

Гуляева, Бийск

\*\*\*

Для Ж. А. Ломакиной из Волжского, автора письма «Как обойтись без операции?», диффузно-токсический зоб III степени («Айболит» №4 за 2002 г.).

1 ст. ложку истолченных корней каперсов залейте 300 мл кипятка, кипятите 10 минут, охладите, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день. Вместо корней можно использовать плоды.

Для Наташи из Ростовской области, автора письма «Что делать с этими пятнами?» («Айболит» №4 за 2002 г.).

При стрептодермии возьмите в равных количествах цинковую пасту Лассара, тетрациклиновую (не глазную!) и преднизолоновую мази, смешайте и смазывайте пораженные участки кожи.

Для В. Ежова из Новопавловска, автора письма «Остался почти без ногтей» («Айболит» №4 за 2002 г.).

При ногтевом грибке возьмите 70%-ную уксусную эссенцию и разведите ее пополам с водой. Затем замесите на этой жидкости очень крутое тесто. Кожу вокруг ногтя заклейте лейкопластырем, а к самому ногтю приложите кусочек этого уксусного теста. Сверху это тесто тоже накройте пластырем. Через 3-5 дней старый ноготь сойдет, а новый будет расти здоровым.

И. Борисенко, ул. Кавказская, 58, Невинномысск, 357100

\*\*\*

Для Е. В. Гордеевой из Ульяновска и Р. Царьковой из Алабуги, низкий рост («Айболит» №8 за 2002 г.).

На растущий месяц надо испечь 12 булочек, завязать их в головной платок матери ребенка, который перестал расти, отнести в лес, оставить в безлюдном месте со словами: «Песочек, вырасти!»

Для К. Мурадовой из Пятигорска, афтозный стоматит («Айболит» №6 за 2002 г.).

Возьмите 1/3 ст. ложки меда, нагрейте на огне. Когда он закипит, постепенно посыпьте его щепоткой пищевой соды. Образовавшейся пенкой смазывайте язвочки во рту. После нескольких процедур все проходит.

Л. П. Симоненко, Новочеркасск

\*\*\*

Для В. Ежова из Новопавловска Ставропольского края, автора письма «Остался почти без ногтей» («Айболит» №4 за 2002 г.).

При ногтевом грибке смешайте 2 таблетки стрептоцида, 2 таблетки левомецитина, 10 г салицилового спирта, 20 г борного спирта и смазывайте чистые ногти до тех пор, пока не пройдет.

Людмила, Астрахань

\*\*\*

Для Саши из Минераловодского р-на Ставропольского края, простатит («Айболит» №8 за 2002 г.).

Запаситесь корнем цикория и пустырником. В 3-литровую банку положите 15 ст. ложек корней цикория и 15 ст. ложек пустырника, залейте крутым кипятком и настаивайте до охлаждения. Пейте по 0,5 стакана 3 раза в день. Курс лечения - 9 банок.

М. Х. Кантышев, Назрань, Ингушетия

\*\*\*

Для Нелли К. из Ростова-на-Дону, пигментные пятна, веснушки («Айболит» №8 за 2002 г.).

При пигментных пятнах, веснушках натрите на пластмассовой терке сладкий перец и нанесите на очищенную кожу на 30 минут. Затем смойте прохладной водой и нанесите питательный крем. Затем через некоторое время смойте крем соком петрушки. Процедуру повторяйте, пока не добьетесь желаемого эффекта.

М. Х. Кантышев, Назрань, Ингушетия

\*\*\*

Для А. П. Крамаренко из Липецкой обл., автора письма «Теперь я стала болеть» («Айболит» №8 за 2002 г.).

Вот чем кончаются игры с демонами да чтение всяких заговоров. И поверьте, это ждет каждого, кто обращается к целителям, знахарям и им подобным. Теперь о помощи. То, что вы стали ходить в церковь, очень хорошо. Каждый месяц исповедуйтесь, причащайтесь. Можно поехать в монастырь, где делают...



20  
 21  
 22



№11 2002 г.

### Полезно знать

- Чтобы рыба не пахла тинной, вымойте ее в крепком холодном растворе поваренной соли.
- Чтобы рыба не выскальзывала из рук, когда вы будете ее чистить, окунайте пальцы рук в соль.
- Куски рыбы при варке сохраняют форму, если вы на коже сделаете 2-3 надреза ножом.
- Солите рыбу перед самым ее приготовлением - она будет сочной и свежей.
- Если перед жареньем рыбы вы положите на сковороду сырую очищенную и нарезанную картофелину, неприятного запаха не будет.
- Для удаления рыбной чешуи годится не только нож, но и терка.
- Посуду, чтобы она не пахла рыбой, протрите уксусом и вымойте холодной водой с мылом.



### Рыбный день

#### СУДАК ФРИ

2 судака, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, 1 ст. ложка пшеничной муки, 4 ст. ложки белых молотых сухарей, 1/2 стакана растительного масла, 6 клубней картофеля, 1/2 лимона, 1 стакан томатного соуса, зелень петрушки, соль, перец.

Судака, не очищая от чешуи, разрежьте вдоль по спинке на 2 половинки, срежьте хребтовые и реберные кости, удалите кожицу, промойте. Мякоть нарежьте длинными полосками (20-25 см), посыпьте солью и перцем, обваляйте в муке, опустите во взбитое с молоком яйцо, обваляйте в сухарях, сверните с двух концов в виде рулетика, сколите тонкой деревянной шпажкой, чтобы не развернулся. Подготовленные рулетики судака обжарьте в казанке на раскаленном растительном масле (3-4 минуты), шумовкой выньте из жира. Положите на сковороду и поместите в духовку, где доведите до готовности в течение 5-7 минут. Готового судака выложите на блюдо, удалите шпажки, положите кружочки лимона. На гарнир подайте картофель, посыпьте зеленью, отдельно подайте томатный соус.

#### ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ

800 г судака, 1 ст. ложка пшеничной муки, 4 ст. ложки топленого масла, 4 луковицы, соль, перец, зелень укропа и петрушки. Для гарнира: 10-12 клубней картофеля, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 красных помидора, соль.

## Блюда из судака

### Рекомендуем

Подготовленного судака нарежьте на куски, натрите солью, посыпьте перцем, обваляйте в пшеничной муке и обжарьте с обеих сторон до готовности. Лук репчатый нарежьте кольцами, посыпьте мукой, обжарьте в большом количестве жира до золотистого цвета и откиньте на сито для того, чтобы стек жир.

Готового судака положите на тарелку, на гарнир подайте жареный картофель, посыпьте жареным луком и мелко рубленой зеленью, украсьте дольками красных помидоров.

#### ... ПО-ФЕРМЕРСКИ

1 кг филе судака, масло растительное, 1 луковица, 2 моркови, 300 г грибов (шампиньоны), 200 г сметаны или майонеза, 200 г сыра.

Филе судака обжарьте с двух сторон на сильном огне в кипящем масле (не до готовности). Пассерованные морковь и лук выложите на порционную сковороду, сверху выложите рыбу, посыпьте грибами (шампиньоны могут быть сырыми), залейте майонезом или сметаной, посыпьте тертым сыром и запекайте 10-15 минут.

#### ... ПО-СТАРОРУССКИ

100 г судака, 100 г картофеля, 40 г репчатого лука, 20 г сыра, 100 г сметаны, 30 г бульона, 20 г сливочного масла.

хорошо вымешайте. Немедленно добавляйте молоко. Замесите тесто и раскатайте в тонкий пласт. Блюдцем вырежьте большие кружки, каждый разрежьте на 4 части. Края смажьте желтком. Запекайте блины.

Маринад: 30 г воды, 0,2 г лимонной кислоты, соль, перец.

Рыбу разделайте на филе с кожей и без костей и положите в маринад на 15-20 минут. В горшочек положите масло, влейте бульон, уложите рыбу (по 4 кусочка на порцию), затем слой сырого картофеля, нарезанного кружочками, затем слой пассерованного лука. Сделайте еще 3 слоя. Поставьте в духовку на 15 минут. Затем добавьте сметану, тертый сыр и запекайте до готовности.

#### ... В СОУСЕ

1/2 кг судака, 1 ст. ложка топленого масла, соль по вкусу.

Для соуса: 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан бульона, 1 стакан рубленых и поджаренных шампиньонов, 1 луковица, 1/2 стакана сметаны.

Рыбу очистите, порежьте на куски, положите на сковороду с растопленным маслом, посолите, поставьте в нагретую духовку и запекайте. Готовую рыбу выложите на блюдо, залейте соусом и подавайте. Приготовление соуса: в глубокой сковороде разотрите муку и масло, залейте бульоном, прокипятите, добавьте поджаренные шампиньоны, мелко рубленый и поджаренный до светло-золотистого цвета лук, сметану. Вскипятите соус, затем залейте им рыбу и подавайте.

### Молодо-зелено

## Ассорти из кабачков

### На завтрак

#### ОМЛЕТ С МАКАРОНАМИ

1 большая луковица, 2 очищенных помидора, 30 г мелких макарон, 4 тонких ломтика ветчины, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 яйца, соль, перец, 4 ст. ложки вареного гороха.

Мелко нарежьте лук. Очистите помидоры от кожицы и крупно нарежьте. Сварите макароны. Поджарьте ветчину до золотистого цвета. Растопите сливочное масло на сковороде и обжарьте в нем лук. Взбейте яйца вместе с 2 ст. ложками холодной воды, посолите и поперчите по вкусу. Вылейте эту смесь на сковороду с луком. Добавьте горох, измельченные макароны и помидоры. Готовый омлет разрежьте на 4 части, положите на каждую порцию поджаренный ломтик ветчины.

#### ОМЛЕТ С ТЫКВОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

5 яиц, 2 ст. ложки мелко на рубленного зеленого лука, 200 г тыквы, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Яйца, молоко, соль, перец, натертую сырую тыкву смешайте и взбейте до получения однородной массы. В смазанную растительным маслом сковороду вылейте подготовленную смесь и запекайте в духовке в течение 15-20 минут. Готовый омлет по-

сыпьте рубленым зеленым луком.

#### ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ

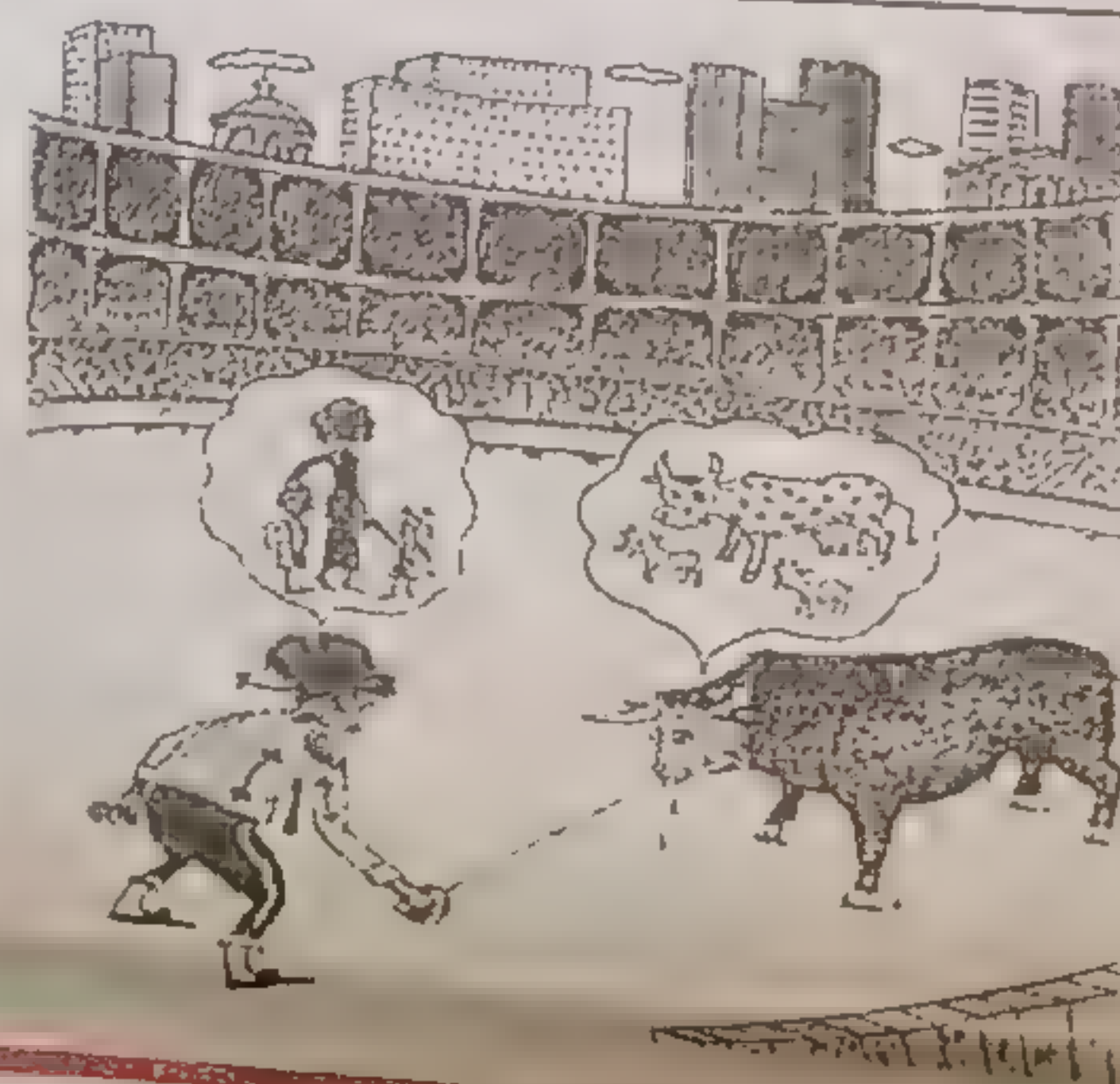
500 г картофеля, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 чайн. ложка рубленого укропа, перец, соль по вкусу.

Протрите на мелкой терке сырой очищенный картофель, вбейте в него яйца, посолите, добавьте перец и мелко рубленый укроп, все перемешайте и выложите на горячую сковороду с топленным маслом. Когда омлет подрумянится, переверните и поджарьте с другой стороны. Украсьте зеленью.

#### ОМЛЕТ С СЫРОМ И КОРЕНЬЯМИ

6 яиц, 100 г сыра, 1 корень петрушки, 1 1/2 стакана молока, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка мелко на рубленной зелени петрушки, соль, перец.

Сыр натрите, вбейте яйца, добавьте натертый на крупной терке корень петрушки, рубленную луковицу, соль, перец, растительное масло и взбивайте массу в течение 5-6 минут, постепенно вливая молоко. Подготовленную массу вылейте в смазанную форму и запекайте в духовке 15-20 минут. Подавайте омлет с рубленой зеленью петрушки, сверху полейте растительным маслом.



ТАША ПОЛУЧИТ

ТОЛЬКО У НАС

Попробуем?

## ВЫПЕКАЕМ БЛИНЫ



сковороду и поместите в духовку, где доведите до готовности в течение 5-7 минут. Готового судачка выложите на блюдо, удалите шпажки, положите кружочки лимона. На гарнир подайте картофель, посыпьте зеленью, отдельно подайте томатный соус.

#### ... ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ

800 г судака, 1 ст. ложка пшеничной муки, 4 ст. ложки топленого масла, 4 луковицы, соль, перец, зелень укропа и петрушки. Для гарнира: 10-12 клубней картофеля, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 красных помидора, соль.

Филе судака обжарьте с двух сторон на сильном огне в кипящем масле (не до готовности). Пассерованные морковь и лук выложите на порционную сковороду, сверху выложите рыбу, посыпьте грибами (шампиньоны могут быть сырыми), залейте майонезом или сметаной, посыпьте тертым сыром и запекайте 10-15 минут.

#### ... ПО-СТАРОРУССКИ

100 г судака, 100 г картофеля, 40 г репчатого лука, 20 г сыра, 100 г сметаны, 30 г бульона, 20 г сливочного масла.

лениных и поджаренных шампиньонов, 1 луковица, 1/2 стакана сметаны.

Рыбу очистите, порежьте на куски, положите на сковороду с растопленным маслом, посолите, поставьте в нагретую духовку и запекайте. Готовую рыбу выложите на блюдо, залейте соусом и подавайте. Приготовление соуса: в глубокой сковороде разотрите муку и масло, залейте бульоном, прокипятите, добавьте поджаренные шампиньоны, мелко рубленый и поджаренный до светло-золотистого цвета лук, сметану. Вскипятите соус, затем залейте им рыбу и подавайте.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА  
БОЛЬШУЮ КРУП И  
ПРИГОТОВИТЬ ЕЕ НА  
ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ  
ОРГАНИЗМ ПОЛУЧИТ  
МНОГО ПОЛЕЗНЫХ  
ВЕЩЕСТВ. А ВКУС  
ТОЛЬКО УЛУЧШИТСЯ

Попробуем?

## ВЫПЕКАЕМ БЛИНЫ

#### Блинчики овсяные

2 стакана геркулеса, 1 1/2 л воды, 1 стакан муки, 1 яйцо, 1 чайн. ложка сахара, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла.

Геркулес положите в кастрюлю, залейте водой, дайте закипеть, после чего процедите, а мезгу промойте. На полученном овсяном молочке приготовьте жидкое тесто, добавив для выпечки блинчиков овсяную муку, яйцо, сахар. Готовые блинчики переложите пассерованным луком и нагревайте в духовке при низкой температуре примерно 5 минут.

#### Блины-скоропелки

300-350 г муки, 5-10 г дрожжей, 2 стакана свежего молока, 1-2 яйца, 1 ст. ложка сахара.

Дрожжи разведите в небольшом количестве теплого молока, затем прибавьте остальные компоненты. Полученное тесто выдержите 10-15 минут. Выпекайте блины обычным способом, с двух сторон, до зарумянивания.

#### Блинчики по-мексикански

4 стакана муки, 125 г сливочного масла, 1 чайн. ложка соли, 1 стакан овощного бульона или просто холодной воды.

Из муки, соли, масла и бульона приготовьте густое тесто. Сформируйте шарики величиной с яйцо и выдержите их 15 минут. Затем раскатайте до величины обычной тарелки. Блины кладите на смазанную маслом сковороду, пеките с одной стороны 2 минуты и с другой 1 минуту. Начините жареным мясом с луком. Подавайте с острым соусом.

#### Блины по-шотландски

100 г овсяных хлопьев, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки натертого сыра, 1 желток, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, сода.

Смешайте овсяные хлопья, муку, сыр, соль, соду, масло и

хорошо вымешайте. Немедленно добавьте молоко. Замесите тесто и раскатайте в тонкий пласт. Блюдцем вырежьте большие кружки, каждый разрежьте на 4 части. Края смажьте желтком. Запекайте блины в духовке. Если сыр заменить сахаром, будут сладкие блины. Можно добавить молотые орешки или мак для сладкого варианта.

#### Блины с припеком

Припек - это любая начинка, только вкладывается она в блины необычным способом. На сковороду налейте теста меньше, чем для обычного блина, когда блин снизу зарумянится, на него не очень толстым слоем положите припек (начинку) и залейте новой порцией теста - закройте начинку. Иногда начинку тестом не заливают, а дают зажариться в открытом виде. Нечто подобное мы готовим в своих духовках под итальянским названием «пицца».

#### Блинчики по-габровски

По 1 стакану муки, молока, газированной воды, 1 ст. ложка сахарного песка, 3 яйца, сода, уксус.

Сначала смешайте все ингредиенты, кроме яиц, - их добавьте в последнюю очередь. Замесите тесто и выпекайте блины.

#### Огуречные блины

1 л огуречного рассола, 2 ст. ложки муки, 1 чайн. ложка соды, 2 ст. ложки растительного масла.

В огуречный рассол добавьте соду и муку до загустения, тщательно перемешайте и, наливая на раскаленную сковороду, жарьте до зарумянивания.

#### Блины по-шведски

1/2 стакана муки, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, соль, 1 ст. ложка масла для жаренья.

Из муки, молока, яичных желтков с добавлением сахара и соли замесите тесто. Белки взбейте, соедините с тестом и выпекайте блины: сначала обжарьте с одной стороны, затем сложите пополам и обжарьте еще с двух сторон. Подавайте с вареньем.

На десерт

Молодо-зелено

## Ассорти из кабачков

#### КАБАЧКИ С ЯЙЦАМИ

3 кабачка, 2 вареных яйца, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка с соком, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 4 ст. ложки майонеза, соль, перец.

Кабачки нарежьте соломкой, добавьте рубленые вареные яйца, консервированный зеленый горошек с соком, соль, перец, доведите все до кипения. При подаче положите майонез и рубленую зелень петрушки.

#### КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ

6 кабачков, 200 г творога, 50 г сметаны, 3 яйца, 50 г сыра, соль, перец.

Разрежьте вдоль 6 средних кабачков, выньте сердцевину. Поместите их на хорошо смазанный растительным маслом противень. Взбейте 200 г сметаны и 3 яйца, добавьте 200 г творога. Посолите и поперчите. Нафаршируйте полученной массой половинки кабачков, посыпьте тертым сыром. Запекайте в горячей духовке в течение 25 минут.

#### ПУДИНГ С КАБАЧКАМИ И ЯБЛОКАМИ

250 г кабачков, 1-2 яблока, 1/4 стакана молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яичных белка, 2 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки сахара, 1/2 стакана сметаны.

#### Пригодится

● Птица не пригорит и не станет сухой, если в духовку, где она готовится, поставить посуду с водой. Пар от воды предохранит птицу от пригорания и высыхания.

● Мясо кур будет значительно ароматнее, если перед запеканием в духовке полить его белым вином.

● Гусиная печенка станет вкуснее, если перед жаркой подержать ее 2-3 часа в молоке. Жарят печенку несолоной, иначе она будет твердой.

● Солить и перчить птицу при жарке на вертеле или на решетке лучше после доведения ее до готовности, так как соль увлажняет сырое мясо, а перец, сгорая, теряет аромат и придает мясу горечь.

Кабачки очистите, нашинкуйте и тушите с молоком и 10 г масла до полуготовности; затем добавьте нашинкованные яблоки и сахар и тушите еще 5 минут. После этого всыпьте манную крупу, подержите кастрюлю закрытой на краю плиты 5-10 минут, добавьте желток и взбитый белок, вымесите, выложите в формочку, смазанную маслом, и запекайте. Подавайте к столу со сметаной.

#### КОТЛЕТЫ ИЗ КАБАЧКОВ И КАРТОФЕЛЯ

Для одной порции: 100 г кабачков, 50 г картофеля, 1/2 яйца, 10 г зелени петрушки, 15 г муки, 15 мл растительного масла.

Кабачки очистите, измельчите на крупной терке, добавьте вареный, пропущенный через мясорубку картофель и хорошо перемешайте. В полученную массу добавьте яйцо, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, перец, муку. Сформируйте из нее котлеты, пропанируйте их в муке и яйце, обжарьте в сильно разогретом фритюре. Подавайте горячими с салатом.

#### КАБАЧКИ ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

500 г кабачков, 500 г помидоров, 1 луковица, 100 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 70 г панировочных сухарей, 0,5 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки рубленой зелени базилика, несколько нарубленных листочков мяты, растительное масло, соль, перец.

Разрежьте кабачки по длине на 2 части, обмакните во взбитое яйцо, а затем запанируйте. Растопите сливочное масло в сковороде, добавьте растительное масло и обжарьте кабачки. Положите на бумагу, чтобы стекло лишнее масло.

Снимите кожуру у помидоров, погрузив их на секунду в кипящую воду, выньте зерна и отожмите. Обжарьте в сотейнике в растительном масле нарезанный кружочками лук, добавьте нарезанные кусочками помидоры, сахар, посолите и поперчите. Закройте крышкой и тушите на среднем огне в течение 30 минут, время от времени помешивая. Смажьте маслом огнеупорное блюдо, положите кабачки, полейте соусом, затем посыпьте тертым сыром, зеленью базилика и мяты и продолжайте укладывать слоями. Полейте сверху соусом и запеки-те в духовке при 180°C.

Возьмите ведро любых фруктов, вымойте их, удалите косточки и подпорченные гнилью места, сложите в эмалированную посуду, добавьте пол-литра воды и прокипятите, постоянно помешивая. Процедите. У вас получится отличный сок, который можно закатать в стеклянные банки. Оставшуюся массу пропустите через мясорубку, добавьте туда немного сахара и разложите на смазанную растительным маслом деревянную дощечку. Когда масса затвердеет, сверните ее в рулетики, обвяжите нитками и подсушите на сквозняке или в слегка нагретой духовке, затем нарежьте кубиками - жвачка готова.



ЖВАЧКА  
ИЗ ФРУКТОВ



## Рядом с нами

## ОБ АНГЕЛАХ

Ангелы близки к людям. Они хранят верующих, никогда не оставляют нас и всегда готовы помочь, если мы пожелаем.

Еще при крещении Бог представляет к нам ангела-хранителя, который и будет идти с нами через всю жизнь.

Невидимо охраняя нас днем и ночью, он предотвращает различные опасности, грозящие жизни.

Ангелы берегут нас во время сна, заботятся не только о душевном спасении, но и о телесном здравии, заботятся о пропитании и не оставляют человека в час смерти его. Ангелы часто являются людям. Они нередко принимают образ людей, чаще всего юношей, мальчиков, но если мы не видим своего ангела-хранителя, это не значит, что он не помогает нам и не видит нас. Мысли, слова и дела добрые - от них. Но помогая нам невидимо, охраняя чистоту душ

наших, ангелы часто оберегают и нашу безопасность от врагов видимых и невидимых, от опасностей явных и тайных. Нередко нам случается избегать опасностей, о которых мы узнаем позже. Значит, ваш ангел отвратил опасность. Не случайно также, если в трудной ситуации, когда не знаешь, что делать, вдруг как молния просияет чистая, святая и спасительная мысль.

Как молиться ангелу-хранителю, когда и по какому поводу? «Святый Ангел-Хранитель, моли Бога о нас!» - вот первая наша молитва к ангелу-хранителю.

Если вас одолели леность и уныние, если вы стали раздражительным, умоляйте своего хранителя так: «Кротости и терпения путь показать ми, гнев же и рвение от сердца моего искоренити, моли кроткаго и долготерпеливаго Иисуса, Ангеле святый, молю тя».

Голос ангела-хранителя, если мы «слышим» его, дает ответы на все наши вопросы.



СМЕРТНЫЙ ГРЕХ, ПРОИЗВОДЯ  
ОЧЕНЬ СИЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ  
НА СОВЕСТЬ И ДУШУ  
ЧЕЛОВЕКА, НАКЛАДЫВАЕТ  
ПЕЧАТЬ НА ВСЕ ЕГО  
СУЩЕСТВО, В ТОМ ЧИСЛЕ  
И НА НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

## Авось пригодится

## Веришь ли ты во все это?

## НА БЛАГОПОЛУЧИЕ ДОМА

«Хозяин родимый, глазом невидимый, прими угощение, подношу с почтением, защити нас своей силой и рвением, чтоб водой не затопиться, чтоб огнем не опалиться, чтоб достатку не лишиться».

В ночь с воскресенья на понедельник положите на край стола горбушку черного хлеба с кусочком мяса, или отварной картошкой, или огурцом. Трижды произнесите вышеприведенный заговор. Утром заговоренную еду съешьте.

## КАК ОТОГНАТЬ НЕСЧАСТЬЕ ИЛИ НЕУДАЧУ

Возьмите новый веник и обмелите им квартиру или комнату, приговаривая при этом: «С этим веником уйдут все мои несчастья и неудачи» (читать 3 раза). Затем обмелите веник на перекресток дорог и там бросьте. Кому такой «подарок» попадет на пути, пусть пройдет мимо, не допрашиваясь до него, плюнув при этом через левое плечо. Ну а если позаритесь на этот веник, все неудачи и невзгоды бросившего его человека перейдут на вас.

Когда прочтете эти заговоры, спросите себя: «Верю ли я во все это?» Если поймете, что не верите, то и не стоит пробовать.

## НА ИСПОЛНЕНИЕ ЗАДУМАННОГО ЖЕЛАНИЯ

«Ложится раб Божий (имя) спать на Сионских горах, три ангела в головах: один слышит, другой видит, третий все мне скажет».

Читайте три раза перед сном. Если задуманное желание прижится, то оно сбудется.

## ОТ ЧЕРНОЙ НЕМОЧИ

«Заговариваю я, раба Божия (имя), от 12 скорбных недугов, от трясовицы, от колючки, от свербежа, от морганья, от слепоты, от глухоты, от черной немочи. Ты, злая трясовица, уймись, а не то прокляну тебя в тартарары. Ты, неугомонная колючка, остановись, а не то сошлю тебя в преисподнюю земли. Ты, свербеж, прекратись, а не то утоплю тебя в горячей воде. Ты, стрельба, утишись, а не то засмолю тебя в смоле кипящей. Ты, огненница, охладись, а не то заморожу тебя крещенскими морозами. Ты, ломоть, сожмись, а не то

сокрошу тебя о камень. Ты, колотье, притупись, а не то распилю тебя на мелкие части. Ты, дерганье, воротись, а не то запружу водою плотину на мельнице. Ты, морганье, окрутишь, а не то задушу тебя в печи банной. Ты, слепота, скорчись, а не то утоплю тебя в дегте. Ты, глухота, исчезни, а не то засмолю тебя в бочку и пущу по морю. Ты, черная немочь, отвяжись, а не то заставаю воду толочь».

Все недуги, откачнитесь, отвяжитесь, удалитесь от раба Божия (имя), по сей час, по сей день, по его жизни, моим крепким словом. Аминь».

Этот заговор хорош тем, что помогает сразу от 12 основных видов порчи.

И еще об одном. Помните, что перед каждым заговором произносится следующая молитва: «Николай, угодник Божий, помощник Божий. Ты и в поле, ты и в доме, в пути и в дороге, на небесах и на земле. Заступись и сохрани от всякого зла».

## За гранью

## БОГ СПАС

Стоял обычный будний день. Как всегда, с утра М. отправилась на работу. Дома оставалась одна старенькая мама, которая еще могла помочь по хозяйству, готовить обед, копаться в огороде.

В середине дня поднялся сильный ветер. Ничто пока не предвещало несчастья, но на душе у М. стало как-то нехорошо. В это время ее мать, закончив домашние дела, включила газ и, положив около горящего огня тряпку, пошла полоть огород. Пламя перекинулось на старую ткань. Дом запылал в один миг.

Ветер становился все сильнее, вот-вот огонь перекинется на соседние дома. Пожарные ничего не могли сделать против буйства стихии.

Тогда М. прямо на улице встала на колени и вслух начала вдохновенно просить Бога, чтобы ветер прекратился, чтобы пожар кончился. Как будто услышав мольбу, на небе появилась большая черная туча. Пошел сильный ливень. Тонны воды обрушились на пылающий дом, и пожар потух почти мгновенно, так же, как и начался.

Только потом М. узнала, что ее мать осталась жива: во время пожара она находилась на огороде, да так и осталась в растерянности стоять на грядке позади дома. «Все равно - Бог спас», - говорит женщина.

## ПОЛУНОЧНЫЙ БОРЩ

Станные вещи происходили в семье ростовчан Петровых. Раз в две недели, проснувшись утром и выйдя на кухню, Петровы обнаруживали там полную кастрюлю еще теплого наваристого и безумно вкусного борща.

Кто-то готовил полуночный борщ в полнейшей тишине и из лучших семейных припасов. Попытки выследить ночную стряпуху не увенчались успехом. Целый месяц Николай и Елена по очереди дежурили на кухне, но ничего подозрительного там не происходило. Впрочем, в течение этого времени не появлялось и наваристого угощения. Зато в ночь, когда охрана с кухни была снята, неизвестный доброжелатель преподнес Петровым сразу две кастрюли с борщом, одна из которых вскоре прокисла.

В конце концов Петровы смирились, греша на проделки до-

мового. Два раза в месяц они покорно ели борщ на завтрак, обед и ужин.

Так продолжалось до тех пор, пока их сын, 7-летний Гена, поднявшись однажды ночью, чтобы сделать пи-пи, не застукал-таки на кухне незнакомую старуху. По описаниям ребенка соседи узнали бывшую хозяйку квартиры, которая умерла за полгода до вселения Петровых. Покойница всю жизнь проработала поварихой, и ее фирменным блюдом был... борщ по-украински. После раскрытия этой тайны ночные сюрпризы прекратились.

## ЗВОНОК С ТОГО СВЕТА

Телефонный звонок - наиболее распространенное средство связи, с помощью которого умершие пытаются связаться со своими родственниками и друзьями на этом свете.

Многие из нас переживали подобное: глубокой ночью вдруг раздается звонок, но, сняв трубку, мы не можем разобрать ничего, кроме разрядов статического электричества. В девяти случаях из десяти это - попытка умершего человека связаться с тем, кто был при жизни дорог ему, а статические разряды - фоновый шум пространства и времени.

Уже задокументировано 1067 попыток телефонного контакта между покойниками и живыми в Великобритании, Франции и США. В половине случаев позвонивший и его здравствующий родственник обменялись фразами. В 204 случаях говорил только умерший.

Одной из самых драматичных историй был диалог между 73-летней вдовой и ее покойным мужем, продолжавшийся несколько минут.

Покойный говорил о своей любви к жене и расспрашивал о других родственниках и друзьях, однако наотрез отказался обсуждать свое состояние и местопребывание.

Что любопытно: в каждом случае с момента смерти звонившего проходило менее трех месяцев! Не было ни одного звонка от человека, умершего больше чем три месяца назад. Кстати, все, общавшиеся с покойными, рассказывали, что разговор этот принес умиротворение и радость.



жизнью». В ночь с воскресенья на понедельник положите на край стола горбушку черного хлеба с кусочком мяса, или отварной картошкой, или огурцом. Трижды произнесите вышеприведенный заговор. Утром заговоренную еду съешьте.

### КАК ОТОГНАТЬ НЕСЧАСТЬЕ ИЛИ НЕУДАЧУ

Возьмите новый веник и обметите им квартиру или комнату, приговаривая при этом: «С этим веником уйдут все мои несчастья и неудачи» (читать 3 раза). Затем отнесите веник на перекресток дорог и там бросьте. Кому такой «подарок» попадется на пути, пусть пройдет мимо, не трагиваясь до него, плюнув при этом через левое плечо. Ну а если позаритесь на этот веник, все неудачи и невзгоды бросившего его человека перейдут на вас.

### НЕ ЛЕЧИТ, А КАЛЕЧИТ

В больницы Ельца Липецкой области поступают мужчины, отравившиеся спиртовой настойкой чемерицы. Врачи уверены, что они пострадали от жен.

В Ельце популярен народный рецепт борьбы с алкоголизмом. Гражданин в водку добавляет лекарство с этой самой настойкой, но порой перебарщивают с дозой. Вливают столовую ложку зелья, которое уже не лечит, а калечит. У страдальца, ставшего жертвой, едва прослушивается пульс, кровяное давление падает, он теряет сознание.

И немудрено, потому что это средство традиционно применяется для дезинфекции белья от вшей.

### ЗНАЛ ВСЕГО ДВА СЛОВА...

Не умеет читать, писать и разговаривать военный служащий, который комиссован в Казахстане из воинской части. Сослуживцы утверждают, что у него есть аттестат об окончании средней школы, но практически с самого начала службы рядовой произносил всего два слова - «да» и «нет», а потом вообще перестал общаться, используя для объяснения жесты.

### ЭПИДЕМИЯ

#### В ГЛУХОМ СЕЛЕ

Вспышка эпидемии венерического заболевания началась в глухом селе Каракульском. Дмитрий С. вернулся из тюрьмы в родное село больным. В его семье царил первобытный хаос: отец сношался с сестрой и дочерью, а сын - с матерью и родной сестрой Наташей. Дмитрий загулял и вскоре умер от передозировки алкоголя. Старушки, обмы-

тый, другой видит, третий все скажет».

Читайте три раза перед сном. Если задуманное желание произойдет, то оно сбудется.

### ОТ ЧЕРНОЙ НЕМОЧИ

«Заговариваю я, раба Божия (имя), от 12 скорбных недугов, от трясовицы, от колючки, от свербежа, от моргания, от слепоты, от глухоты, от черной немочи. Ты, злая трясовица, уймись, а не то прокляну тебя в тартарары. Ты, неугомонная колючка, остановись, а не то сошлю тебя в преисподнюю земли. Ты, свербей, прекратись, а не то утоплю тебя в горячий воде. Ты, стрельба, утишись, а не то засмолю тебя в смоле кипящей. Ты, огненница, охладись, а не то заморожу тебя крещенскими морозами. Ты, ломоть, сожмись, а не то

тиснь, а не то задую тебя в печной банной. Ты, слепота, скорчись, а не то утоплю тебя в дефте. Ты, глухота, исчезни, а не то засмолю тебя в бочку и пушу по морю. Ты, черная немочь, отвяжись, а не то застаю воду толочь».

Все недуги, откажитесь, отвяжитесь, удалитесь от раба Божия (имя), по сей час, по сей день, по его жизнь, моим крепким словом. Аминь».

Этот заговор хорош тем, что помогает сразу от 12 основных видов порчи.

И еще об одном. Помните, что перед каждым заговором произносится следующая молитва: «Николай, угодник Божий, помощник Божий. Ты и в поле, ты и в доме, в пути и в дороге, на небесах и на земле. Заступись и сохрани от всякого зла».

ром и выйдя на кухню, Петровы обнаруживали там полную кастрюлю еще теплого борща.

Кто-то готовил полуночный борщ в полнейшей тишине и из лучших семейных припасов. Попытки выследить ночную стряпуху не увенчались успехом. Целый месяц Николай и Елена по очереди дежурили на кухне, но ничего подозрительного там не происходило. Впрочем, в течение этого времени не появлялось и наваристого угощения. Зато в ночь, когда охрана с кухни была снята, неизвестный добродетельный преподнес Петровым сразу две кастрюли с борщом, одна из которых вскоре прокисла.

В конце концов Петровы смирились, греша на проделки до-

ко умерши.

Одной из самых драматичных историй был диалог между 73-летней вдовой и ее покойным мужем, продолжавшийся несколько минут.

Покойный говорил о своей любви к жене и расспрашивал о других родственниках и друзьях, однако наотрез отказался обсуждать свое состояние и местопребывание.

Что любопытно: в каждом случае с момента смерти звонившего проходило менее трех месяцев! Не было ни одного случая от человека, умершего больше чем три месяца назад. Кстати, все, общавшиеся с покойными, рассказывали, что разговор этот принес умиротворение и радость.

### Загадочное явление

## «Метка дьявола»

Родимые пятна - это весьма загадочное явление. Почему родинки располагаются в тех, а не иных местах? Почему одни родинки - врожденные, а другие появляются в течение жизни? Почему одни абсолютно плоские, а другие - выпуклые? Отчего после удаления родинок многие люди быстро умирают?

Расположение родимых пятен у людей довольно часто соответствует серьезным ранам, которые они получили в предыдущей жизни. Возникает вопрос: каким образом след из прошлой жизни передается новому физическому телу? Ученые говорят, что серьезные травмы оставляют след не только на физическом, но и на высших (тонких) телах человека. И что при очередном рождении эти старые раны могут как бы спроецироваться на новое физическое тело в виде родимого пятна.

Вот один случай. Погиб мужчина. Оказался убитым в собственной постели. И никаких следов преступления. Лицо было изуродовано до безобразия. Искатели причины смерти и ничего не смогли найти. И тут мать убитого рассказала странную историю о собственном ребенке. Оказывается, еще в детстве он жаловался на то, что ему приснился сон, в котором он подрался с соседским мальчиком, и тот ему посадил синяк под глазом. Но дело в том, что у мальчишки утром под глазом действительно красовался синяк. В другой раз ему приснилось, что он обжегся. После сна у него остались самые настоящие ожоги. Мальчик ложился спать нормальным, без синяков и ссадин, а утром все это красовалось на нем совершенно реально. «Может быть, ему приснилось, что его вот так ударили и убили?» - предположила несчастная женщина.

Параллельно с этим считают, что след от воображаемой травмы может спроецироваться на физическое тело...

Ученые пришли и к еще одному потрясающему выводу. Оказывается, если даже удастся «успешно» избавиться от нежелательного ребенка, след от него остается жить в женщине в течение 40 дней, а в матке на всю жизнь от аборт остается так называемая волновая рана. Если при новой беременности зародыш прикрепится к больному месту матки, то родившегося ребенка ждут тяжелые болезни и преждевременная смерть...

Ученые пришли и к еще одному потрясающему выводу. Оказывается, если даже удастся «успешно» избавиться от нежелательного ребенка, след от него остается жить в женщине в течение 40 дней, а в матке на всю жизнь от аборт остается так называемая волновая рана. Если при новой беременности зародыш прикрепится к больному месту матки, то родившегося ребенка ждут тяжелые болезни и преждевременная смерть...

Ученые пришли и к еще одному потрясающему выводу. Оказывается, если даже удастся «успешно» избавиться от нежелательного ребенка, след от него остается жить в женщине в течение 40 дней, а в матке на всю жизнь от аборт остается так называемая волновая рана. Если при новой беременности зародыш прикрепится к больному месту матки, то родившегося ребенка ждут тяжелые болезни и преждевременная смерть...

Ученые пришли и к еще одному потрясающему выводу. Оказывается, если даже удастся «успешно» избавиться от нежелательного ребенка, след от него остается жить в женщине в течение 40 дней, а в матке на всю жизнь от аборт остается так называемая волновая рана. Если при новой беременности зародыш прикрепится к больному месту матки, то родившегося ребенка ждут тяжелые болезни и преждевременная смерть...

Ученые пришли и к еще одному потрясающему выводу. Оказывается, если даже удастся «успешно» избавиться от нежелательного ребенка, след от него остается жить в женщине в течение 40 дней, а в матке на всю жизнь от аборт остается так называемая волновая рана. Если при новой беременности зародыш прикрепится к больному месту матки, то родившегося ребенка ждут тяжелые болезни и преждевременная смерть...

Ученые пришли и к еще одному потрясающему выводу. Оказывается, если даже удастся «успешно» избавиться от нежелательного ребенка, след от него остается жить в женщине в течение 40 дней, а в матке на всю жизнь от аборт остается так называемая волновая рана. Если при новой беременности зародыш прикрепится к больному месту матки, то родившегося ребенка ждут тяжелые болезни и преждевременная смерть...

### След из прошлого

Сегодня мало кого удивит тем, что заболевшего человека можно вылечить, вводя иглы в определенные точки тела. Так вот, по одной из версий, родинки располагаются на теле далеко не случайным образом, а чаще всего в биоактивных точках, и являются своеобразными фильтрами, регулирующими энергетический обмен человека с Космосом. Задача их - сбалансировать нарушенные физиологические и психические процессы.

Родинки - наши бесценные помощники. Возможно, не зря в народе существовало поверье: много родинок на спине - человек счастливый.

Стоит ли избавляться от них? Осторожность здесь не помешает. Ведь согласно гипотезе некоторые «старые» качества, проявление которых сдерживалось родимым пятном, после его сведения могут «вылезти наружу». Раздражительный человек может стать агрессивным. У кого-то может проснуться тяга к алкоголю, наркотикам. Кто знает, чем обернется операция?

Существует также версия, что в родинках нередко локализуется какое-нибудь заболевание, например раковое, и болезнь может распространиться по всему организму.

Но это пока лишь гипотеза. Если гипотеза о тонкой энергетике родимых пятен найдет подтверждение, можно ожидать удивительных последствий. Вновь появившиеся пятнышки расскажут о болезнях, приобретенных или ожидаемых в этой жизни.

### Говорят, что...

Врожденные родинки могут предугадать судьбу. На Востоке считают, что большое родимое пятно на лбу говорит о том, что человек затылке - что человек не умеет делать правильных выводов из собственных ошибок. Родимое пятно на виске - неумение ориентироваться в сложных текущих ситуациях. Родинка на носу расскажет о труд-

### Кошмарники



## Фамилия помогла ОТДОХНУ...

Ему дали больничный лист на три месяца, взяли автографов на три года вперед и поголовно заручились его поддержкой на тот случай, что мало ли там чего.

Соколовский заболел: температура 37,2, легкая слабость, слабый насморк и непреодолимое желание отдохнуть от работы, хотя бы недолго. Пошел он в поликлинику, а там толпа. Такое впечатление, что именно здесь будут выдавать счастливым светлое будущее и искристое настоящее.

Получил Соколовский талончик, занял очередь и, чтоб время зря не терять, сел писать письмо своему давнишнему другу.

Мимо медперсонал сновал туда-сюда с таким видом, что если они туда-сюда бегать не будут, то сразу все больные умрут, а здоровые заболеют.

И вдруг одна медсестра подлетела к Соколовскому и спросила, как его фамилия. Своей фамилии Соколовский не стеснялся даже в менее культурных условиях, а тут он ее таким тоном назвал, что медсестричка чуть в обморок не упала.

- Соколовский! - сказал Соколовский и сделал медсестре ручкой: свобода, мол.

Та убежала в кабинет, и скоро хворого Соколовского окружила ватага людей в белых халатах. Врачи его чуть ли из рук друг у друга не рвали, вот как

им хотелось стать причастными к лечению именитого пациента. Соколовского прослушивали, просвечивали, прощупывали и проглядывали у него все, что было в наличности.

За время обследования Соколовский узнал о себе то, что о нем давным-давно знали другие. Оказывается, он был лауреатом Нобелевской премии, чемпионом мира в нескольких видах спорта, претендентом на самый высокий пост, полководцем, писателем века и тому подобными неординарными личностями. Соколовский эти факты не опровергал, но и не подтверждал из соображений обычной человеческой этики.

Кончилось это тем, что ему дали больничный лист на три месяца, взяли автографов на три года вперед и поголовно заручились его поддержкой на тот случай, что мало ли там чего.

А мы из всей этой истории можем для себя окончательно уяснить, что не болезнь болезнью рознь, а гусь свинье не товарищ, и от фамилии человека зачастую зависит больше, чем от его талантов и трудолюбия.

Александр Костюшин,  
Ярославль



ВСЕ, ЧТО ЕСТЬ  
ХОРОШЕЕ  
В ЖИЗНИ,  
ЛИБО  
НЕЗАКОННО,  
ЛИБО  
АМОРАЛЬНО,  
ЛИБО ВЕДЕТ  
К ОЖИРЕНИЮ.

## РАССКАЗЫ

Стоит мальчик на улице в окружении взрослых, плачет и рассказывает: «Я пью сок и потом писаю, потом опять пью сок и снова писаю. Утром, когда я просыпаюсь, мама дает мне мой утренний сок, который я тоже пью и снова писаю...» - «Мальчик, так чего же ты плачешь?» - «Я есть хочу!!!»

Приезжает из провинции теща в гости к молодой паре. После ужина молодые собираются и выходят что называется «погулять на часок». А теща в это время начинает мыть посуду. После возвращения молодых посуда помыта, а теща с укором говорит зятю: «У вас в сковородке что-то налипло, я полвечера ее мыла, еле-еле отдраила! Что это было, зятек?» - «Да ничего особенного, мама... Так, тефлон...»

«Наташа, тебе чего налить - вина или водки?» - «Вина». - «Красного или белого?» - «Красного». - «Итальянского или грузинского?» - «Итальянского». - «Сладкого, сухого или крепленого?» - «Тыфу ты, давай водки!..»

## Солдатская байка

# Здравия желаю, доктор!

В кабинет к доктору вошел военный:

- Здравия желаю, доктор! Чтоб вам пусто было. Ха-ха! Шутка.

- Будет непременно. Здравствуйте! Так сказать, проходите.

- О! Вот так я! Не успел зайти - уже здесь. Учитесь, доктор!

- Не понял...

- Понимаю. Вы - гражданский, вам недоступно.

- А вы, насколько я вижу, военный?

- Да уж не мирный! Двадцать семь лет в форме без единого гвоздя! Двадцать семь лет - а все такой же. У меня мускулы тверже, чем лоб. Как говорится, есть еще порох в каменоломнях!

- В пороховницах.

- Так точно. Откуда знаете?

- Да так. Читаю...

- Похвально! Молодец! Доктор к тому же грамотный... Стало быть, печатной продукцией интересуетесь?

даже воробей не каркнет! Почему пол грязный?

- Почему грязный? Чистый!

- Шучу! Чем в данный момент занимаетесь?

- С вами говорю.

- Ну, добро, добро, продолжайте.

- Э... Ваша фамилия?

- А вы что, погоны не видите? Полковник Андреев!

- М-м-м... Хорошо. Какими судьбами?

- Да вот зашел просто. Как и все люди, вперед ногами. Дай, думаю, проверю, зачем у вас тут или будь что будет.

- Мне очень приятно, что вы пришли. Знаете, сидишь все как-то один, в собственном соку, отстаешь от жизни, элементарных вещей не знаешь...

- Ну как же вы так... Ну, вот... Столица нашей родины - что?

- Москва.

- Вот! А медведь когда стучит?

## Из дневника донжуана

\* Повиснет на шее женщины - и тебе уже легче.

\* Как сильно надо любить женщин, чтобы остаться холостяком.

\* Есть такие женщины. Пришьет тебе вешалку к пальто, а потом будет говорить, что отдала тебе молодость.

\* Самые горячие женщины водятся в саунах.

\* Ничто так не экономит время и деньги, как взаимная любовь с первого взгляда.

\* Женщину нельзя убедить, ее можно только уговорить.

\* Молчание мужчины - знак отказа, молчание женщины - знак согласия.

\* Поцелуй - это то, что муж выпрашивает у жены до свадьбы, а жена у него - после свадьбы.

\* Если мужчина слышит все, что говорит ему женщина, значит, она не красавица.

\* Мужчина, который наконец понял женщину, должен учиться заново понимать себя.

\* Мужчины никогда бы не наломали столько дров, если бы женщины их не пилили.

\* Мужчина входит в жизнь женщины и устраивает в ней свою собственную.

\* Женщины большие оптимистки, чем мужчины, оттого они и живут дольше.

## Задачи для взрослых

● Если жареный петух часто клюет в одно место, можно ли назвать жизнь клеевой?

● Если наступаешь на грабли и они бьют по лбу, считаешься ли ты ограбленным?

● Если язык мой - враг мой, могу ли я ему отдавать свой ужин?

● Если ешь только один сыр, считаешься ли ты сыроедом?

● Если завидки берут, можно ли давать их в долг?

● Если в час пик в транспорте вокруг одни дамы, считаются ли они смягчающим обстоятельством?

● Если пища готовится в духовке, считается ли она духовной?

● Если изобретен Интернет, могут ли изобрести Интерда?

● Если в голове клинит, в какую клинику обращаться?

Александр Никитин, Челябинск



ДЛЯ  
ПРОДОЛЖЕНИЯ  
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО  
РОДА ВСЕ  
СРЕДСТВА  
ХОРОШИ,  
КРОМЕ



● Если жареный петух часто клюет в одно место, можно ли назвать жизнь клевой?

● Если наступаешь на грабли и они бьют по лбу, считаешь ли ты ограбленным?

● Если язык мой - враг мой, могу ли я ему отдавать свой ужин?

● Если ешь только один сыр, считаешь ли ты сыроедом?

● Если завидки берут, можно ли давать их в долг?

● Если в час пик в транспорте вокруг одни дамы, считаются ли они смягчающим обстоятельством?

● Если пища готовится в духовке, считается ли она духовной?

● Если изобретен Интернет, могут ли изобрести Интерда?

● Если в голове клинит, в какую клинику обращаться?

Александр Никитин, Челябинск



Для  
ПРОДОЛЖЕНИЯ  
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО  
РОДА ВСЕ  
СРЕДСТВА  
ХОРОШИ,  
КРОМЕ  
ПРОТИВО-  
ЗАЧАТОЧНЫХ.

В кабинет к доктору вошел военный:

- Здравия желаю, доктор! Чтоб вам пусто было. Ха-ха! Шутка.

- Будет непременно. Здравствуйте! Так сказать, проходите.

- О! Вот так я! Не успел зайти - уже здесь. Учитель, доктор!

- Не понял...

- Понимаю. Вы - гражданский, вам недоступно.

- А вы, насколько я вижу, военный?

- Да уж не мирный! Двадцать семь лет в форме без единого гвоздя! Двадцать семь лет - а все такой же. У меня мускулы тверже, чем лоб. Как говорится, есть еще порох в казенном мешке!

- В пороховницах.

- Так точно. Откуда знаете?

- Да так. Читаю...

- Похвально! Молодец! Доктор к тому же грамотный... Стало быть, печатной продукцией интересуетесь?

- Да иногда вот листаю. Эпизодически...

- Эпизодически? Это вы мне? Офицеру?!!

- То есть... э-э-э... Я хотел сказать...

- Еще раз услышу - накажу! У меня в полку такими словами

даже воробей не каркнет! Почему пол грязный?

- Почему грязный? Чистый!

- Шучу! Чем в данный момент занимаетесь?

- С вами говорю.

- Ну, добро, добро, продолжайте.

- Э... Ваша фамилия?

- А вы что, погоны не видите? Полковник Андреев!

- М-м-м... Хорошо. Какими судьбами?

- Да вот зашел просто. Как и все люди, вперед ногами. Дай, думаю, проверю, зачем у вас тут или будь что будет.

- Мне очень приятно, что вы пришли. Знаете, сидишь все как-то один, в собственном соку, отстаешь от жизни, элементарных вещей не знаешь...

- Ну как же вы так... Ну, вот... Столица нашей родины - что?

- Москва.

- Вот! А медведь когда спит?

- Зимой.

- Вот! А говорите - дурак! Нет, доктор, вы не дурак, вы еще послужите родине... Наглядной агитации почему не вижу? Доски почета почему не вижу? Почему в последние годы вообще плохо вижу?

- Да-да, конечно. И не читайте лежа.

- Ха! А чего мне читать? Я все помню. Каждый параграф.

- Ну и прекрасно. Всего вам доброго. Был рад встрече.

- А... Чего я спросить-то хотел... тридцать шесть и шесть - нормальная температура?

- Да. Для человека - вполне.

- Ну значит и мне подойдет. До свидания!

- Полковник Андреев!

- Я!

- Смирно! Ха-ха! Шутка.

Ефрейтор  
Н.Е. Фелдшеревич

## Романтическая история Ведь выжил, гад...

Она работала медсестрой в больнице - молоденькая и смазливая.

Он тоже был парень хоть куда - высокий и широкоплечий сварщик-строитель.

Они никогда бы не встретились, но случилось так, что он сорвался с крыши дома.

Привезли его без сознания в больницу. Она сделала ему укол и ассистировала хирургу, когда тот делал строителю операцию.

Пока он лежал в реанимации, она не отходила от его койки: ухаживала, смотрела и влюблялась.

Он тоже, приходя в сознание, смотрел на нее, улыбался, называл мамой и вновь терял сознание.

Она гладила его руку, расчесывала ему кудрявые волосы, делала клизму, выносила из-под него «утку» и мечтала, что, когда он поправится, они поженятся.

Он тоже видел в бреду, как они направляются к дверям загса. Люди вокруг кричат «горько», и громче всех кричит прораб, по халатности которого он и угодил в больницу.

И вдруг сердце сварщика остановилось!

О-о, с какой страстью она делала ему искусственное дыхание, массаж сердца, уколы! Кричала: - Не умирай, любимый! Я люблю тебя!

И рыдала!!!

...И все это для того, чтобы через пару лет после их свадьбы в сердцах сказать:

- И ведь выжил, гад! И всю мою жизнь испоганил, сволочь!

Юрий Лихолетов, Ярославль

## РАССКАЗЫ

В автобусе пожилой, но игриво настроенный француз сидит напротив дамы, которая не скрывает свои красивые ножки. «Даю сто бочку...» Дама с улыбкой приподнимает и, получив обещанное, прячет купюру в сумочку и добавляет: «Еще столько же - и я покажу вам место, где мне вырезали аппендицит...». Мсье тотчас вручает ей еще одну купюру. «Вот здесь», - говорит дама и показывает в окно на клинику, мимо которой они проезжают.

## Сабельник - народное снадобье по-научному

О настойке сабельника до сих пор ходили легенды: «Только сабельник способен ставить на ноги безнадежных ревматиков, утративших даже способность самостоятельно одеться и передвигаться». Сабельник давно заслужил внимание врачей как перспективное средство для лечения костно-суставных заболеваний (артрит, ревматизм, подагра, остеохондроз). Но как аптечный препарат, в условиях фармпроизводства, настойка сабельника выпущена впервые.

Настойка сабельника «Эвалар» - народное снадобье по-научному, рекомендована для выведения солей из позвоночника, шейных позвонков, снимает боль, отечность в суставах и суставчиках. Им лечат и вылечивают межпозвонковые грыжи дисков, временно применяя настойку в

виде компрессов. И хотя препарат настойка сабельника «Эвалар» зарегистрирован как средство для лечения опорно-двигательного аппарата, народное снадобье по традиции успешно применяют при нарушении обмена веществ, как противоопухолевое средство (при мастопатии и т. п.), объясняя это способностью сабельника обновлять ослабленные клетки организма.

Готовую настойку сабельника «Эвалар» принимать просто и удобно: по 1 чайн. ложке 2 раза в день, запивая водой, в течение месяца. В первые дни приема возможно небольшое обострение болезни, чего не следует бояться, т. к. в организме происходит перелом в связи с действием сабельника. В особо тяжелых случаях, как любое растительное средство, настойку применяют длительно.

Заказывайте настойку сабельника «Эвалар» по почте!  
Наложением платеж: 1 флакон (100 мл) - 89 рублей. При заказе 4 флаконов (400 мл) - 73 рубля за 1 флакон.  
Заявки направляйте по адресу: 659322, г. Бийск, а/я 605, ЗАО «Эвалар», тел. (3854) 304-405.



Медицинский гороскоп с 30.05 по 12.06

## ПОБЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ!



## ОВЕН

Наступает лето, и вместе с этим вас ожидает много приятных вещей: отпуск, море, солнце. Этот совет будет кстати для любителей необдуманно и много загорать. Раз обожжешься на солнышке - больше не захочешь! Есть одна тонкость, о которой надо помнить: после приема настоя или чая со зверобоем воздержитесь от нахождения на солнце. Входящие в состав зверобоя вещества заметно повышают чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам. При нарушении этого правила возможны ожоги и тяжелые дерматиты.



## ТЕЛЕЦ

Наступает сезон изобилия огурцов, которые полезны и здоровым, и больным, а особенно тем, кто страдает заболеваниями почек, печени, склонен к отекам и запорам. Если у вас воспалительные заболевания желудка и кишечника, но вне периода обострений, рекомендуется употреблять в пищу молодые, очищенные от кожицы огурцы - они содержат меньше клетчатки. Нежная клетчатка хорошо выводит из организма токсичные продукты, а калий, содержащийся в огурцах, обладает мочегонным эффектом при отеках.



## БЛИЗНЕЦЫ

Кофеин, содержащийся в зернах кофе, оказывает возбуждающее действие. Кофе, введенный через кишечник, такого действия не оказывает. Зато он активизирует слизистую оболочку толстой кишки, стимулируя одновременно работу желчного пузыря и печени, что позволяет выводить из организма токсины. Для этого 3 ст. ложки молотого кофе прокипятите в течение 2-3 минут и еще 10 минут потомите на медленном огне. Процедите, охладите и введите в кишечник на 10-15 минут.



## РАК

Вы не хотите поправляться? Тогда советуем вам вспомнить о бобах. Кроме беговой, они содержат йод, фосфор, железо, фолиевую кислоту и способствуют образованию в организме веществ, которые расщепляют жиры и препятствуют ожирению. К тому же регулярное употребление в пищу бобов увеличивает количество красных кровяных телец, что улучшает самочувствие и повышает работоспособность организма.



## ВЕСЫ

Не обольщайтесь теплым солнышком и не спешите в жаркий день опрокинуть стакан ледяной воды из холодильника или пива - тогда не миновать воспаления верхних дыхательных путей. Кстати, при кашле вам поможет смесь из 2 ст. ложек сливочного масла, 2 желтков, 1 чайн. ложки муки и 1 ст. ложки меда. Принимать надо по 1 чайн. ложке как можно чаще.



## СКОРПИОН

Ваше слабое место - суставы - периодически дают себя знать. Напомнят они о себе и в июне. Если такое случится, вспомните, что можно сделать компресс из свежих листьев лопуха или мать-и-мачехи. Но лучше все-таки не переохлаждаться. При возникновении болей заварите 2 ст. ложки листьев брусники 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.



## СТРЕЛЕЦ

Общение с природой принесет мир и гармонию в вашу душу. Берегите сердце от ненависти. Живите просто, ожидайте малого, отдавайте многое. Попробуйте так пожить хотя бы неделю - это поможет вам почувствовать себя счастливым, ведь многие наши проблемы просто надуманы. Отключитесь от своих болячек. Полезно в июне ежедневно выпивать бокал хорошего красного вина, в разумных дозах оно стимулирует работу желез внутренней секреции, а также убивает бактерии за 20-30 минут.



## КОЗЕРОГ

Вы нервничаете, раздражаетесь и порой просто срываетесь на крик? Предлагаем вам несколько способов сбросить нервы в напряженной ситуации - надо жевать жвачку, сосать леденцы или перебирать четки. Наблюдая время от времени за пламенем свечи, за движением рыбок в аквариуме тоже можно укрепить нервную систему. А чтобы ослабить депрессию, съешьте плитку шоколада - это очень хорошее антистрессовое лекарство.



## ВОДОЛЕЙ

В так называемые магнитные дни вы чувствуете себя подавленным и опустошенным. Полностью устранить влияние перепадов давления



## Маска из майских шишек

Майские шишки сосны очень хорошо укрепляют волосы и придают им блеск. Вот рецепт приготовления маски из молодых шишек сосны. Ее можно использовать для всех типов волос.

Возьмите горсть шишек и, положив их в эмалированную посуду, залейте холодной водой так, чтобы она покрыла шишки. Поставьте на огонь, плотно закрыв крышкой, доведите до кипения и кипятите на слабом огне 15-20 минут. После чего полученный отвар остудите и процедите через марлю, сложенную в два раза. Перелейте полученную жидкость в керамическую посуду. Добавьте 1 чайн. ложку жидкого меда, 1 взбитый в отдельной посуде желток, 1 чайн. ложку растительного масла и немного толкна (до получения сметанообразной консистенции). Все хорошенько перемешайте. Перед мытьем разделите волосы на пряди и нанесите полученную массу на корни волос, остатки распределите по всей поверхности. Накройте голову полиэтиленовым пакетом, а сверху утеплите махровым полотенцем или шерстяным платком. Через 30-40 минут вымойте голову мягким шампунем для вашего типа волос.

Вы просили рассказать

## О косметической глине

Одно из самых загадочных косметических новшеств сегодня - это глина. Как найти ту глину, которая полезна именно вам?

Уже давно известно,

## Вопрос - ответ

**МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ**  
Как можно осветлить мешки под глазами, у меня они темно-синие?

С. Капустин, Пермь

Мешки под глазами, а тем более темные, могут быть признаком самых разных заболеваний, поэтому прежде всего вам нужно обратиться к врачу - для начала к терапевту. Если обследование не выявит каких-то заболеваний, можно считать, что это чисто косметический дефект и использовать, например, дольки огурца: свежесрезанный тоненький ломтик накладывают на веки. Хорошо помогают соки петрушки и лимона. Их смешивают в равных долях, добавляют немного сметаны, пропитывают этой смесью ватный тампон и накладывают на веки.

## ЧТО ДЕЛАТЬ ТЕПЕРЬ С НОГАМИ?

У меня некрасивые ноги из-за ямок под коленками. Мне помогли хирурги - в каждую ямку под кожу они ввели специальный гель. Поначалу все было замечательно. Но через полгода на правой ноге гель начал отторгаться. Теперь у меня разные ноги: на левой ноге гель съехал чуть ниже и опять появилась ямка. Что мне теперь делать?

Н. К., Кемеровская обл.

К сожалению, многочисленные эксперименты по изменению формы ног с помощью геля «Интерфал» оказались неудачными. Введенный гель распадается на отдельные фрагменты,

которые начинают перемещаться и нагнаиваться. Все это может закончиться сепсисом. Нередко после удаления распавшегося геля остаются изуродованные ноги с огромными шрамами. Поэтому настоятельно рекомендуем вам не дожидаться распада геля на левой ноге и побыстрее удалить его через толстую иглу. Вообще же изменить форму ног очень трудно.

## ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

В свои годы довольно неплохо выгляжу. Но меня портят пигментные пятна на лице и руках. Можно ли их вывести?

М. Власова, Алтайский край

Чтобы не появлялись новые пятна, надо оберегать кожу от солнечных лучей. Выходя на улицу, лицо и руки покрывайте солнцезащитными кремами. Они должны быть самой высокой степени защиты. А на ночь пользуйтесь отбеливающими кремами.

## ДО ИЛИ ПОСЛЕ?

Когда лучше массировать проблемные зоны банной рукавицей - до приема душа или после?

Е. Шатко, Саратов

Поработать рукавичкой полезно перед тем, как принимать ванну или душ, тогда вода смывает все чешуйки омертвевшей кожи. Кроме того, стимулированные таким образом клетки будут лучше реагировать на контрастный душ. Однако если рукавичка грубовата для вашей чувствительной кожи, пользуйтесь ею непосредственно во время водных процедур.

## Полезно знать

- В разгрузочные дни с утра полезно съесть половинку грейпфрута. Он содержит калий и помогает выводить из организма лишнюю жидкость.
- Полотенце, смоченное в холодном настое зеленого чая, - отличный компресс для увядающей кожи.
- «Возрастные кольца» на шее нетрудно предотвратить и даже убрать при регулярном наложении компрессов из чуть подогретого растительного масла.

Пригодится

вать, чтобы заветный порошок принес пользу.  
\* Никогда не



кого действия не оказывает. Зато он активизирует слизистую оболочку толстой кишки, стимулируя одновременно работу желчного пузыря и печени, что позволяет выводить из организма токсины. Для этого 3 ст. ложки молотого кофе прокипятите в течение 2-3 минут и еще 10 минут потомите на медленном огне. Процедите, охладите и введите в кашеобразную массу в течение 10-15 минут.



#### РАК

Вы не хотите поправляться? Тогда советуем вам вспомнить о бобах. Кроме белков, они содержат йод, фосфор, железо, фолиевую кислоту и способствуют образованию в организме веществ, которые расщепляют жиры и препятствуют ожирению. К тому же регулярное употребление в пищу бобов увеличивает количество красных кровяных телец, что улучшает самочувствие и повышает выносливость организма.



#### ЛЕВ

Летом в бронхах накапливается пыль, и, чтобы очистить легкие, полезно использовать корень лопуха. Надо выдолбить его, промыть холодной водой, очень быстро натереть на терке, отжать сок. Делать все это надо быстро, потому что натертый корень быстро окисляется и темнеет. Сок смешать с водкой 1:1. Принимать по 3 ст. ложки 3 раза в день.



#### ДЕВА

Поберегите сердце! А если ночью вам вдруг становится трудно дышать, принимайте настойку боярышника, корвалол. И не переутомляйтесь. При слабом сердце заварите 1 чайн. ложку сухих листьев мяты, залейте стаканом крутого кипятка, пусть настоится минут 20, процедите. Пейте отвар ежедневно мелкими глотками утром за 30-40 минут до завтрака.

в разумных дозах оно стимулирует работу желез внутренней секреции, а также убивает бактерии за 20-30 минут.



#### КОЗЕРОГ

Вы нервничаете, раздражаетесь и порой просто срываетесь на крик? Предлагаем вам несколько способов сбросить нервы в напряженной ситуации - надо жевать жвачку, сосать леденцы или перебирать четки. Наблюдая время от времени за пламенем свечи, за движением рыбок в аквариуме тоже можно укрепить нервную систему. А чтобы ослабить депрессию, съешьте плитку шоколада - это очень хорошее антистрессовое лекарство.



#### ВОДОЛЕЙ

В так называемые магнитные дни вы чувствуете себя подавленным и опустошенным. Полностью устранить влияние перепадов давления нельзя, но можно принять меры для профилактики. Самым лучшим средством, как это ни банально, являются прогулки на свежем воздухе в любую погоду. Не забывайте и о полноценном питании, это тоже немаловажный фактор в преодолении недомоганий.



#### РЫБЫ

Представителям этого знака требуется питание, богатое протеином, который дает энергию для правильной работы клеток тела, помогает не задерживать воду в тканях, питает скелетные мышцы. В этом помогут такие продукты, как мясо, яйца, рыба, сыр, йогурт и орехи. Много протеина должен содержать завтрак, например, пирожок с постной протертой говядиной и творог. И постарайтесь во время приема пищи забывать о проблемах, т. к. ваше душевное состояние - это ключ к хорошему здоровью.

В разгрузочные дни с утра полезно съесть половинку грейпфрута. Он содержит калий и помогает выводить из организма лишнюю жидкость. Полотенце, смоченное в холодном настое зеленого чая, - отличный компресс для увядающей кожи. «Возрастные кольца» на шее нетрудно предотвратить и даже убрать при регулярном наложении компрессов из чуть подогретого растительного масла.

Вы просили рассказать

## О косметической глине

Одно из самых загадочных косметических новшеств сегодня - это глина. Как найти ту глину, которая полезна именно вам?

Уже давно известно, что в глине не водятся бактерии, что она поглощает токсины, запахи и газы. Известны следующие виды глин: белая, голубая, зеленая, красная, розовая, желтая, серая и черная. Цвет ее зависит от присутствия железа, меди, алюминия.

В зеленой глине много оксида железа, а также она содержит магний, калий, кальций, марганец, фосфор. Этот порошок показан тем, у кого жирная кожа и волосы. Изумрудные маски вызывают приток крови к поверхности кожи, придают сосудам гибкость. Регулярное их использование позволит вам избавиться от мелких морщинок, отеков. Маски из зеленой глины являются незаменимым средством в борьбе с себореей.

Голубая глина содержит абсолютно все минеральные соли и микроэлементы, в которых мы нуждаемся. Маски с этой глиной особенно действенны при жирной коже. Она очищает от угревой сыпи, отбеливает, помогает избавиться от целлюлита. В народной медицине это одно из самых эффективных средств от облысения.

Белая глина богата кремнеземом, цинком, магнием и обладает pH, равным 5, поэтому подходит абсолютно для любого типа кожи. Маски из белого порошка избавляют от прыщиков и угрей, нейтрализуют вредное воздействие внешней среды на кожу, укрепляют ломкие и слабые волосы.

Красная глина крайне редко встречается в парфюмерных магазинах. Обычно она входит в

состав всевозможных масок и кремов. Маски с ее применением полезны для чувствительной и склонной к аллергии коже.

Розовая глина - это смесь красного и белого порошка. Нежная структура розовой глины позволяет использовать ее для очень тонкой кожи.

Желтая глина богата железом и калием. Обладает уникальной способностью насыщать кожу кислородом. Особенно полезна при увядающей и тонкой коже.

Маски из серой глины увлажняют и тонизируют кожу.

Черная глина - панацея для тех, у кого жирная, угреватая кожа. Маски с ее использованием эффективно очищают эпидермис, устраняют угревую сыпь.

Существуют определенные правила, которым необходимо следо-

вать, чтобы заветный порошок принес пользу.

\* Никогда не размешивайте глину металлической ложкой.

\* Разводите порошок прохладной водой, от горячей он теряет свои полезные свойства.

\* Глина, смешанная с водой, быстро затвердевает, теряя влагу. В этом случае любая глина начинает стягивать поры и подсушивать кожу. Поэтому обладательницам тонкой кожи следует смешивать глину с настоями и отварами трав и плодов, обладающими увлажняющим действием.

\* Наносите глиняные маски на слегка влажную кожу. Время процедуры - 20 минут, после чего смойте глину теплой водой и смажьте кожу питательным кремом.

\* Маски рекомендуется делать 2-3 раза в неделю.

\* После обертываний с глиной «грязь» смывайте под душем без использования моющих или иных косметических средств.

кой лимонного сока, а также погружение ступней и нижних частей икр, примерно до середины голени, в теплый раствор пищевой соды в воде.

\* Болезненные мозоли исчезнут после наложения компрессов из сока или кусочков редьки, тертой сырой картошки, которую желательно оставить на ночь, растертого чеснока или листьев обыкновенной герани.

\* После мытья ног или ванны следует старательно вытереть ступни, в том числе и между пальцами, после чего смазать их кремом с витаминами А и Е. Один раз в неделю сделайте для ступней теплый компресс из глицерина или оливкового масла, и они будут гладкими и упругими.

В следующем номере читайте:

О нарушениях работы гипофиза

✓ ПОЧЕМУ РЕБЕНОК НЕ РАСТЕТ?

Вопрос-ответ

✓ МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ.

Доброкачественный лимфореит

✓ КОШКА ПОЦАРАПАЛА.



УЧРЕДИТЕЛЬ  
И ИЗДАТЕЛЬ  
ООО «АГЕНТСТВО  
«КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета  
«АЙБОЛИТ»  
Медицина.  
Здоровье.  
Жизнь

Главный редактор  
Г.Н. ВОРОБЬЕВА  
Исполнительный редактор  
Л.И. Смирнова  
Компьютерная верстка и дизайн  
А.В. Романенко

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ  
И РЕДАКЦИИ:  
355035, г. Ставрополь,  
ул. Ленина, 293  
т. (865) 21 35-18 36  
E-mail: kpress@avn-skif.ru  
Почтовый адрес: г. Петрозаводск  
тел. 3-65-74, факс 3-60-02

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс»  
Отпечатана в Государственном предприятии издательско-полиграфической  
фирме «Ставрополье» (Адрес 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8)  
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Мин-  
истерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых  
коммуникаций 10.02.2000 г.  
Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485

Дата выхода в свет  
29.05.2002  
Подписано в печать  
29.05.2002 в 12.00

Тираж 37000 экз.  
3-й изд. 708  
Объем 4 л. 3





Медицина / Здоровье / Жизнь

# АЙБОЛИТ

№12(150) 2002  
ИЮНЬ

Газета выходит раз в две недели с 07.96 года  
Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Прочти!

ДО ОКОНЧАНИЯ ПОДПИСКИ  
НА II ПОЛУГОДИЕ 2002 ГОДА НА ГАЗЕТУ  
«АЙБОЛИТ. МЕДИЦИНА. ЗДОРОВЬЕ. ЖИЗНЬ» ОСТАЛОСЬ

**НЕСКОЛЬКО  
ДНЕЙ!**

Напоминаем подписной индекс издания: 53995. Подписаться можно в любом отделении связи России. (Смотри каталог в красной обложке на стр. 82)

**Здоровье - не все,  
но все без здоровья - ничто.**

(Сократ)



## Сильно потеем...

Повышенная потливость может по-настоящему отравлять жизнь.

**1** Прежде всего посетите врачей: терапевта, эндокринолога, невропатолога или дерматолога. Причиной повышенной потливости может стать нарушение гормонального баланса, неполадки в работе щитовидной железы или повышенная нервная возбудимость.

**2** Чаще всего потение связано с вегетативной нервной системой: вы наверняка замечали, что чаще всего потеете потом, когда волну-

почки у вас не совсем здоровы, то пресловутые 2 литра воды в день вам противопоказаны.

**6** Чаще меняйте одежду и обувь. Если вы каждый день носите один и тот же деловой костюм и ботинки, то неприятного запаха вам не избежать.

**При потливости ног**  
Вскипятите 1 л воды, опустите в нее 100 г измельченной дубовой коры, кипятите 15 минут, дайте настояться полчаса, процедите, добавьте 10 мл 30-40%-ной настойки прополиса. Температура ванночки не должна превышать 38°. Продолжительность процедуры - не менее 20 минут, курс - не менее 10 ежедневных процедур.

**При потливости рук**  
К 100 г столового уксуса добавьте, хорошо перемешивая,

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ  
ДНИ В ИЮНЕ  
20 (с 0 до 2 час.)  
21 (с 17 до 19 час.)  
26 (с 11 до 13 час.)  
30 (с 8 до 10 час.)



Вы просили рассказать

## Рецепты из конвертов

### Осот при тромбофлебите

Наступило лето, а вместе с этим начинается борьба с сорняком - осотом ланцетолистным. А ведь многим, страдающим заболеванием вен и сосудов нижних конечностей - тромбофлебитом, он может помочь. Надо использовать все растение, с корнями. Наполняют растением 1/3 или 1/2 чугунка, заливают водой, кипятят 40-60 мин., настаивают в теплом месте 4 часа. В этом отваре хорошо смачивают полоски некрашеной хлопчатобумажной или льняной ткани (отжимать не надо!), забинтовывают ими ноги, но не туго, чтобы не вызвать отечность. Сверху ткань обматывают полиэтиленовым пакетом, а поверх пакета - теплой тканью. Компресс оставляют от 20 минут до 2 часов, а можно до высыхания. Спать с таким компрессом не рекомендуется, так как во сне бинты могут перекрутиться. Этот рецепт очень эффективен.

П. И. Лашин,  
Белгородская обл.

### Белена при радикулите

Это средство очень хорошо помогает при сильных болях в пояснице и радикулите, а также когда сильно болят мышцы от тяжелых физических нагрузок, от ушибов. Срежьте куст белены под корень во время цветения, измельчите его и положите в 0,5 л подсолнечного масла. Поставьте в темное место на 10-15 дней, накрыв марлевой салфеткой, сложенной в 2-3 слоя. Чем дольше стоит этот раствор, тем лучше будет лекарство. Траву из масла не вытаскивайте, а готовое лекарство можно отлить в другой пузырек, а в траву добавить столько же масла, сколько отлили. Смазывайте больное место, тщательно втирая лекарство. Потом закутайте чем-нибудь теплым (шалью, одеялом). Наливать жидкость нужно немного, на вату, так как может быть плохо с сердцем. Процедуру проводите 1 раз в день, лучше на ночь. Самые тяжелые приступы пройдут через 4-5 дней. Если не поможет, то через день-два повторите лечение. Главное - хорошо растирайте, чтобы лекарство впиталось в кожу.

Л. И. Кусмарцева,  
Усть-Каменогорск, Казахстан

Будь здоров



# Сильно потеем...

Повышенная потливость может по-настоящему отравлять жизнь.

**1** Прежде всего посетите врачей: терапевта, эндокринолога, невропатолога или дерматолога. Причиной повышенной потливости может стать нарушение гормонального баланса, неполадки в работе щитовидной железы или повышенная нервная возбудимость.

**2** Чаще всего потение связано с вегетативной нервной системой: вы наверняка замечали, что чаще всего покрываетесь потом, когда волнуетесь.

**3** По утрам не забывайте про контрастный душ (только не сразу после еды), а 2-3 раза в неделю принимайте успокаивающие ванны - например, с экстрактом дуба, лаванды или вербены.

**4** Следите за тем, что едите. Если не хотите, чтобы пот приобрел резкий кислый запах, отдавайте предпочтение углеводам, овощам, фруктам.

**5** Пейте больше чистой воды, но не из-под крана. Утверждение «больше пью - значит, больше потею» не имеет ничего общего с действительностью. Наоборот, больше жидкости и шлаков будет выводиться через почки, а не через потовые железы. Правда, если

почки у вас не совсем здоровы, то пресловутые 2 литра воды в день вам противопоказаны.

**6** Чаще меняйте одежду и обувь. Если вы каждый день носите один и тот же деловой костюм и ботинки, то неприятного запаха вам не избежать.

## При потливости ног

Вскипятите 1 л воды, опустите в нее 100 г измельченной дубовой коры, кипятите 15 минут, дайте настояться полчаса, процедите, добавьте 10 мл 30-40% -ной настойки прополиса. Температура ванночки не должна превышать 38°. Продолжительность процедуры - не менее 20 минут, курс - не менее 10 ежедневных процедур.

## При потливости рук

К 100 г столового уксуса добавьте, хорошо перемешивая, 1 неполную чайн. ложку пищевой соды. Когда шипение прекратится, влейте 4 г буры, растворенной в половине стакана воды, и 30 г глицерина. Получившейся жидкостью смажьте кожу рук и через 2-3 часа вотрите немного детского крема.

Также помогают протирания соком лимона (1/4 чайн. ложки на 1/2 стакана воды), нашатырным спиртом (1 чайн. ложка на 1 л воды) или настоем крепкого чая.

## При повышенной потливости, связанной с волнением

Возьмите 100 г смеси следующих трав: душицы (3 части), крапивы (4 части), пустырника (5 частей), ромашки (3 части), горца птичьего (5 частей) и шишек хмеля (4 части). Залейте все 2 л кипятка, дайте настояться, процедите и влейте в ванну. Ванну принимайте 20-25 минут.

## На каждый день

● Если на ноге появился грибок, соберите траву молочая, помойте, немного потолките. Положите ее в целлофановый пакет, наденьте пакет на ногу, а сверху тапочки и ходите с этим компрессом. Не будет никаких трещин, и грибок никогда не появится.

● Спиртовая настойка розмарина стимулирует кровообращение и снимает отеки ног. Приготовить ее можно и в домашних условиях. 50 г высушенного розмарина залейте 250 мл 70%-ного спирта, настаивайте в течение 10 дней, затем процедите и делайте влажные обертывания.

● Если, несмотря на тщательный уход, на ногах постоянно образуются натоптыши, а кожа латок - грубая и потрескавшаяся, значит, вам не хватает витаминов. Принимайте в течение 2 месяцев масляный раствор витамина А (3 раза в день по 5 капель). Дополнительно включите в свое меню больше продуктов, содержащих витамин А: морковь, сливочное масло, говяжью печень, желтый сыр.



Вы просили рассказать



# Энцефалопатия

ДОСЛОВНО ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ - СТРАДАНИЕ МОЗГА. ПРОЯВИТЬСЯ ОНА МОЖЕТ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, И СУЩЕСТВУЮТ РАЗНЫЕ ПРИЧИНЫ ЕЕ ПОЯВЛЕНИЯ.

Чаще всего причина появления энцефалопатии в отрезок времени от 27 недель беременности до 7 дней от рождения малыша прозаична и ужасна - родительский алкоголизм. Но этому способствуют и болезни матери: легочные заболевания, бронхит курильщика, нарушения в работе почек, сердечно-сосудистой системы (например, порок сердца), заболевания мочеполовой системы, хронические заболевания - все это приводит к нарушениям функции жизнеобеспечения плода и снижает количество кислорода, который необходим мозгу ребенка.

В первую очередь поражаются самые уязвимые участки - сосуды головного мозга. Они становятся более ломкими, могут даже лопаться (при скачках давления у матери тоненькие слабые сосуды у малыша могут не выдержать этого).

Основной симптом нарушений на ранних этапах развития ребенка - задержка внутриутробного развития, когда развитие малыша не соответствует сроку беременности. Это очень тревожный сигнал.

Еще одна группа риска - недоношенные малыши, родившиеся после 32-34 недель беременности. Если роды произошли не в срок, ребенок к ним не готов. У него еще очень слабые мышечные, тонкие и ломкие косточки. Поэтому

много родов для них - процесс очень сложный и тяжелый, обычно сопровождается внутричерепным кровоизлиянием, что ведет к энцефалопатии.

Перенесенные дети тоже могут пострадать, причина для возникновения энцефалопатии - старение плаценты, из-за чего малыши не получают достаточного количества кислорода и питания.

Опасны для детей и внутриутробные инфекции, такие как герпес, уреаплазмоз, цитомегаловирус.

Однако чаще всего энцефалопатия появляется из-за сложных родов.

Во-первых, сужение таза и крупный ребенок. В последнее время наметилась тенденция к рождению крупных детей. Если раньше новорожденный в 4 кг был довольно редким явлением, то сейчас рождаются дети весом 4,5-5 кг. Обычно таким мамам назначается кесарево сечение. Но часто и УЗИ, и акушеры ошибаются, и тогда случаются тяжелые затяжные роды с длительным потужным периодом, в результате чего мозг малыша может пострадать. Осложнения - затылочные и теменные гематомы, вытянутая головка, кровоизлияния в глаза.

2-3 слоя. Чем дольше будет этот раствор, тем лучше будет лекарство. Траву из масла не вытаскивайте, а готовое лекарство можно отлить в другой пузырек, а в траву добавить столько же масла, сколько отлили. Смазывайте втирая лекарство. Потом закутайте чем-нибудь теплым (шалью, одеялом). Нalивать жидкость нужно немного, на вату, так как может быть плохо с сердцем. Процедуру проводите 1 раз в день, лучше на ночь. Самые тяжелые приступы пройдут через 4-5 дней. Если не поможет, то через день-два повторите лечение. Главное - хорошо растирайте, чтобы лекарство впиталось в кожу.

Л. И. Кусмарцева,  
Усть-Каменогорск, Казахстан

Будь начеку

Очень часто появляются на свет малыши, обвитые пуповиной. В тяжелых случаях происходит полная остановка кровообращения. Малышу, конечно же, было плохо во время беременности, он беспокоился, толкался... Если пуповина просто переброшена через плечико или обвитие нетугое, ничего страшного, но, если было нарушение поступления кислорода к мозгу, это очень опасно.

Фактором риска являются стимулированные роды и затруднения самого рождения - когда головка рождается и процесс родов останавливается. Ребенка начинают тянуть руками. Разумеется, в этом случае сложно обойтись без микротравм.

Стремительные роды - тоже повод для беспокойства. Малыш идет резко по родовым путям, может повредить голову, сосуды могут лопнуть.

Разумеется, фактором риска является также наркоз во время кесарева сечения.

После родов к энцефалопатии могут привести перегрев, переохлаждение, плохой уход, т. к. у ребенка еще слабые шея и сосуды.

Энцефалопатия подразделяется на три формы - легкая, средней степени тяжести и тяжелая. В последнем случае ребенок находится в коме.

(Окончание на стр. 8.)

ПОСЛЕ РОДОВ К ЭНЦЕФАЛОПАТИИ МОГУТ ПРИВЕСТИ ПЕРЕГРЕВ, ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ, ПЛОХОЙ УХОД ЗА РЕБЕНКОМ, ТАК КАК У РЕБЕНКА ЕЩЕ СЛАБЫЕ ШЕЯ И СОСУДЫ.



## Как с этим бороться?

# Чем они вредны?

### МЕБЕЛЬ ИЗ ДСП

**Чем вредна?** Содержит вредные смолы.

**Чем это грозит?** Испарение этих «вредителей» продолжается постоянно в течение нескольких лет и приводит к возникновению неврологических заболеваний.

**Как бороться?** Если обновить интерьер не получается, хотя бы поддерживайте в квартире прохладную температуру и часто проветривайте.

### КОВРЫ И КОВРОВЫЕ ПОКРЫТИЯ

**Чем вредны?** Те, что сделаны из синтетических волокон, электростатичны и становятся настоящими пылесборниками.

**Чем это грозит?** Аллергией на бытовую (домашнюю) пыль.

**Как бороться?** Выбирайте ковры из натуральных волокон и не увешивайте ими всю квартиру. Чаще пылесосьте и проводите влажную уборку.

### ВЕНТИЛЯТОРЫ И КОНДИЦИОНЕРЫ

**Чем вредны?** Содержание озона и полезных отрицательных ионов в воздухе снижается на 90%.

**Чем это грозит?** Частой головной болью, слабостью, плохим самочувствием.

### КНИГИ

**Чем вредны?** Настоящий рассадник мельчайших спор плесени.

**Чем это грозит?** Аллергией.

**Как бороться?** Не давайте книгам застаиваться на полках -

читайте их, регулярно перетряхивайте свою библиотеку.

### ПОСТЕЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

**Чем вредны?** Перо со временем превращается в мельчайшую пыль, богатую клещами-сапрофитами.

**Чем это грозит?** Экскременты крохотных клещей содержат антиген, вызывающий аллергию, включая бронхит и бронхиальную астму. По статистике более 75% горожан страдают от этих паразитов.

**Как бороться?** Регулярно отдавайте постельные принадлежности в чистку. Проветривайте матрасы, одеяла и подушки на открытом воздухе, а лучше прожаривайте на солнце.

### ПЫЛЕСОС

**Чем вредит?** В пыли, накапливающейся в пылесборнике, прекрасно себя чувствуют клещи, плесневые грибы и бактерии - ведь там влажно и тепло. Стоит включить пылесос - и фонтан вредоносной гадости через воздухоотвод вырвется в атмосферу вашей квартиры.

**Чем это грозит?** Аллергическими реакциями и заболеваниями верхних дыхательных путей.

**Как бороться?** Каждый раз после уборки опорожняйте тканевый пылесборник или пользуйтесь одноразовыми бумажными. А лучше купите пылесос нового поколения, который минимально загрязняет домашнюю атмосферу.



Рис. Н. Кичарова

## Знаете ли вы, что...

● Примеряя в магазине одежду и надевая новую вещь, не выстиранную после покупки в магазине, мы рискуем заразиться кожными заболеваниями. Обувь также надо мерить только в своих носках.

Старайтесь, чтобы дети, по возможности, не хватались за поручни в транспорте и не дотрагивались до предметов, которых в течение дня касались сотни людей.

● Причиной судорог может быть потеря калия организмом при приеме мочегонных препаратов. Эта проблема быстро решается приемом аспаркама. Вообще, обязательное условие приема всех мочегонных препаратов - одновременный прием аспаркама (соли магния и калия).

● Даже если вы не раз вымыли руки, кожа на них все равно остается грязной. Бактерий там столько, что нет средства, способного изгнать их оттуда окончательно. Так, на очень чистых руках остается 100 микроорганизмов на квадратном сантиметре. Пожимая кому-то руку, человек к своим 16 миллионам бактерий добавляет такое же количество бактерий другого человека. При поцелуе в губы происходит обоюдное «знакомство» 42 миллионов микробов.

УПОТРЕБЛЕНИЕ  
В ПИЩУ  
ВО ВРЕМЯ  
БЕРЕМЕННОСТИ  
РЫБНЫХ БЛЮД  
ХОТЯ БЫ  
РАЗ В НЕДЕЛЮ  
УМЕНЬШАЕТ  
ВЕРОЯТНОСТЬ  
ВЫКИДЫШЕЙ  
В 3,6 РАЗА.  
ПОЛЕЗНО  
В ЭТОТ ПЕРИОД  
ПРИНИМАТЬ  
И РЫБИЙ ЖИР



## Курортный сезон

Провела месяц на юге, теперь кожа стала неровная, дряблая. Почему?

И. Смирнова, Камышин

Ультрафиолетовые лучи губительно действуют на кожу. Поэтому, загорая на солнце, обязательно пользуйтесь кремами с высокой степенью защиты, наносите их перед выходом на пляж, а увлажняющие средства - после загара. Ведь солнце иссушает кожу.

\*\*\*  
Сын болел псориазом, ничем не могли его вылечить. После отдыха на Азовском море кожное заболевание прошло само собой. Неужели от солнца?

С. Сахарова, Ульяновск

Многие кожные заболевания лечатся с помощью ультрафиолетовых лучей. Тот же псориаз, витилиго, атопический дерматит, красный плоский лишай. Такие больные на солнце чувствуют себя хорошо. С юга они возвращаются практически здоровыми.

\*\*\*  
После поездки на море и

## После отдыха на море

Начался курортный сезон, и у многих читателей в связи с этим появляется много вопросов. Сегодня на них отвечает врач-дерматолог Наталья Веснина.

Пятна остаются на всю жизнь - такая стойкая крапчатая пигментация. Но чаще всего от них можно избавиться с помощью кремов «Скинорен» и «Ахромин», или протирать кожу соком свежего огурца или лимона. Отлично подойдут для этих целей сок грейпфрута, маски из земляники, клубники, которые надо накладывать на пигментные пятна на 10-15 минут и затем смывать теплой водой.

\*\*\*  
На юге у меня покраснело лицо, щеки, переносица. Врачи поставили предположительный диагноз красная волчанка...

И. Митрофанова, Волгоградская обл.

Красная волчанка часто возникает

ми для защиты лица от солнечных лучей.

Солнце провоцирует такие заболевания, как розацеа, или розовые угри. Но самое неприятное, что может развиться, - это злокачественные опухоли кожи.

\*\*\*  
Я заснула на пляже и сгорела так, что кожа стала пузыриться. Есть ли какие-то средства от солнечного ожога?

Л. Леонтьева, Таганрог

У вас развился простой дерматит. Что нужно делать в такой ситуации? При солнечных ожогах хорошо помогают листья квашеной капусты или капустная кашица со взбитым яичным белком. Можете

## Не навреди

тами, ни духами, ни туалетной водой. В состав этих косметических средств входят углеводороды, которые при взаимодействии с солнцем могут вызвать такую реакцию. При принятии солнечных ванн не рекомендуется принимать тетрациклин и сульфаниламидные препараты. Они могут усилить действие солнечных лучей и привести к серьезному ожогу.

\*\*\*  
После возвращения с курорта родимое пятно у меня на бедре стало увеличиваться в размерах, и вокруг него появился красный воспаленный ободок. Меня это настораживает.

Г. Громова, Ростов-на-Дону

Это очень тревожный сигнал. Не откладывая, обратитесь к врачу. Под воздействием солнца родимые пятна могут перерождаться в опухоль. Поэтому все пигментные образования нужно защищать от солнца. Особ

**Ф**РАНЦУЗСКИЕ и американские ученые предупреждают: длительный прием больших доз некоторых витаминов может спровоцировать развитие онкологических заболеваний.

Так, витамин А, за которым закрепилась слава борца с раком легких, в повышенных дозах обладает противоположным эффектом. Бесконтрольный и длительный прием витамина Е (токоферола) может быть очень опасен при лечении рака груди: он затрудняет процесс рассасывания опухоли.

**М**ЛАДЕНЦЫ, весящие после рождения меньше нормы, гораздо больше рискуют заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем новорожденные с нормальным весом. Педиатры трех лондонских клиник с помощью ультразвука обследовали состояние коронарных артерий у детей в возрасте от 9 до 11 лет, чей вес при рождении был меньше нормы. Оказалось, что у каждого из них артерии были значительно сужены и не способны к достаточному кровоснабжению сердца.

**Я**ПОНСКИЕ гинекологи утверждают, что в куриющих семьях рожденных мальчиков в полтора раза больше, чем в тех, где один или оба родителя выкуривают по одной пачке сигарет в день.

Причина в том, что сперматозоиды уязвимы к веществам, содержащимся в табачном дыме. Так что если хотите родить мальчика, бросьте курить!

**А**НГЛИЧАНЕ теперь за сумму в 5680 долларов готовы навсегда избавить каждого от внезапного покраснения лица. Хирург, делая под мышками пациента надраз, отсекает у основания шеи нервные окончания. Эта процедура уже поставлена на поток. «Больные» счастливы. Правда, расставшись с одной проблемой, они приобретают другую - начинают усиленно потеть.

**У**ЧЕННЫЕ давно установили, что простые инъекции препарата тестостерона способны обратить вспять мужскую менопаузу и вернуть мужчину к активной сексуальной жизни в возрасте 70-80 лет. К 75 годам у мужчины формируется стойкая 50%-ная нехватка тестостерона. Оказалось, что эти инъекции одновременно ликвидируют симптомы, сопровождающие развитие мужской менопаузы, - раздражительность, депрессивное состояние, физическую усталость и ухудшение памяти.



Чем это грозит? Аллергий. Как бороться? Не давайте книгам заставаться на полках -

ше купите пылесос нового поколения, который минимально загрязняет домашнюю атмосферу.

лет такое же количество бактерий другого человека. При поцелуе губы происходит обоюдное «знакомство» 42 миллионов микробов.



дыме. Так что если хотите родить мальчика, бросьте курить!

## Курортный сезон

Провела месяц на юге, теперь кожа стала неровная, дряблая. Почему?

И. Смирнова, Камышин

Ультрафиолетовые лучи губительно действуют на кожу. Поэтому, загорая на солнце, обязательно пользуйтесь кремами с высокой степенью защиты, наносите их перед выходом на пляж, а увлажняющие средства - после загара. Ведь солнце иссушает кожу.

\*\*\*  
Сын болел псориазом, ничем не могли его вылечить. После отъезда на Азовском море кожное заболевание прошло само собой. Неужели от солнца?

С. Сахарова, Ульяновск

Многие кожные заболевания лечатся с помощью ультрафиолетовых лучей. Тот же псориаз, витилиго, атопический дерматит, красный плоский лишай. Такие больные на солнце чувствуют себя хорошо. С юга они возвращаются практически здоровыми.

\*\*\*  
После поездки на море у меня на спине и плечах появились какие-то темные пятна. Чем их можно вывести?

И. Епифанова, Самара

Это не что иное, как скопление меланина, пигмента в коже, который образуется под воздействием солнечных лучей. Иногда эти

# После отдыха на море

Начался курортный сезон, и у многих читателей в связи с этим появляется много вопросов. Сегодня на них отвечает врач-дерматолог Наталья Веснина.

Пятна остаются на всю жизнь - такая стойкая крапчатая пигментация. Но чаще всего от них можно избавиться с помощью кремов «Скинорен» и «Ахромин», или протирая кожу соком свежего огурца или лимона. Отлично подойдут для этих целей сок грейпфрута, маски из земляники, клубники, которые надо накладывать на пигментные пятна на 10-15 минут и затем смывать теплой водой.

\*\*\*  
На юге у меня покраснело лицо, щеки, переносица. Врачи поставили предположительный диагноз красная волчанка...

И. Митрофанова, Волгоградская обл.

Красная волчанка часто возникает после загара. Сначала появляется покраснение, высыпания увеличиваются в размерах, уплотняются, к ним присоединяется шелушение и заканчивается все это рубцовой атрофией кожи. Таким больным категорически запрещается загорать. Надо пользоваться защитными кремами в любую погоду и широкополыми шляпа-

ми для защиты лица от солнечных лучей.

Солнце провоцирует такие заболевания, как розацеа, или розовые угри. Но самое неприятное, что может развиваться, - это злокачественные опухоли кожи.

\*\*\*  
Я заснула на пляже и сгорела так, что кожа стала пузыриться. Есть ли какие-то средства от солнечного ожога?

Л. Леонтьева, Таганрог

У вас развился простой дерматит. Что нужно делать в такой ситуации? При солнечных ожогах хорошо помогают листья квашеной капусты или капустная кашица со взбитым яичным белком. Можно делать маску из картофельного пюре со сметаной или сливками, она накладывается в теплом виде на 10-15 минут. На худой конец просто приложите на обожженные места сырой картофель или осторожно смажьте их мякотью арбуза или дыни. - это поможет вам снять воспаление.

\*\*\*  
После тура в Египет шелушатся губы. Что делать?

И. Андреева, Саратов

Слизистая губ тоже требует защиты. Солнцезащитный карандаш, помада для губ - это необходимые защитные средства на юге. Судя по всему у вас хейлит - воспаление слизистой губ. Воспользуйтесь гигиенической помадой или опять же жирными питательными кремами с витаминами А и Е.

\*\*\*  
На пляже я пользовалась дезодорантами, и у меня появились красные высыпания, как от ожога. Почему?

С. Светлова, Йошкар-Ола

На пляже нельзя ни в коем случае пользоваться ни дезодоран-

## Не навреди

тами, ни духами, ни туалетной водой. В состав этих косметических средств входят углеводороды, которые при взаимодействии с солнцем могут вызвать такую реакцию. При принятии солнечных ванн не рекомендуется принимать тетрациклин и сульфаниламидные препараты. Они могут усилить действие солнечных лучей и привести к серьезному ожогу.

\*\*\*  
После возвращения с курорта родимое пятно у меня на бедре стало увеличиваться в размерах, и вокруг него появился красный воспаленный ободок. Меня это настораживает.

Г. Громова, Ростов-на-Дону

Это очень тревожный сигнал. Не откладывая, обратитесь к врачу. Под воздействием солнца родимые пятна могут перерождаться в опухоль. Поэтому все пигментные образования нужно защищать от солнца. Особенно внимательно относитесь к тем родимым пятнам, которые возвышаются над уровнем кожи или находятся в местах трения нижнего белья. Такие места надо покрывать фотозащитным кремом с высокой степенью защиты либо просто заклеивать лейкопластырем. Во всяком случае солнце на них падать не должно.

\*\*\*  
Я загорала с открытой грудью. И вот недавно, принимая душ, обнаружила небольшое уплотнение в молочной железе.

С. Маслова, Новочеркасск

Находиться под солнцем с открытой грудью противопоказано. И если обнаружилось какое-то уплотнение на груди, то надо как можно скорее показаться либо хирургу, либо маммологу и обязательно сделать маммографию. Не нужно принимать препараты, которые назначают при мастопатии, они могут вызвать совершенно обратный эффект. И обращаться к народным средствам тоже ни в коем случае нельзя, потому что момент может быть упущен.

## Сенсация!

# МОЖЕТ, ЭТО БОГ?

Австралийский ученый Майкл Персинджер создал прибор, позволяющий видеть Бога.

Вообще-то предполагалось, что он должен повысить творческие способности человека. Действительно, поносив этот прибор на голове 15-20 минут, человек начинает легко подбирать на пианино мелодию, с ходу извлекать квадратные корни из многозначных чисел, писать стихи. Но случилось чудо: все, кто участвовал в эксперименте, отчетливо ощутили свет, тепло и присутствие рядом кого-то невидимого и могущественно-

го. Они находились целиком в его власти, но это не пугало, а, наоборот, наполняло восторгом. А некоторые легко взмывали в небо, в котором вместо облаков парили человекоподобные существа. Кроме всего этого во время эксперимента они видели огненное существо, заполнившее собой весь видимый мир.

Ученые отказываются комментировать этот факт. Может, его смогут объяснить священники?

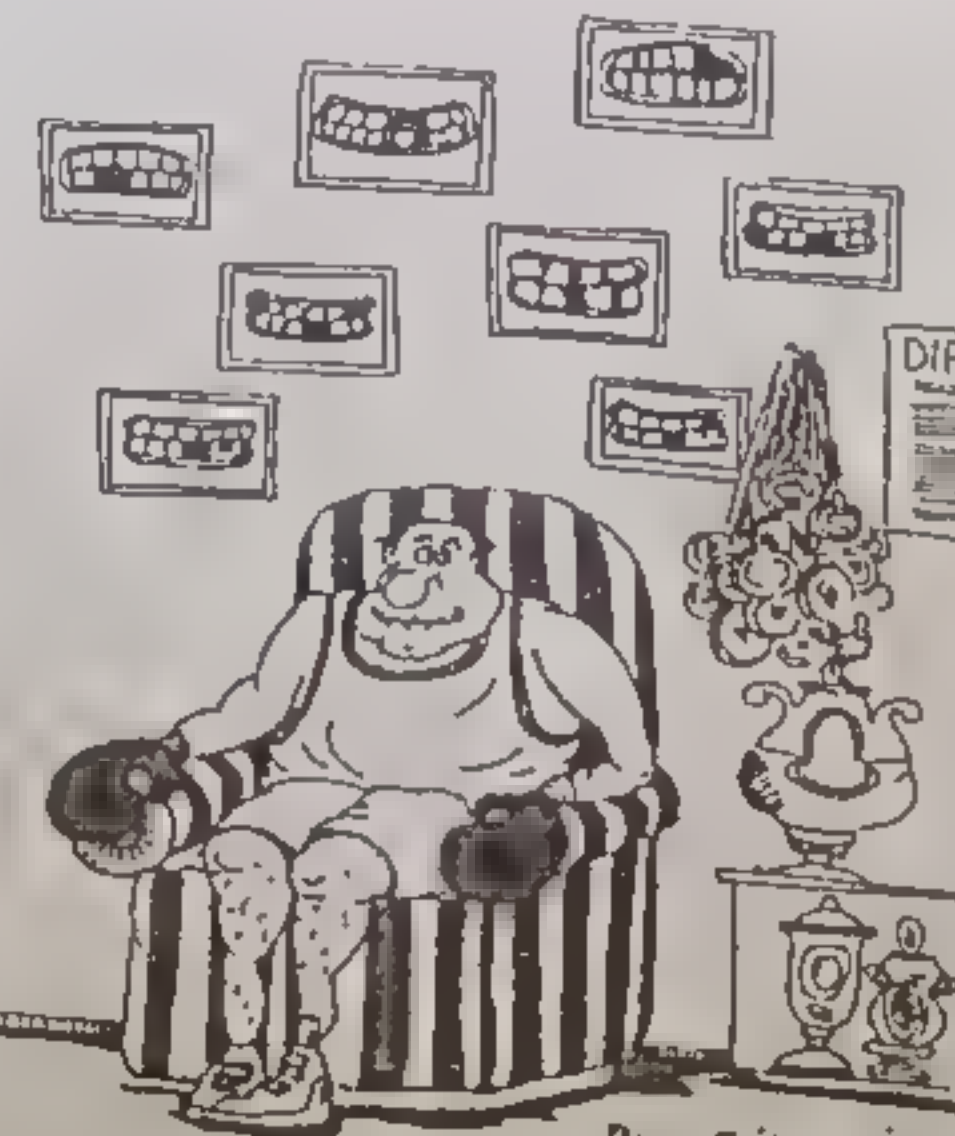


Рис. Л. Мельника



## Чем больше света, тем меньше нитратов

В ТЕПЛИЧНЫХ ОВОЩАХ СОДЕРЖИТСЯ, КАК ПРАВИЛО, ОЧЕНЬ МНОГО НИТРАТОВ.

Нитраты - это не просто загрязнитель, по недосмотру попавший в почву, отсюда в овощи, а из них - в наш организм. Для растений нитраты - источник азота, из которого растение строит свои белки. Его оно запасает впрок, извлекая из минеральных и органических удобрений. Так что популярная в народе версия, будто нитраты в растениях от «химии» - миф.

Мифы, однако, возникают не на пустом месте. При несбалансированном внесении удобрений в овощах может накапливаться повышенное количество нитратов. Кроме того, на их содержание влияют свет, влажность, температура воздуха и почвы.

Для нормальной переработки нитратов растениям нужен солнечный свет. Чем больше света, тем меньше нитратов. Поэтому овощи, выращенные в условиях недостаточной освещенности и короткого дня (скажем, тепличные), как правило содержат более высокие дозы нитратов.

Высокая влажность в сочетании с низкой температурой также ведет к накоплению нитратов. Так что в холодное время их в растениях больше. В жарком же, засушливом климате интенсивный полив ведет к снижению концентрации нитратов в почве и растениях. Полив стимулирует рост, а быстро растущее растение использует, а не накапливает нитраты.

Разные овощи накапливают нитраты по-разному. Успешно делают это капуста, редька, свекла, редис, а также столовая зелень - всевозможные салаты и пряные травы. А вот помидоры, баклажаны, сладкий перец, чеснок, горошек, а

также фрукты отличаются низким их содержанием. Так что, если вы растите овощи на собственном огороде, научитесь грамотно применять удобрения - в нужное время и в правильных дозах. А также правильно выбирать сорта. Полезно знать еще кое-какие секреты.

Урожай лучше собирать вечером - в это время в растениях содержится на 30-40% меньше нитратов.

Уровень нитратов в растениях зависит от их возраста - у молодых он, как правило, выше.

Разные части растений содержат разное количество нитратов. Так, в листьях их в два раза меньше, чем в

черешках. В картофеле их меньше в сердцевине клубня. В наружных листьях капусты больше, чем в остальных. В жилке листа - в 2-3 раза больше, чем в пластине. У моркови наибольшее их содержание в верхушке, а у свеклы, наоборот, ближе к хвосту. У огурца, арбуза, дыни их больше вблизи кожуры и меньше там, где семечки. У тыквы и кабачка, напротив, больше всего нитратов в семенной камере (а также возле плодоножки).

Помимо чистки и удаления наиболее «рискованных» частей можно использовать вымачивание и отваривание. Так, в отварном картофеле содержание нитратов на 50-80% ниже, чем в свежем.

Нежелательным превращением нитратов препятствуют: аскорбиновая кислота (витамин С), молочнокислые продукты, зеленый чай.

Так что делайте свои салаты с лимонным соком, сметаной, заливайте простоквашей или, на худой конец, заправляйте их квасом.

### Будь начеку

## КОШКА ПОЦАРАПАЛА

Болезнь кошачьей царапины - доброкачественный лимфорегикулез - начинается постепенно.

На месте уже зажившей царапины или укуса кошки появляется небольшое, приподнятое, с красным ободком, слегка болезненное, незудящее пятнышко. Через 2-3 дня оно превращается в пузырек, наполненный мутным содержимым. На месте пузырька образуется небольшая язвочка или корочка. Зачастую вокруг корочки долго (несколько недель) сохраняется небольшое покраснение. Поражение кожи выглядит как укус насекомого и больного особенно не беспокоит.

Но через несколько дней, а то и спустя 1,5 месяца вдруг увеличивается ближайший к бывшей царапине лимфоузел. Если кошка оставила свои следы на руке, увеличивается лимфоузел подмышкой, на локтевом сгибе или шее, если на ноге - дает о себе знать паховый или подколенный лимфатический узел. Он увеличивается до 3-5 см, а у некоторых больных до 10 см, при этом становится мягким, безболезненным. В это время больные жалуются на головную боль, температура тела достаточно вы-

сокая - 38-39°C с небольшими утренне-вечерними колебаниями и потами, через 7-10 дней она нормализуется или становится небольшой. Редко повышенная температура сохраняется 5-6 месяцев и дольше. Иногда болезнь протекает при нормальной температуре тела. Пораженный лимфатический узел, достигнув максимальной величины, медленно рассасывается, реже - нагнаивается и вскрывается самостоятельно. Самостоятельно образовавшийся свищ заживает медленно - несколько недель и даже месяцев. Если слюна кошки попала в глаз, он краснеет, развивается отек, появляются язвы на слизистой оболочке. Это сопровождается воспалением лимфатического узла перед мочкой ушной раковины.

У некоторых заболевание осложняется менингитом или другими поражениями нервной системы. Распознать болезнь может только врач-инфекционист. Ведь воспаление лимфатических узлов бывает и при других серьезных заболеваниях.

После кошачьей царапины эффективен только гентамицин. Для уменьшения боли воспаленный лимфоузел сразу же прокалывают, чтобы удалить гной. А вообще места царапины и укусов кошек лучше сразу же обработать 2%-ным раствором перекиси водорода, а потом йодом или спиртом.

### Знаете ли вы, что...

● В Греции свежие листья мелиссы раскладывают на полу в помещениях, где спят дети. Это улучшает сон и успокаивает.

● В Средней Азии издавна используют молодые побеги и свежие листья лимонной мяты для лечения авитаминозов и укрепления десен. Кашицу из листьев накладывают на больные десны и слизистую оболочку, а настой применяют внутрь и для полоскания рта.

● На Кавказе готовят из нутряного сала и 15-20 частей мелко порезанных верхушек побегов мелиссы лечебную мазь. Кашицу из мяты заливают растопленным салом, тщательно размешивают и охлаждают. Полученную мазь хранят в прохладном месте и накладывают на болезненные места при ревматизме, повреждениях кожи, судорогах или болях в мышцах.

● В Европе многие женщины носят в своих сумочках маленькие флаконы с мятным маслом, которое используют против головной боли, меланхолии, неврозов: его растворяют в воде для питья или прикладывают к вискам смоченную маслом салфетку.



### Для сердечников

## + Мерцательная аритмия

Известно, что при каждом ударе сердца происходит последовательное сокращение его отделов - сначала предсердий, а затем желудочков.

При аритмии пропадает одна из фаз сердечного цикла, а именно - сокращение предсердий. В результате предсердия лишь хаотически подергиваются - мерцают. От этого и желудочки начинают сокращаться неритмично.

Почему возникает мерцательная аритмия?

Существует множество причин, которые могут привести к этому. Это различные заболевания сердца: гипертоническая болезнь сердца, ишемическая болезнь сердца, пороки сердца, миокардит, кардиомиопатия и др.

Бывает, что «сердце в груди бьется, как птица». А иногда «то забьется, то замрет». Все это называется сердечной аритмией. Сокращения сердца становятся нерегулярными. Аритмии бывают разными, но одна из самых распространенных - мерцательная.

В результате могут появиться боли за грудиной. Из-за аритмии может снизиться эффективность работы сердца. Это приведет к другому осложнению - сердечной недостаточности. При этом человек чувствует удушье, ему кажется, что не хватает воздуха.

Может ли аритмия пройти сама по себе?

В некоторых случаях аритмия может пройти сама по себе, но чаще всего требуется лечение.

## Троза бородавок - мочевины

30 лет назад, подкармливая помидоры мочевиной (карбамидом), я сделал для себя такое открытие: это удобрение пагубно действует на бородавки. Взяв тогда горсть карбамида на ведро воды, я рукой размешал его в воде. На следующий день мне снова пришлось разводить удобрение, то есть повторять процедуру. А руки у меня в то время были все в бородавках. Через две недели я заметил, что бородавки уменьшились, а потом и вовсе исчезли. Я сразу догадался, что послужило причиной их исчезновения.

Пошел в огород, смочил ногу водой (бородавки были и на подошве), натер ступню мочевиной и даже немного удобрения в носок насыпал. Два-три раза так сделал, и через месяц нога уже была чистой.

После этого случая провел множество экспериментов на себе, советовал этот способ всем друзьям, знакомым и даже незнакомым людям. Ни одного «сбоя», ни одной «рекламации». Никаких ожогов и повреждений кожи. В дальнейшем всем, кого лечил от бородавок, советовал сыпать 2 горсти мочевины на пол-литра воды, смачивать хлопчатобумажную ткань, сложенную в 2-3 слоя, и прикладывать к бородавке. Так что воспользуйтесь моим опытом. Метод отличный.

В. Никифоров, Тула

### Вопрос - ответ

## Мерцательная аритмия

В результате могут появиться боли за грудиной. Из-за аритмии может снизиться эффективность работы сердца. Это приведет к другому осложнению - сердечной недостаточности. При этом человек чувствует удушье, ему кажется, что не хватает воздуха.

Может ли аритмия пройти сама по себе?



2-3 дня оно превращается в пузырь, наполненный мутным содержимым. На месте пузырька образуется небольшая язвочка или корочка. Зачастую вокруг корочки долго (несколько недель) сохраняется небольшое покраснение. Поражение кожи выглядит как укусы насекомых и больного особенно не беспокоит.

Но через несколько дней, а то и спустя 1,5 месяца вдруг увеличивается ближайший к бывшей царапине лимфоузел. Если кошка оставила свои следы на руке, увеличивается лимфоузел подмышкой, на локтевом сгибе или шее, если на ноге - дает о себе знать паховый или подколенный лимфатический узел. Он увеличивается до 3-5 см, а у некоторых больных до 10 см, при ощупывании мягкий, болезненный. В это время больной жалуется на головную боль, температура тела достаточно вы-

скачивается. Если слюна кошки попала в глаз, он краснеет, развивается отек, появляются язвы на слизистой оболочке. Это сопровождается воспалением лимфатического узла перед мочкой ушной раковины.

У некоторых заболевание осложняется менингитом или другими поражениями нервной системы. Распознать болезнь может только врач-инфекционист. Ведь воспаление лимфатических узлов бывает и при других серьезных заболеваниях.

После кошачьей царапины эффективен только гентамицин. Для уменьшения боли воспаленный лимфоузел сразу же прокалывают, чтобы удалить гной. А вообще места царапины и укусов кошек лучше сразу же обработать 2%-ным раствором перекиси водорода, а потом йодом или спиртом.

В Европе многие женщины носят в своих сумочках маленькие флаконы с мятным маслом, которое используют против головной боли, меланхолии, неврозов: его растворяют в воде для питья или прикладывают к вискам смоченную маслом салфетку.

родажке. Так-  
тось моим опытом. Метод  
личный.  
В. Никифоров, Тула

Вопрос - ответ

Для сердечников

## Мерцательная аритмия

Бывает, что «сердце в груди бьется, как птица». А иногда «то забьется, то замрет». Все это называется сердечной аритмией. Сокращения сердца становятся нерегулярными. Аритмии бывают разными, но одна из самых распространенных - мерцательная.

В результате могут появиться боли за грудиной. Из-за аритмии может снизиться эффективность работы сердца. Это приведет к другому осложнению - сердечной недостаточности. При этом человек чувствует удушье, ему кажется, что не хватает воздуха.

Может ли аритмия пройти сама по себе? В принципе, может. Но если аритмия сохраняется несколько часов или возникли осложнения, нужно немедленно обращаться за медицинской помощью.

При мерцательной аритмии, когда предсердия нормально не сокращаются, в них резко замедляется кровоток, и поэтому образуются кровяные сгустки - тромбы. Это происходит во вторые сутки после начала аритмии. Когда же нормальный ритм восстанавливается и предсердия начнут сокращаться, фрагменты тромбов могут отрываться и закупоривать сосуды какого-либо органа. Обычно тромбы «уплывают» в сосуды головного мозга. А это приводит к инсульту.

Именно поэтому всем, кто обратился к врачу более чем через 24-48 часов после начала аритмии, назначают препараты, замедляющие свертывание крови. Как восстанавливается нормальный ритм сердца? Существует множество методов. Самая эффективная - восстановление ритма с помощью электрического разряда. Процедура проводится под наркозом, поэтому не вызывает неприятных ощущений. Часто врачам удается устранить аритмию с помощью инъекций лекарств.

Но не только в больном сердце - причина аритмии. Очень часто приступ мерцательной аритмии провоцируется употреблением большого, чем обычно, количества алкоголя. Существует даже такое понятие - «сердечная аритмия праздничных дней». В любой день можно ожидать появления аритмии у людей с заболеваниями щитовидной железы, некоторыми другими гормональными расстройствами. Часто аритмия развивается после хирургических вмешательств, инсульта, различных стрессов. Провоцировать ее развитие могут обильная еда, запоры, тесная одежда, некоторые лекарства, например, прием мочегонных с целью похудеть.

Высокий риск развития мерцательной аритмии у людей, страдающих сахарным диабетом.

Как узнать о начале заболевания?

О нем сигнализирует сердцебиение, когда сердце вот-вот выпрыгнет из груди. Может быть ощущение перебоев в сердце. Но часто аритмия протекает незаметно. Только прощупав пульс, можно установить нерегулярность сердечных сокращений. Нередко болезнь выявляется лишь во время обследования на ЭКГ.

Чем вообще опасна мерцательная аритмия?

Нередко она сопровождается тахикардией, то есть повышением частоты сердечных сокращений.

● При атеросклерозе 40 г листьев красного клевера настаивайте в 1/2 л 40-градусного спирта 10 суток, процедите и отожмите осадок. Принимайте по 2 чайн. ложки 1 раз в день перед обедом или сном при атеросклерозе, сопровождающемся болями и шумом в ушах. Курс лечения - 3 месяца с перерывами на 10 дней после каждого месяца.

● При сердечно-сосудистой недостаточности для приготовления настоя 2 ст. л. травы астрагала заливают в эмалированной посуде стаканом крутого кипятка, затем нагревают на водяной бане в течение 15 мин., охлаждают, процеживают, доводят до 200 мл и принимают по 2-3 ст. л. 2-3 раза в день.

● При кардионеврозе поможет следующий сбор: боярышник (цветки) - 15 г, хвощ (трава) - 15 г, барвинок (трава) - 15 г, тысячелистник (трава) - 30 г. 1 ст. ложку смеси настаивают 3 часа, заливают стаканом холодной воды, затем кипятят 5 мин., затем еще 15 мин. настаивают. Пьют равными порциями в течение дня.



КУРИНЫЙ БУЛЬОН БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА РАЗМЕРЫ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ И ТОЛЩИНУ СТЕНОК СОСУДОВ, НЕ НАРУШАЯ НОРМЫ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ. БУЛЬОНЫ ИЗ ДРУГИХ СОРТОВ МЯСА НЕ ОКАЗЫВАЮТ НИКАКОГО ДЕЙСТВИЯ НА СЕРДЦЕ.



Рис. Н. Кинчарова

## Редкая болезнь Вы просили рассказать Системная склеродермия

Склеродермия - отвердение кожи - это болезнь соединительной ткани, когда в отдельных участках кожи, а иногда и во всей коже откладывается рубцовая ткань. Она образуется не только в коже, но и в легких, пищеварительном тракте, сердце и почках - в этом случае говорят о системной склеродермии или прогрессирующем системном склерозе.

Во всем мире склеродермией страдают несколько сотен тысяч человек. Женщины болеют примерно в 10 раз чаще, чем мужчины. Заболевание начинается с появления сильных спазмов кровеносных сосудов пальцев рук и ног, при этом пальцы белеют, синеют, отмечается резкая боль (так называемый синдром Рейно), к этому часто присоединяется отек кожи («одутловатые» пальцы) с последующим постепенным ее утолщением. Появляются вертикальные складки вокруг рта. Образование рубцовой ткани происходит примерно так же, как и при заживлении ран у здорового человека. При этом поврежденные кровеносные капилляры замещаются соединительной тканью. В более крупных сосудах соединительнотканное отложение препятствуют нормаль-

У мужа системная склеродермия с поражением легких, сердца, печени, суставов; синдром Рейно, трофические язвы на суставах кистей, локтях, ягодицах, стопах. Большие страдания причиняют язвы, а если немного и заживают, то только для того, чтобы потом возникнуть с более сильной болью, и распространяются дальше. Врачи говорят, что такие язвы у мужа не только снаружи, но и внутри. Кожа на груди и животе натянута, как на барабане.

Расскажите, пожалуйста, что это за болезнь?

С. Н. Дмитриева, Краснодарский край

ному току крови. Из-за ее недостаточного притока к жизненно важным органам могут нарушаться функции сердца, легких и почек.

Ни причины, ни способы лечения склеродермии неизвестны. Если отложения рубцовой ткани уже сформировались, лечение обычно безрезультатно. Однако у большинства больных склеродермия редко затрагивает функции жизненно важных органов.

Народный рецепт от системной склеродермии

Приготовьте такой сбор: лист подорожника большого, трава тысячелистника обыкновенного - по 100 г, трава зверобоя продырявленного, донника лекарственного, цветки ромашки аптечной, ноготков лекарственных - по 50 г, лист и ветки малины дикой, трава герани луговой, полыни обыкновенной, мар-

ьяника дубравного, золотой розги, буквицы лекарственной, лист и корень одуванчика лекарственного, цвет и лист иван-чая узколистного - по 25 г каждого. 1 ст. ложку смеси залейте 0,5 л кипятка, доведите до кипения, настаивайте в течение часа и процедите. Пейте по полстакана 4 раза в день. Потом гущу заварите снова стаканом кипятка, настаивайте в течение часа. Этим настоем протирайте кожу 2 раза в день и делайте микроклизмы (по 50 г). Но и после этого гущу не выбрасывайте, а просушите на белой бумаге и сложите в банку. В конце недели высушенную смесь залейте 3 л кипятка, настаивайте в течение часа и вылейте в теплую ванну. Принимать такую ванну нужно 20 минут, а потом, не споласкиваясь, ложиться в теплую постель.



## Тест

## Юность души - это здорово

Однако опасайтесь в этом деле переусердствовать. Определить ваш психологический возраст поможет наш тест.

1. Летае ли вы во сне, снятся ли вам эротические сны?
  - а) да - 2;
  - б) последний раз снились не сколько лет назад - 1;
  - в) такое снилось только в детстве или юности - 0.
2. Легки ли вы на подъем?
  - а) зависит от настроения - 1;
  - б) всегда готов(а) выйти из дому ради интересного приключения - 2;
  - в) предпочитаю отдых дома - 0.
3. В какое время года у вас бывает приподнятое настроение?
  - а) осень - 1;
  - б) весна - 2;
  - в) зима, лето - 0.
4. Что такое «Депеш мод»?
  - а) стиль в модной одежде - 1;
  - б) современная рок-группа - 2;
  - в) не знаю - 0.
5. Ваша первая мысль после пробуждения?
  - а) сегодня произойдет что-то необычное! - 2;
  - б) интересно, какая погода? - 1;
  - в) что-то я плохо себя чувствую - 0.
6. Какой фразой вы могли бы обозначить настроение, которое преобладает у вас в последние полгода?
  - а) все хорошо, ну и слава богу - 1;
  - б) часто бываю счастлива(а) без особой причины - 2;
  - в) тревожное - 0.
7. Где бы вы мечтали оказаться в данный момент?
  - а) на берегу теплого моря - 2;
  - б) в уютной гостиной с друзьями за кружкой пива - 1;
  - в) у себя дома в кругу семьи - 0.
8. Когда вы общаетесь с людьми, которые намного моложе вас, что вам приходит в голову?
  - а) мне кажется, что мы ровесники, я забываю о разнице в возрасте - 2;
  - б) интересно, а чем сейчас заняты мои дети? - 1;
  - в) какие они шумные! - 0.

## ПОДСЧИТАЕМ ОЧКИ

**13 - 18 баллов.** Сколько бы ни было вам лет, ваша душа еще очень молода. Постарайтесь, чтобы ей соответствовало и тело, и тогда вечная молодость у вас в кармане. Такие люди, как вы, обычно живут долго и выглядят намного моложе своих лет.

**7 - 12 баллов.** У вас пора зрелости. Однако если вам нет еще тридцати, то вы слишком серьезны для своих лет.

**0 - 6 баллов.** Не рано ли вы состарились? И нечего ссылаться на паспортные данные. Ведь там о душе ничего не сказано. Встряхнитесь, и побольше оптимизма! Глядишь, и здоровье улучшится. Чего мы вам искренне желаем.



## Для дам

## УДЛИНИ БРЕТЕЛЬКУ

Когда вы надеваете бюстгальтер, то, естественно, выравниваете бретельки. И не учитываете того, что одно плечо у вас вполне может быть выше или шире другого (или одна грудь больше другой).

## На приеме у терапевта

## О мигрени

## С ЧЕГО НАЧАТЬ МАССАЖ

Как правильно массировать кожу при головной боли?

Вера, Муром

Начинать массаж, способствующий росту волос и снятию головных болей, нужно со лба. Движения должны быть мягкими, не раздражающими. Во время массажа проводите разминание в области надбровных дуг, круговое разминание по краю сухожильного шлема, давящее поглаживание лба, разминание волосистой части головы по проборам, круговое разминание, смещение кожи вперед-назад и в стороны. Массажные движения выполняйте обеими руками, начинайте и завершайте процедуру массажем области шеи.

## НАУЧИТЕСЬ С ЭТИМ ЖИТЬ

Существуют ли способы

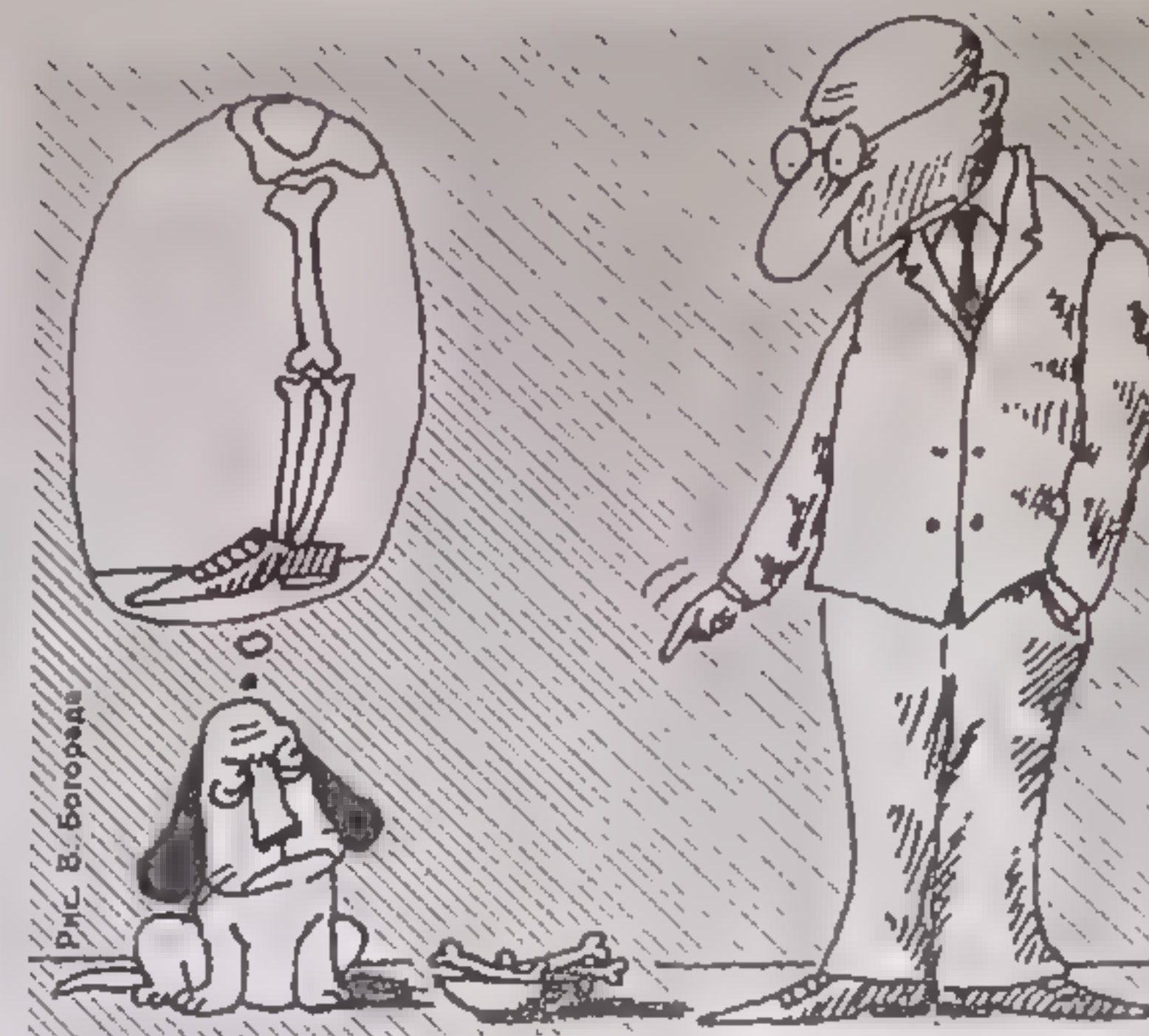
Проанализируйте, не развивается ли приступ после того, как вы съели, например, шоколад, орехи. Они, а также острые сыры, сырокопченые или полукопченые колбасы, цитрусовые часто дают старт головной боли. Лучше обойтись без этих продуктов, чем страдать.

## ДОЧЕРИ В «НАСЛЕДСТВО»

Передается ли мигрень по наследству? Неужели могу «наградить» ею свою 10-летнюю дочь?

Н. Карлова, Новокузнецк

Как правило, мигрень передается по женской линии. Приступы мигрени могут начаться у девочки в раннем возрасте. Распознать болезнь поможет знание ее отличительных признаков:



## ПОМОЛОДЕЕМ

ХОТИТЕ СБРОСИТЬ В ИЮНЕ 3-5 КГ?

Снимите солнцезащитные очки! Американские ученые советуют полным людям смотреть на мир «безоружными» глазами как минимум 2 часа в день (лучше утром или вечером, когда свет не слишком яркий). За один сеанс на свежем воздухе организм теряет столько же калорий, сколько в течение часа занятий в тренажерном зале. Но летом действуют и другие факторы, способствующие снижению веса. Во-первых, активизируется обмен веществ, а значит, жиры сгорают быстрее. Во-вторых, в жаркие дни уменьшается выделение желудочного сока, потому есть хочется меньше.

\* Ежедневно съедайте полчашки черники или 2 стаканчика черничного йогурта. Благодаря это-

му вы помолодеете на 5 лет за 2-3 месяца! Ученые обнаружили в чернике вещества, позволяющие повернуть время вспять. По силе омолаживающего воздействия чудо-ягода намного превосшла в этом 39 наиболее распространенных овощей и фруктов.

\* Обнажайтесь хотя бы на 10-15 минут в день, чтобы запастись бодростью и энергией. Побудьте обнаженными в комнате (нужно только ее хорошенько проветрить) или на балконе. Воздушная ванна не только закаливает. Когда вы снимаете одежду, тело начинает «дышать»: кислород, поступающий через кожу, усиливает обменные процессы в подкожно-жировой клетчатке и мышечной ткани.

## Для тех, кто курит

\* Большинство людей не считают болезнью кашель курильщика и утреннее откашливание мокроты. Между тем иммунные клетки, поддерживающие чистоту в легких и удаляющие вредные вещества, постепенно утрачивают свою обороноспособность. И деготь, в котором находятся наиболее канцерогенные вещества, никотин и окись углерода - их вдыхает в свой организм курильщик - делают свое грязное дело.

\* Никотин вызывает у мужчин сильный сосудистый спазм: сосуды полового члена сужаются более чем в 2 раза! У заядлых курильщиков это становится привычным состоянием, и через какое-то время способность к желанной эрекции ухудшается.

\* Предраковым заболеванием считается лейкокератоз курильщиков. На слизистой оболочке твердого неба появляются бляшки опаловидно-белого цвета. Заболевание провоцирует дурная привычка пить слишком горячий чай. Это вызывает ожоги пищевода.

## СНУЕМ СТРЕСС

Сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание. С силой выдохните. Произнесите «Ха!» (или что-то в этом роде). Здорово помогает (особенно на работе).

Импульсивным и взрывным натурам может помочь мгновенный эмоциональный выброс. Можно сломать карандаш или швырнуть книгу в стену. Причем с чем более зверским лицом и ощущением злости вы это сделаете, тем лучше поможет. Также можно прыгать или поприседать, только не забудьте предупредить коллег, что таким образом вы боретесь со стрессом.

## СОСУДЫ

## «РАЗБОЛТАЛСЯ»

Одно из проявлений «плохих» сосудов - непереносимость длительных статических положений, когда даже небольшая очередь превращается в пытку. Для профилактики делайте «скрытую» гимнастику: по очереди напрягайте и расслабляйте мышцы голени, бедер, ягодиц и плечевого пояса. Если у вас сидячая работа, каждый час устраивайте себе прогулки по 5 минут. «Разболтанности» сосудов способствует и продолжительное пребывание в постели по утрам. При этом голова становится тяжелой, ноги - вялыми. После такого «отдыха» вы долго не сможете привести себя в чувство. В результате вы будете чувствовать разбитость.

## БУТЫЛКОЙ ПО СПИНЕ

## Вопрос - ответ

\* приступы повторяются с определенной периодичностью;

\* за 1-1,5 часа до приступа начинается характерное покалывание в висках, которое может сопровождаться кругами или цветными пятнами перед глазами, тошнотой, иногда даже рвотой;

\* возможно повышение чувствительности - начинают раздражать любые запахи, звуки, свет;

\* появляется пульсирующая односторонняя довольно сильная головная боль, сопровождающаяся тошнотой и даже рвотой. У детей бывают свои особенности: часто болит не голова - живот. Называется эта разновидность «брюшной мигренью».

Запомните: если в начале заболевания приступы мигрени достаточно легко снимаются сном или приемом анальгетиков, то с годами борьба с ними становится все тяжелее.



тридцати, то вы слышите...  
0 - 6 баллов. Не рано ли вы состарились? И нечего сказать на паспортные данные. Ведь там о душе ничего не сказано. Встряхнитесь, и побольше оптимизма! Глядишь, и здоровье улучшится. Чего мы вам искренне желаем.



## УДЛИНИ БРЕТЕЛЬКУ

Когда вы надеваете бюстгальтер, то, естественно, выравниваете бретельки. И не учитываете того, что одно плечо у вас вполне может быть выше или шире другого (или одна грудь больше другой). Результат - головная боль, вызванная тем, что на одно плечо и на часть шеи приходится повышенная нагрузка.

Что делать? Снимите бюстгальтер, внимательно изучите следы, оставленные его бретельками. Если эти следы отличаются друг от друга, удлините ту бретельку, след от которой держится дольше. Если же следы не исчезают через 30-40 секунд, удлините обе или купите бюстгальтер с более широкими бретельками, чтобы равномерно распределить тяжесть.

Вы просили рассказать

## Беспокойные ноги

Как только вы ложитесь в постель, страстно желая заснуть, ваши ноги начинают сами по себе танцевать. Что происходит? Возможно, вы - один из пятипроцентной части населения России, которая, как установлено, страдает синдромом беспокойных ног. У человека возникает непреодолимое желание двигать ногами, «подпрыгивать», по ним словно ползают мурашки. Чаще всего страдают нижние части обеих ног, хотя в «пляски» могут вовлекаться бедра и даже руки. Разумеется, забавного в этом мало, поскольку человек просто не может спать.

Вот несколько способов успокоить ноги.

- 1 Вставайте и ходите. Это самый быстрый способ избавиться от проблемы.
- 2 Ходите пешком, прежде чем ложиться спать. Иногда это снижает приступ синдрома беспокойных ног во время сна. При приближении симпто-

На приеме у терапевта

## О мигрени

С ЧЕГО НАЧАТЬ МАССАЖ  
Как правильно массировать кожу при головной боли?

Вера, Муром

Начинать массаж, способствующий росту волос и снятию головных болей, нужно со лба. Движения должны быть мягкими, не раздражающими. Во время массажа проводите разминание в области надбровных дуг, круговое разминание по краю сухожильного шлема, давящее поглаживание лба, разминание волосистой части головы по проборам, круговое разминание, смещение кожи вперед-назад и в стороны. Массажные движения выполняйте обеими руками, начинайте и завершайте процедуру массажем области шеи.

НАУЧИТЕСЬ С ЭТИМ ЖИТЬ

Существуют ли способы, чтобы совсем излечиться от мигрени?

О. Тренева, Мурманск

Увы, приступы этой «дамской» болезни скорее всего останутся вашими спутниками до 50-60 лет. Наиболее частыми провокаторами мигрени бывают перемена погоды, менструация, эмоциональные переживания, алкоголь. Нам не дано повлиять на гормональные изменения или погоду. Однако можно организовать свой рацион, построить режим дня. Ложитесь спать не позже 23 часов. Учитесь преодолевать стрессы.

потому что есть желание...  
\* Ежедневно съедайте полчайной ложки черники или 2 стаканчика черничного йогурта. Благодаря это-

Проанализируйте, не развивается ли приступ после того, как вы съели, например, шоколад, орехи. Они, а также острые сыры, сырокопченые или полукопченые колбасы, цитрусовые часто дают старт головной боли. Лучше обойтись без этих продуктов, чем страдать.

ДОЧЕРИ В «НАСЛЕДСТВО»  
Передается ли мигрень по наследству? Неужели могу «наградить» ею свою 10-летнюю дочь?

Н. Карлова, Новокузнецк

Как правило, мигрень передается по женской линии. Приступы мигрени могут начаться у девочки в раннем возрасте. Распознать болезнь поможет знание ее отличительных признаков:

### Помоги себе сам

- Если вы чувствуете, что приступ вот-вот начнется:
- \* прекратите чтение, шитье, работу, требующую внимания. Если вы находитесь в магазине, постарайтесь побыстрее добраться до дома;
  - \* помассируйте голову и шею у основания черепа;
  - \* лягте и положите под затылок грелку с горячей или холодной (одним помогает одно, другим - другое) водой.
- Когда голова уже «раскалывается»:
- \* лягте на кровать, задерните шторы, выключите свет, уберите лишние звуки;
  - \* положите под затылок грелку с горячей или холодной водой (можно лед), стяните голову полотенцем или платком;
  - \* если есть возможность, пусть кто-то из близких сделает вам массаж ступней (их надо хорошенько и долго растереть);
  - \* затем, если физическое состояние позволяет, примите холодный или теплый (по желанию) душ.

Вопрос - ответ

- \* приступы повторяются с определенной периодичностью;
- \* за 1-1,5 часа до приступа начинается характерное покалывание в висках, которое может сопровождаться кругами или цветочными пятнами перед глазами, тошнотой, иногда даже рвотой;
- \* возможно повышение чувствительности - начинают раздражать любые запахи, звуки, свет;
- \* появляется пульсирующая односторонняя довольно сильная головная боль, сопровождающаяся тошнотой и даже рвотой. У детей бывают свои особенности: часто болит не голова - живот. Называется эта разновидность «брюшной мигренью».

Запомните: если в начале заболевания приступы мигрени достаточно легко снимаются сном или приемом анальгетиков, то с годами борьба с ними становится все тяжелее.

## «РАЗБОЛТАЛИСЬ»

Одно из проявлений «плохих» сосудов - непереносимость длительных статических положений, когда даже небольшая очередь превращается в пытку. Для профилактики делайте «скрытую» гимнастику: по очереди напрягайте и расслабляйте мышцы голени, бедер, ягодиц и плечевого пояса. Если у вас сидячая работа, каждый час устраивайте себе прогулки по 5 минут. «Разболтанности» сосудов способствует и продолжительное пребывание в постели по утрам. При этом голова становится тяжелой, ноги - вялыми. После такого «отдыха» вы долго не сможете привести себя в чувство. В результате вы будете чувствовать разбитость.

## БУТЫЛКОЙ ПО СПИНЕ

Чем воздействовать на спину не сильно, но достаточно эффективно и безопасно? Пустой двухлитровой пластмассовой бутылкой. Содержимое используете по назначению, твердой рукой беретесь за горлышко и начинаете обхлapyивать свою спину (только если у вас нет искривления и смещенных позвонков). Если хотите воздействия поинтенсивнее, то добавляйте туда чуть-чуть воды. Вот и все. Лучшей профилактики, особенно для малышей, и не ищите. А взрослых каждоедневное 10-15-минутное «истязание» избавит от застойных явлений и противного нытья в шее и пояснице.

## НЕ ЖИЗНЬ, А КОШМАР

Вы можете превратить свою жизнь в кошмар, если не умеете ставить временные рамки для неприятных состояний. Это и есть причина затяжных депрессий и прочих расстройств.

Как ограничить это время? Встаньте так, чтобы можно было пройти 3-4 шага вперед. Закройте глаза. Представьте перед собой линию времени как неширокую дорожку. Скажите себе: через (час, два, пять) я буду испытывать любопытство вместо страха. Отметьте мысленно на этой дорожке времени точку превращения кошмара, допустим, в любопытство. Пройдите до этой точки. Затем вернитесь назад. Позвольте своему подсознанию пребывать в удобном для него состоянии страха, волнения, неудовлетворенности и смело занимайтесь своими делами. Через некоторое время оно пройдет само собой.

Пригодится

Авось поможет

многих развивается привыкание к ним, и тогда появляются две проблемы: синдром беспокойных ног и зависимость от лекарств.

- 11 Больше отдыхайте. Симптомы могут обостриться, если вы позволяете себе переутомляться.
- 12 Не употребляйте алкоголь в качестве успокаивающего. Откажитесь от кофе и сигарет.
- 13 Не оставайтесь на холоде. Длительное переохлаждение тоже является причиной синдрома беспокойных ног.
- 14 Если вы испытываете симптомы впервые - проконсультируйтесь с врачом. Признаки синдрома беспокойных ног могут предупреждать о таких серьезных медицинских проблемах, как болезни легких, почек, диабет, болезнь Паркинсона, и многих других неврологических расстройствах.
- 15 Надевайте на ночь хлопчатобумажные чулки и шелковую пижаму, особенно в холодное время года.

У меня редкое заболевание - синдром беспокойных ног. Я практически не сплю ночами. Расскажите, что надо делать, чтобы успокоить ноги.

Т. П. Ермолина, Омск

мов надо подвигать ногой вперед-назад.

- 3 Меняйте положение. Экспериментируйте с различными положениями тела во время сна.
- 4 Держите ноги в холодной воде. Некоторым это помогает. Но не следуйте правилу «чем больше, тем лучше» и не погружайте ноги в ведро со льдом - можете вызвать нервный срыв.
- 5 Согревайте. Одним помогает холод, другие могут находить облегчение в согревающих процедурах.
- 6 Принимайте 1 драже поливитаминов в день. Причиной синдрома беспокойных ног может быть дефицит железа. Дефицит фолиевой кислоты также вовлечен в синдром беспокойных

ног. Ежедневный прием поливитаминов может предупредить недостаток обоих веществ.

- 7 Примите 2 таблетки аспирина на ночь. Врачи не могут сказать, почему помогает аспирин, но он действительно уменьшает симптомы.
- 8 Не ешьте много на ночь. Обильная еда поздно вечером может заставить ваши ноги прыгать. Активное переваривание большого количества пищи может быть той пусковой кнопкой для беспокойства ног.
- 9 Растирайте ноги. Особенно полезно делать это перед сном.
- 10 Избегайте снотворных. Они могут вызвать кратковременное улучшение, но у



В практике очищения кишечника особый акцент делается на промывание клизмами его толстого отдела. И это неспроста: недожеванная пища, как правило, состоящая из несовместимых для переваривания продуктов, уже в желудке начавшая гнить и бродить, поступает в тонкую кишку, где также до конца не усваивается, и в итоге оседает в толстой кишке, накапливаясь в ее складках-карманах и отравляя весь организм. В состоянии загрязненности в кровяное русло из пищи поступают не витамины или аминокислоты, вырабатываемые в здоровом состоянии кишечника, а токсичные продукты распада. Кишечное самоотравление является основной причиной старения и возникновения множества болезней. Из 1148 случаев рака кишечника в 1022 случаях процесс начал развиваться в загрязненной толстой кишке. Для клизмы нужна кружка Эсмарха, либо комбинированная грелка, либо большая спринцовка. Применяются различные положения: лежа на левом боку с подведенными к животу коленями; стоя, нагнувшись с упором ладонями о колени. И лежа на спине. Последняя поза является наилучшей. Ноги при этом полностью сгибаются в коленях, немного разводятся и поднимаются. Бедра приближаются к животу, но все мышцы остаются расслабленными. В этой позиции достигается наибольшее наполнение ободочной кишки, к тому же так удобнее делать клизму самостоятельно.

Кружку Эсмарха можно подвесить на высоту до полутора метров. Предварительно из трубки лучше выпустить воздух, дав вытечь, когда потечет вода, и перекрыв кран.

Промытый наконечник вводят в задний проход и открывают кран

## Чистим толстый кишечник

ЧАЩЕ ВСЕГО РАК НАЧИНАЕТ РАЗВИВАТЬСЯ В ЗАГРЯЗНЕННОЙ ПРОДУКТАМИ РАСПАДА ТОЛСТОЙ КИШКЕ.

или начинают выжимать воду из спринцовки. Боли при наполнении быть не должно. Боль свидетельствует, что кишка растягивается. В этом случае надо уменьшить напор и дожидаться, пока вода распределится и боль пройдет. Если не проходит, значит, пора заканчивать. Лучше повторить клизму, но терпеть и делать через силу нельзя.

После клизмы вода обычно заполняет прямую кишку и сигмовидную кишку. Для того чтобы обеспечить лучшее промывание и поднять воду как можно дальше в кишечник, после наполнения хорошо несколько раз проделать втягивание живота.

Воду для клизмы лучше брать сырую отстоянную или кипяченую, комнатной температуры. Холодная вода усиливает перистальтику, но может вызвать спазм.

В воду обычно добавляется столовая ложка яблочного уксуса или сок половины лимона, сок любых кислых плодов. Целители обычно добавляют отвар ромашки, мяты или тысячелистника, шалфея. На 2 стакана кипятка берут 1-2 ст. ложки сухой травы, кипятят 1-2 минуты или просто запаривают. Минут через 15-20, когда отвар настоится, его процеживают и смешивают с остальной водой.

Для очищения «завалов» в толстом кишечнике клизмы делают перед сном.

В очистительных целях применяют следующую периодичность

процедур. Перед сном в первый день делают клизму из 0,5 л воды. На второй день - из 1 л. Третий день - перерыв. На четвертый день - из 1,5 л. Пятый и шестой дни - перерыв. На седьмой день делают клизму из 2 л воды. Через месяц проводят еще один такой цикл. Затем повторяют его через два, три, четыре и шесть месяцев, после чего делают один раз в год.

**Противопоказания.** Клизмы не ставят при острых воспалительных заболеваниях в области заднего прохода, кровоточащем геморрое, опухолях в стадии распада, остром колите, желудочных и кишечных кровотечениях.

Если у вас стул ежедневно, то еженедельно клизмы делать не надо, потому что клизма - это

### Пригодится

● Употребление Melissa возвращает молодость, укрепляет ум и прогоняет хвори. Как пряность Melissa хороша и для салатов, и для соусов (но только холодных!). Если вы хотите использовать Melissa как пряность, ее нельзя варить и сушить, лучше замораживать. В качестве лекарственного растения она применяется при сердечных недомоганиях, нервных расстройствах, бессоннице.

● Для снижения кислотности желудка знахари с успехом применяли сок моркови. Сок должен быть свежеприготовленным, из вполне созревшей моркови, желательного сорта Каротель. Принимайте натощак по 1/2 стакана 1 раз в день.

● От многих болезней сердца, развития инсульта и сахарного диабета вы будете уж точно защищены, если ежедневно употребляете молоко, масло, йогурты, сыр. Ведь в них содержится кальций, калий, магний, обеспечивающие надежную защиту от этих напастей.



### Рецепты народной медицины

#### МАЗЬ ОТ ОЖОГОВ

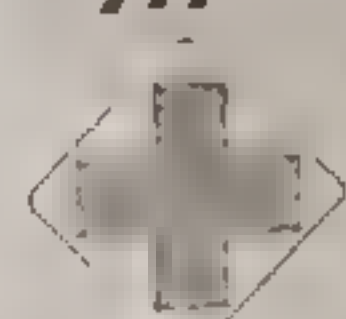
Необходимо все взять в равных частях по 100 г: масло сливочное, масло льняное, сало нутряное свиное, воск, парафин, деготь, серу аптечную - 1 ст. ложка, серу еловую, мыло хозяйственное, лук, натертый на мелкой терке, мед, алоэ (пропустить через мясорубку), табак нюхательный. Все ингредиенты смешайте, поставьте на кипячение и кипятите 5 минут. Готовую мазь остудите. Храните в прохладном месте. Советуем эту мазь использовать также при

ном (также в соотношении 1:1). Мазь втирайте в пораженные участки кожи 1 раз в день.

#### КТО-ТО УКУСИЛ?

Если вас укусило какое-нибудь насекомое, ищите спасение у лекарственных растений. На укушенные или ужаленные места накладывайте, меняя каждые 2-3 часа: - разрезанную пополам луковицу; - примочку из сока алоэ древовидного; - кашку из свежесорванных листьев одуванчика лекарственного.

### Будь начеку



Вообще-то, кишечная палочка - микроб вполне «добропорядочный». Многие ее разновидности нам не чужие: кишечник человека - их постоянное место жительства. Но есть в этом дружном роду злоумышленники-отщепенцы. Попадая с пищей в организм человека, зловредная палочка вызывает воспалительные изменения и кровоизлияния в стенке толстой кишки - так называемый геморрагический колит, проявляющийся высокой тем-

пературой, частыми позывами к дефекации, болями в животе. Это не естественный акт, который должен применяться в случае оказания помощи. Периодически очищать кишечник нужно, особенно если вы нарушаете регулярность приема пищи.

Очень эффективным средством очищения кишечника от токсинов считаются медовые и кофейные клизмы. Растворите 1 ст. ложку меда в стакане воды комнатной температуры, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока. Введя в кишечник, задержите жидкость на 10-15 минут. Такое же условие необходимо и при проведении кофейной клизмы. Готовится она так: в 0,2 л кипящей воды добавьте 3 ст. ложки молотого (но не быстрорастворимого) кофе. Прокипятите его 3 минуты, затем 12 минут подержите на медленном огне, процедите и охладите до комнатной температуры.

Секрет воздействия кофе здесь заключается в том, что, будучи введенным через кишечник, он не оказывает вредного воздействия на нервную систему, зато прекрасно активизирует слизистую оболочку толстой кишки и помогает выводить из нее отравляющие вещества.



### Поправка

#### Мазь от узлов на щитовидке

В «Айболите» №5 за 2002 г. в рубрике «Проверено на себе» был опубликован рецепт от узлов на щитовидке Л. Плетеновой из Рыбного Рязанской области. Она пишет, что листья уваривает до тех пор, пока в кастрюле не останется немного жидкости. Я варю эту мазь с 1993 года и не могу себе представить, как можно варить мазь, не убрав листья, т. е. не отделив их от отвара. Привожу рецепт приготовления мази и ее применения.

Возьмите 4-литровую кастрюлю, желательно алюминиевую, набейте ее плотно листьями ивы (вербы, ветлы), залейте холодной водой, доведите до кипения и варите на слабом огне 2,5-3 часа. После этого листья остудите, отожмите, отвар процедите через дуршлаг, не сливая со дна грязный осадок. Затем отвар варите несколько часов на слабом огне, пока он не станет густеть. Останется примерно 100 г мази темно-коричневого цвета, по консистенции напоминающей жидкую сметану. Мазь сразу после снятия кастрюли с огня быстро слейте в стеклянную банку, иначе она в кастрюле быстро застынет.

Наносите мазь кисточкой на область щитовидной железы один раз в сутки. Через 2 часа смойте. Если мазь окажется густой, перед употреблением баночку подержите в горячей воде.

Этого количества мази хватает на 3 месяца. После трех месяцев пройдите УЗИ.

Л. А. Пешкова, с. Угловское, Угловский р-н, Алтайский край

### Актуальная тема

## Зловредная палочка

Причиной кишечного заболевания могут оказаться обсемененные кишечной палочкой салат-латук, или редиска, или первые огурчики.

могут быть заражены возбудителями кишечных инфекций, которые погибают при температуре как минимум 70°C.

Если мясо вынутую из бульона курицу не проварилось у костей, верните ее обратно в кастрюлю! Достав из морозилки мясо, рыбу или птицу, дайте им хорошенько оттаять и после этого

подачей на стол невымытым после потрошения птицы ножом.

Не забывайте мыть руки перед тем, как приготовить еду, и после каждого посещения туалета или смены подгузника малыша. Закончив разделку мяса, рыбы, птицы, обязательно мойте руки.



давшись, когда потечет вода, и декрив кран.

Промытый наконечник вводят в задний проход и открывают кран

стом кишечные клизмы делают перед сном.

В очистительных целях применяют следующую периодичность

характера вы будете уж точно защищены, если ежедневно употребляете молоко, масло, йогурты, сыр. Ведь в них содержится кальций, калий, магний, обеспечивающие надежную защиту от этих напастей.



с. Угловское, Угловский р-н, Алтайский край

## Рецепты народной медицины

### МАЗЬ ОТ ОЖОГОВ

Необходимо все взять в равных частях по 100 г: масло сливочное, масло льняное, сало нутряное свиное, воск, парафин, деготь, серу еловую, мыло хозяйственное, лук, натертый на мелкой терке, мед, алоэ (пропустить через мясорубку), табак нюхательный (полпачки).

Все ингредиенты смешайте, доведите до кипения и кипятите в течение 5 минут. Готовую смесь остудите. Храните в прохладном месте. Советуем эту мазь использовать также при нарывах и различных нагноениях.

### ОТ ЦИРРОЗА ПЕЧЕНИ

Розмарин лекарственный - 75 г, корень спаржи - 100 г, корень лопуха - 100 г. 3 ст. ложки сбора трав положите в эмалированную кастрюлю, залейте 3 стаканами холодной воды, поставьте на медленный огонь и кипятите под закрытой крышкой в течение 30 минут. Снимите с огня, дайте настояться 30 минут, процедите. Выпейте весь настой в течение дня небольшими порциями.

### ДЛЯ РАССАСЫВАНИЯ РУБЦОВ

Возьмите в равных пропорциях цветы календулы, ромашки, листья крапивы, листья и цветы зверобоя, лист подорожника, сушеницу, траву спорыша. Травы истолките, перемешайте. 2 ст. ложки смеси залейте стаканом кипятка, укутайте, дайте настояться, процедите. Полученным настоем смочите марлю, наложите на рубцы и утеплите, как обычный компресс. Снимите через 3 часа. Повторять эту процедуру следует не менее двух раз в день. Лечение длительное. Шрамы хотя и не исчезают полностью, но становятся менее заметными.

### ПРИ ПСОРИАЗЕ

Залейте 10 г травы череды трехраздельной стаканом кипятка, нагрейте на кипящей водяной бане 30 минут, охладите 10 минут, процедите, сырье отожмите. Объем полученного отвара доведите кипяченой водой до 200 мл. Принимайте по 2-3 ст. ложки 3 раза в день.

Одновременно наружно применяйте 3%-ную мазь, состоящую из настойки череды (травы и 70%-ный спирт в соотношении 1:1) и смеси ланолина с вазели-

ном (также в соотношении 1:1). Мазь втирайте в пораженные участки кожи 1 раз в день.

### КТО-ТО УКУСИЛ?

Если вас укусило какое-нибудь насекомое, ищите спасение у лекарственных растений. На укушенные или ужаленные места накладывайте, меняя каждые 2-3 часа:

- разрезанную пополам луковицу;
- примочку из сока алоэ древовидного;
- кашку из свежесорванных листьев одуванчика лекарственного;
- примочку из свежего сока листьев петрушки;
- примочку из свежесорванного сока чеснока или кашку из него;
- примочку из сока лимона;
- кашку из свежих листьев подорожника большого.

### УДАЛИТЕ ШПОРУ

Приготовьте такую мазь: 100 г сала, сырое куриное яйцо в скорлупе и 100 г уксусной эссенции смешивают. Посуду ставят в темное место и выдерживают, периодически помешивая, до полного растворения яйца.

Перед процедурой больную пятку распаривают. К шпоре прикладывают ватный тампон с мазью и надевают носок. Мазь накладывают на ночь, а утром смывают теплой водой. Курс лечения - 5 дней.

### ПРИ ГЕРПЕСЕ

Отвар корня шиповника можно использовать для умывания при герпесном воспалении кожи лица. 2 ст. ложки измельченного корня шиповника залейте 0,5 л воды. Отвар готовьте на водяной бане, пропаривая смесь в течение 20-30 минут, затем охладите, добавьте кипяченую воду для восстановления первоначального объема.

Этим отваром смочите марлевые салфетки и прикладывайте к лицу на 5-10 минут, процедуру повторите 2-3 раза. Делайте это дважды в день - утром и вечером - вместо умывания.

### ОТ АРТРИТА

1 ст. ложку цветков сирени залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в течение 1 часа, процедите и пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

А можно из цветков сирени приготовить такую мазь: разотрите 1 ст. ложку цветков с 1 ст. ложкой сливочного масла и натрите этой мазью больные места на ночь.

## Будь начеку



# Зловредная палочка

Вообще-то, кишечная палочка - микроб вполне «добродушный». Многие ее разновидности нам не чужие: кишечник человека - их постоянное место жительства. Но есть в этом дружном роду злоумышленники-отщепенцы. Попадая с пищей в организм человека, зловредная палочка вызывает воспалительные изменения и кровоизлияния в стенке толстой кишки - так называемый геморрагический колит, проявляющийся высокой температурой, острой болью в животе, кровавым поносом. А у детей раннего возраста и взрослых, чей иммунитет по разным причинам оказался «не на высоте», инфекция наносит глобальный удар по всему организму.

Всосавшись из пищеварительного тракта бактериальные токсины приводят к разрушению эритроцитов. «Обломки» красных кровяных телец засоряют почки, выводя их из строя.

Чтобы уберечься от неприятностей, каждая хозяйка должна научиться управлять собственной кухней так, чтобы ни один микроб-отравитель не смог найти себе приют.

Как правильно готовить и хранить еду?

\* Тщательно мойте все, что попадает на стол в сыром виде (овощи, фрукты, зелень), особенно листья салата и редиску! Помните: есть немало продуктов, за безопасность которых нельзя поручиться, пока они не прошли соответствующую обработку. Пастеризованное молоко надежнее сырого, а замороженная птица, которую продавец достал из холодильника, безопаснее оттаявшей от долгого лежания на прилавке.

\* Следите, чтобы вся пища прогревалась равномерно. Сырые продукты (в первую очередь мясо, птица, яйца, молоко, тво-

Причиной кишечного заболевания могут оказаться обсемененные кишечной палочкой салат-латук, или редиска, или первые огурчики.

Если мясо вынут из бульона, курицы не проварилось у костей, верните ее обратно в кастрюлю! Достав из морозилки мясо, рыбу или птицу, дайте им хорошенько оттаять и после этого начинайте готовить.

\* Сразу же съедайте все, что приготовили. Стоит еда остыть до комнатной температуры, как осевшие на ней микробы начинают размножаться. Чем дольше пища «томится» на накрытом столе, тем выше риск кишечной инфекции.

\* Соблюдайте осторожность при хранении продуктов. Сварив обед на несколько дней вперед, обязательно удостоверьтесь, что еда хранится при правильном температурном режиме - ниже 10°C. Это касается всех готовых блюд, ждущих своей очереди дольше 4-5 часов! В теплых блюдах микробы быстро размножаются.

\* Тщательно разогревайте пищу, приготовленную впрок. Так вы обезопасите себя от микробов, которые могли расплодиться в еде в холодильнике. Ведь правильное хранение лишь замедляет рост инфекционных возбудителей, но не уничтожает их полностью. Правило простое: все кусочки пищи должны прогреться как минимум до 70°C.

\* Готовая еда не должна соприкасаться с сырыми продуктами. Даже если контакт был коротким, микробы все равно успевают «перескочить». Инфицирование возможно и тогда, когда хозяйка выкладывает вареную курицу в грязную миску, в которой ее размораживала, или разрезает перед

подачей на стол невымытым после потрошения птицы ножом.

\* Не забывайте мыть руки с мылом перед тем, как начать готовить еду, и после каждого перерыва, особенно если отлучились в туалет или сменили подгузник малышу. Закончив разделывать сырые продукты (мясо, рыбу, птицу) или разбив яйца для омлета, снова вымойте руки и только после этого беритесь за приготовление другого блюда. Сделайте то же самое, погладив животное, - кошку, собаку, канарейку или поугайчика, держав в руках черепаху.

\* Содержите кухонный стол в идеальной чистоте. Все объедки, хлебные крошки и суповые капли считайте рассадником микробов. Почаще стирайте и кипятите тряпки для стола и кухонные полотенца. Используйте их только для рук, а посуду не вытирайте: она будет намного чище, если после мытья вы подсушите ее в духовке или просто в кухонном шкафу на специальной сетке.

\* Храните продукты в специальных контейнерах, чтобы обезопасить от насекомых (мух, тараканов, домашних муравьев), грызунов и других животных. Позаботьтесь о сетках для форточек и окон в доме - марлевых, кисейных, пластмассовых, лишь бы от мух защищали.

\* Используйте воду из бутылок или отфильтрованную и прокипяченную не только для питья, но и для приготовления пищи. Ополаскивайте ею предварительно вымытые под краном фрукты, овощи, зелень. В походных условиях, когда вскипятить воду негде, можете добавить в нее 9 капель йода на 1 литр - этого достаточно для обеззараживания.

## Полезно знать

● От глистов возьмите 60 г трехзвездочного коньяка, 60 г касторки, перемешайте, встряхните в бутылочке и выпейте залпом, натошак. Смесь отвратительная, но лечение стоит того. Пейте 3 утра подряд.

● При хроническом холецистите 50 г свежих плодов или 30 г листьев кизила заливают 400 мл воды, кипятят на медленном огне 15-20 мин., процеживают и после охлаждения принимают по 100 мл 4 раза в день до еды в течение месяца.

● Если у вас засвербило в горле, отожмите луковый сок, добавьте в него столовую ложку лимонного сока. Поместите смесь в стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой и поставьте домашнее лекарство в холодильник. Раздайте 1/4 ст. ложки этой смеси в 50 мл теплой воды и пейте майте такой коктейль 3-4 раза в день.





# Знаете ли вы, что...

## ЗУБЫ СВЯЗАНЫ С КИШКАМИ

По мнению специалистов, к разрушению зубов приводят те же причины, что вызывают угревую сыпь на лице. Речь идет о болезнях внутренних органов, особенно желудочно-кишечного тракта. Так, язва желудка приводит к пародонтозу и повышенному камнеобразованию на передних зубах, кариес нижних коренных зубов может быть связан с повышенным содержанием сахара в крови, а заболевания верхних коренных зубов говорят о больном позвоночнике. Слабые клыки некоторые стоматологи связывают со слабой печенью и желчным пузырем, кариозные резцы верхней челюсти - с болезнями мочевого пузыря и почечными камнями. Если у вас плохие малые коренные зубы, могут быть повинны все тот же желудок и селезенка. Большие коренные зубы могут болеть из-за неполадок в сердце, а на нижней челюсти - из-за проблем с двенадцатиперстной кишкой.

### Рецепты народной медицины

## + Глаза болят

\* Сок из листьев алоэ разведите кипяченой водой (1:1) и промывайте глаза или делайте примочки, если глаза устали, воспалились или покраснели.

\* Пчелиный засахаренный мед (размером с горошину) размешайте с ложкой чайной заварки и закапывайте, лежа, в оба глаза по 5-8 капель. После этого надо минут 5-10 спокойно полежать. Это улучшает зрение и прекращает воспалительные процессы.

\* Сок алоэ или каланхоэ смешайте поровну с медом, смазывайте глаза или закапывайте эту смесь при катаракте.

\* При постоянном слезотечении, усиливающемся на ветру, закапывайте в глаза тминные капли. Способ приготовления тминных капель: 1 ст. ложку семян тмина закипятите в 1 стакане воды. Затем добавьте 1 чайн. ложку лепестков василька и по столько же измельченной травы очанки и подорожника. Настаивайте в течение суток. После этого траву отожмите, процедите через ватку и закапывайте в глаза по 2 капли несколько раз в день.

\* При блефаритах массируйте веки и смазывайте их ежедневно утром и вечером настойкой календулы.

\* Крепким водным настоем или напаром цветков малины (вместе с веточками и листочками) умывайтесь и делайте примочки при воспалении глаз (конъюнктивитах), заболевании век (блефарите) и ячменях. Вместо малины можно применять цветки календулы или траву подорожника.

\* Улучшает зрение распаренный конский щавель, тертые яблоки, очищенные огурцы, которые прикладывают к глазам. Такое же действие оказывает сырой картофель с яичным белком и теплые

белки печеных яиц, посыпанные сахаром.

\* Утомленные глаза промывайте и делайте компрессы настоем ромашки или полыни.

\* Улучшает зрение и избавляет от многих глазных болезней, если регулярно пристально и долго смотреть на луну и звезды под углом 45°, а на солнце при восходе и закате его. Смотреть надо сначала на край солнца, постепенно приближаясь к центру.

\* Если глаза гноятся и этому сопутствует слезотечение, то надо промыть их слабым раствором борной кислоты, а после этого положить на глаза (перед сном) свежий творог в марле.

\* Для улучшения зрения ежедневно по 30 раз подряд поворачивайте глазное яблоко вверх, вниз и в стороны. Повторяйте 3 раза в день.

\* ШИ из крапивы, порошок из нее или из чабреца, применяемый как приправа к столу, смесь из этих

### Авось поможет

трав и меда (3 раза в день по чайной ложке) улучшают зрение.

\* Отвар соцветий красного клевера пейте без ограничения в качестве профилактики снижения остроты зрения, особенно при атеросклерозе.

\* Для профилактики и лечения катаракты и бельма пейте витаминные группы В, промывайте 2 раза в день глаза настоем очанки, пейте настой, делайте компрессы из него. Когда краснота пройдет, надо ежедневно вдвигать понемногу в глаз сахарную пудру, если краснота появится снова - сделайте перерыв.

На свежеспеченном ржаном хлебе сделайте углубление, плотно поставьте в него стакан вверх дном, образующиеся на стакане капли закапывайте ежедневно в глаза.

\* Соком лука с медом смазывайте глаза не только для улучшения зрения, но и для удаления бельма.

\* При покраснении и раздражении глаз, для улучшения зрения закапывайте по 1 капле в глаз касторовое масло. Можно из 1 ст. ложки травы базилика (регана) приготовить 200 мл отвара, развести этим отваром мед и закапывать в глаза. Отвар храните не более суток.

### О близорукости

Чего нельзя делать, чтобы не провоцировать появление близорукости и ее развитие?

● Нельзя щуриться. Это вредно, ибо, кроме обычной нагрузки, глаз оказывается сжатым и мышцами и веками, в результате чего еще больше удлиняется. А удлинение глаза - это и есть близорукость.

● Нельзя пользоваться только одним целенаправленным светом без общего верхнего. При чтении книга проецируется на глазное дно в уменьшенном виде и, когда в темноте освещена только она, проекция книги на сетчатку представляет собой маленькое яркое пятно. Это можно сравнить с действием увеличительного стекла. Именно поэтому после просмотра телепередач в темноте глаза становятся красными - это мозг, спасая сетчатку, дает команду о дополнительном ее кровоснабжении. Чем обширнее зона света, тем глазу легче работать.

● Нельзя читать в транспорте. Главный враг ваших глаз при этом - вибрация. Она требует работы глазных мышц в особом режиме.



Рис. Н. Кинчарова

## О НЕВРИТЕ СЛУХОВОГО НЕРВА

Мне 63 года. Уже много лет страдаю невритом слухового нерва. Может, кто-нибудь знает, как лечить эту болезнь?

Анатолий, Ростов-на-Дону

У лиц старше 35 лет часто слух снижается в результате нарушения кровообращения в ухе. Неврит слухового нерва наблюдается при отосклерозе, опухолевидных невритах нередко связано с длительным действием на организм шума и вибрации, кратковременными мощными воздействиями типа взрыва, а также с черепно-мозговыми травмами. Неврит слухового нерва может быть следствием хронического отита.

Основные проявления неврита - шум в ушах, снижение слуха.

Для улучшения слуха и уменьшения шума в ушах на длительный срок назначают кавинтон, церебролизин, витамины группы В, кокарбоксилазу, препараты алоэ, никотиновую кислоту.

Народная медицина для лечения неврита слухового нерва предлагает:

\* варят очищенную свеклу, отжимают сок и закапывают в теплом виде по 3-4 капли раз в день, лучше в каждое ухо;

\* размельченный корень хрена посыпают солью. Когда он даст сок, отжимают его, процеживают и закапывают в ухо 3-4 капли раз в день;

\* плоды аниса измельчают в порошок, насыпают в бутылку на четвертую часть, остальное доливают маслом шиповника. Настаивают в темном месте 3 недели, периодически взбалтывая.

### Подробнее

Перед сном ежедневно закапывают по 2-3 капли;

\* в пузырек емкостью 100 мл засыпают на 1/2 можжевельных ягод. Заливают доверху водкой или 60%-ным спиртом. Настаивают 3 недели в темном месте, изредка взбалтывая. Закапывают на ночь 3 капли теплой настойки;

\* свежий сок алоэ перемешивают напополам с медом и закапывают по 3-4 капли ежедневно;

\* еще есть такой рецепт: берут плотный лист бумаги, сворачивают его воронкой и вставляют в ухо узким концом, а широкий конец поджигают. Это так называемые «свечки». Они прекрасно вытягивают из уха серу, гной и прочие выделения, а заодно и прогревают ухо.

## НЕСТЕРПИМО ЗАЧЕСАЛОСЬ УХО

Иногда после посещения бассейна начинает нестерпимо чесаться ухо, а через пару часов, как правило, возникает невыносимая боль. Что это такое?

Н. Черникова, Татарстан

Так могут проявляться симптомы инфекции наружного уха или слухового прохода. Только не надо паниковать. Вам поможет испытанное народное средство: компресс из теплого растительного масла. Сделать его просто: небольшое количество масла подогрейте на водяной бане, пропитайте им ватно-марлевый тампон и приложите к больному месту шерстяным платком или шарфом. И в течение некоторого времени лучше воздержаться от водных процедур.

## КОМОК ЖИРА

Жировик является доброкачественной опухолью, развивающейся из жировой ткани.

Обычно образуются у женщин в возрасте от 30 до 50 лет. Они могут появиться где угодно: в коже, молочной железе, в легких и даже в мозговых оболочках! Иногда липомы достигают очень больших размеров, тогда их основание вытягивается в тонкую ножку, из-за чего кровь застояется.

этом месте может появиться отек, возникнуть некроз. Жировики - безобидные опухоли. К сожалению, никакими народными средствами от жировика избавиться нельзя. Его можно только ликвидировать оперативным путем.

Жировики не нужно путать с атеромами, образующимися вследствие закупорки выводного протока сальной железы, которые встречаются как у женщин, так и у мужчин.

Как правило, они располагаются на волосистой части головы, лице, шее и в области копчика. Внешне они похожи на жировики. Атеромы обычно не оперируют. Злокачественные





\* При постоянном ветре, закапывайте в глаза тминные капли. Способ приготовления тминных капель: 1 ст. ложку семян тмина закипятите в 1 стакане воды. Затем добавьте 1 чайн. ложку лепестков василька и по столько же измельченной травы очанки и подорожника. Настаивайте в течение суток. После этого траву отожмите, процедите через ватку и закапывайте в глаза по 2 капли несколько раз в день.

\* При блефаритах массируйте веки и смазывайте их ежедневно утром и вечером настойкой календулы.

\* Крепким водным настоем или напаром цветков малины (вместе с веточками и листочками) умывайтесь и делайте примочки при воспалениях глаз (конъюнктивитах, заболитаниях век (блефаритах) и ячменях). Вместо малины можно применять цветки календулы или траву подорожника.

\* Улучшает зрение распаренный конский щавель, тертые яблоки, очищенные огурцы, которые прикладывают к глазам. Такое же действие оказывает сырой картофель с яичным белком и теплые

ком) свежий творог в марле.

\* Для улучшения зрения ежедневно по 30 раз подряд поворачивайте глазное яблоко вверх, вниз и в стороны. Повторяйте 3 раза в день.

\* Щи из крапивы, порошок из нее или из чабреца, применяемый как приправа к столу, смесь из этих

зрению, при раздражении глаз, для улучшения зрения закапывайте по 1 капле в глаз касторовое масло. Можно из 1 ст. ложки травы базилика (регана) приготовить 200 мл отвара, развести этим отваром мед и закапывать в глаза. Отвар храните не более суток.

\* 3-4 капли раз в день. \* плоды аниса измельчают в порошок, насыпают в бутылку на четвертую часть, остальное доливают маслом шиповника. Настаивают в темном месте 3 недели, периодически взбалтывая.

жите его к уху. Шерстяным платком или шарфом. И в течение некоторого времени лучше воздержаться от водных процедур.

этом месте может появиться отек, возникнуть некроз. Жировики - безобидные опухоли. К сожалению, никакими народными средствами от жировика избавиться нельзя. Его можно только ликвидировать оперативным путем.

Жировики не нужно путать с атеромами, образующимися вследствие закупорки выводного протока сальной железы, которые встречаются как у женщин, так и у мужчин.

Как правило, они располагаются на волосистой части головы, лице, шее и в области копчика. Внешне они похожи на жировики. Атеромы обычно не оперируют. Злокачественными они также не становятся.

## КОМОК ЖИРА

Жировик является доброкачественной опухолью, развивающейся из жировой ткани.

Обычно образуются у женщин в возрасте от 30 до 50 лет. Они могут появиться где угодно: в коже, молочной железе, в легких и даже в мозговых оболочках! Иногда липомы достигают очень больших размеров, тогда их основание вытягивается в тонкую ножку, из-за чего кровь застаивается, и в



## О близорукости

Чего нельзя делать, чтобы не провоцировать появление близорукости и ее развитие?

● Нельзя щуриться. Это вредно, ибо, кроме обычной нагрузки, глаз оказывается сжатым и мышцами и веками, в результате чего еще больше удлиняется. А удлинение глаза - это и есть близорукость.

● Нельзя пользоваться только одним целенаправленным светом без общего верхнего. При чтении книга проецируется на глазное дно в уменьшенном виде и, когда в темноте освещена только она, проекция книги на сетчатку представляет собой маленькое яркое пятно. Это можно сравнить с действием увеличительного стекла. Именно поэтому после просмотра телепередач в темноте глаза становятся красными - это мозг, спасая сетчатку, дает команду о дополнительном ее кровоснабжении. Чем обширнее зона света, тем глазу легче работать.

● Нельзя читать в транспорте. Главный враг ваших глаз при этом - вибрация. Она требует работы глазных мышц в особом режиме.

## «ЖИВОЙ» ВОЗДУХ КРУГЛЫЙ ГОД

ионов, аналог известной люстры Чижевского. Известный отечественный ученый Александр Леонидович Чижевский называл аэроионы кислорода витаминами воздуха. В тридцатых годах он разработал теорию аэроионного лечения и укрепления иммунитета с помощью бытовых профилактических приборов. Высшее советское руководство на протяжении нескольких десятилетий пользовалось открытием ученого. Его приборы, люстры Чижевского, находились во многих залах Кремля, а у Леонида Ильича Брежнева подобный аппарат был установлен в автомобиле. Современный аналог таких приборов сегодня доступен жителям России.

«ОВИОН-С» - прибор локального действия, который, обслуживая до 40 куб. метров пространства в помещении, устраняет из воздуха домашнюю пыль, пыльцу растений, вирусы, споры грибов и другие аллергены, табачный дым, неприятные запахи. Оказывает благотворное оздоровительное влияние при заболеваниях органов дыхания, аллергии, переутомлении, расстройствах сна. Существенно уменьшает вероятность заболевания гриппом, снижает риск распространения респираторно-вирусных инфекций. Нейтрализует вредное влияние электростатических полей от работающих телевизоров и компьютеров. Значительно уменьшает уровень радиации воздушной среды в радоноопасных помещениях.

«ОВИОН-С» успешно прошел испытания на кафедре госпитальной терапии Санкт-Петербургского Государственного университета им. акад. И. П. Павлова и рекомендован для использования в медицинских учреждениях и домашних условиях для профилактики и лечения острых респираторных заболеваний и гриппа.

«ОВИОН-С» дает возможность дышать очищенным и обогащенным воздухом с таким же содержанием аэроионов, как на берегу моря или в горах.

Сегодня в нашей стране можно найти приборы аналогичного назначения, производимые в США, Канаде, Корее, Польше, стоимостью от 50 до 1000 долларов. Их могут приобрести далеко не все. Когда разработчики готовили «ОВИОН-С» к выпуску, они стремились сделать его доступным для самых широких слоев населения. И это удалось, а по техническим возможностям он не уступает зарубежным аналогам, а некоторые превосходит по своим характеристикам.

Качественные характеристики прибора «ОВИОН-С» подтверждают соответствующие сертификаты и испытания независимых экспертов.

По инструкции «ОВИОН-С» может использоваться в помещениях площадью 16-18 квадратных метров, это средний размер комнаты, офиса, больницы, палаты. Прибор рассчитан на непрерывную работу и при этом, в отличие от многих аналогов, количество озона в воздухе не превышает уровня, безопасного для здоровья человека. Прибор прост в обращении и не содержит сменных кассет или фильтров, которые надо периодически заменять.

«ОВИОН-С» можно приобрести в АОЗТ «Пультекс» по адресу: 193024, г. Санкт-Петербург, просп. Бакунина, 5; тел. (812) 274-48-41, или у официальных дилеров:

Санкт-Петербург:

(812) 351-01-86

113-17-85

114-65-64

Москва: (095) 202-30-30

8-902-681-51-35

8-902-677-00-21

277-46-85

Ашхабад: (99312) 44-38-28

Екатеринбург: (3432) 32-27-42

Ижевск: (3412) 22-45-53

Иошкар-Ола: (8362) 12-00-93

Краснодар: (8612) 26-23-38

Красноярск: (3912) 27-64-76

Курск: (0712) 33-12-70

Мин. Воды: (87922) 7-49-53

Мурманск: (8152) 31-97-78

Набережные Челны: 53-61-80

Пермь: (3422) 64-85-92

Самара: (8462) 51-25-10

Ульяновск: (8422) 32-63-49

Хабаровск: (4212) 30-15-04

Новгород Великий:

(81622) 69-42-17

Новосибирск: (3832) 79-03-50

Нижний Новгород:

(8312) 34-95-21

Лицензия В1101(83) от 12.02.2000 г.



Все мы слышали про живую и мертвую воду в русских сказках. Первая обладает чудодейственными целебными свойствами, позволяющими залечивать раны, исцелять от болезней и воскрешать из мертвых. От второй ничего хорошего ждать не приходится.

Но далеко не все из нас задумываются о том, что обычный воздух тоже может быть живым и мертвым. Живой - это воздух гор, морских побережий, девственных лесов. Мертвый - атмосфера больших городов, промышленных зон, транспортных узлов. Многие ли могут позволить себе дышать чистым, свежим, живым воздухом круглый год? Нет. Большинству из нас он доступен только во время отпуска. Всю остальную часть нашей жизни мы дышим совсем другим воздухом.

Возможно ли решить эту проблему? Да. Сейчас у жителей больших городов появилась возможность дышать чистым, целебным воздухом, не выходя из своего дома или офиса, благодаря очистителю воздуха «ОВИОН-С», созданному учеными из Санкт-Петербурга.

Главная особенность прибора «ОВИОН-С» в том, что он сочетает в себе две функции - очистку и ионизацию воздуха. «ОВИОН-С» - это ионный очиститель воздуха с бактерицидными свойствами и, одновременно, источник отрицательных аэро-

## Зайчик-одуванчик

Как желчегонное

Используется отвар корня одуванчика: 3 ст. ложки измельченного корня залейте 2 стаканами кипятка, кипятите 15 минут, процедите, принимайте по 1 стакану 2 раза в день за полчаса до еды.

При экземах

1 ст. ложку нарезанных корней одуванчика и такое же количество корней лопуха залейте на ночь тремя стаканами воды, утром кипятите на небольшом огне минут 7 и, сняв с огня, дайте настояться под крышкой еще 20 минут, после чего процедите. Принимайте 3 раза в день по полстакана.

Для лечения ожогов

Мед в любой пропорции смешивают с размолотым в порошок сухим корнем одуванчика и наносят на раневую поверхность на 30-40 минут. Снимают мазь с тела теплой молочной сывороткой.

При атеросклерозе

Он способствует окислению холестерина и выведению его из организма в виде желчных кислот. Для этого надо принимать сухие измельченные корни по 5 г в сутки перед едой, а также отвар корней - 10 г на стакан воды кипятите 15 минут, процедите, принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

В КОРНЯХ ОДУВАНЧИКА  
СОДЕРЖИТСЯ ЦЕЛЫЙ БУКЕТ  
(БОЛЕЕ 15)

ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ  
ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА



## НЕ ДЕЛАЙТЕ ИЗ ЭТОГО ТАЙНУ...

Многие заболевшие раком говорят, что им лучше всего помогли справиться со своей болезнью три вещи: точная информация о заболевании, вера в самого себя и во врачебное лечение.

**1 Не стесняйтесь говорить о болезни.** Открыто говорите о ней в семье и в кругу друзей. Собеседником по всем медицинским вопросам должен стать ваш врач. Спрашивайте его обо всем, что хотели бы знать: знания помогут противостоять заболеванию. Если у вас возникает чувство, что врач что-то умалчивает или не уверен, что его лечение будет наилучшим, то привлечите второго врача.

**2 Попытайтесь развить чувство доверия.** Очень важный этап - ваша вера в правильность лечения, в самого себя и в силы самоисцеления собственного организма, а также во всех людей, которые сопровождают вас на пути борьбы с болезнью. Доводите лечение до конца и не бросайте его преждевременно. Не теряйте терпения. Особенно важно иметь рядом тех людей, которым вы доверяете и которые помогают вам пережить это трудное время. В кругу таких же больных вы тоже найдете понимание и получите практические советы, укрепите бодрость духа и лучше справитесь со своей болезнью.

**3 Как долго вам осталось жить?** Вопрос о том, сколько жизненного времени еще остается впереди, мучает всех заболевших раком с того момента, как только они узнали о диагнозе. Однако никто, даже самый опытный врач, не может предсказать, сколько еще предстоит прожить. По опытным данным и статистическим расчетам врач сможет составить прогноз хода болезни. Однако сбудется ли он фактически, это, как говорится, другой вопрос. Бывает так, что одна пациентка с раком груди уже через несколько лет после постановки диагноза умирает от своей болезни, а другая полностью вылечивается и доживает до глубокой старости. Известно все больше примеров тяжело больных людей, которые выздоровели как бы чудом. «Магический» предел для многих видов рака достигается через 5 лет. У кого через 5 лет после постановки диагноза или начала первого лечения нет никаких признаков повторного рака, тот может чувствовать себя уверенно.

**4 Как быть родственнику?** Если больны не вы сами, а близкий вам человек, попытайтесь общаться с ним так же, как и со всеми другими естественно, открыто, дружелюбно, с чувством любви и уважения. Ошибочно считать, что утаивать болезнь - это значит щадить больного.

# Как возникает рак

## ОПУХОЛЬ ИЛИ РАК?

Многие избегают самого слова «рак». Чтобы это не звучало так угрожающе, охотнее применяют более нейтральный термин «опухоль». Между тем не каждая опухоль является раком. Имеется много доброкачественных опухолей. Их ткань хоть и разрастается быстро, но, в отличие от злокачественных, остается ограниченной на своем месте, не врастает в окружающую ткань и не образует дочерних опухолей в другом органе тела. Лишь немногие доброкачественные опухоли могут привести к смерти. Например, опухоли мозга. В черепе пространство ограничено, и там даже доброкачественная опухоль, не образуя метастазов, может настолько сжать прочие нервные ткани, что они уже не смогут функционировать.

Среди злокачественных опухолей есть такие, которые растут медленно или быстро, и такие, которые создают метастазы раньше или позже. Некоторые виды рака простаты, к примеру, растут медленно и никогда не вызывают недомоганий.

Другие виды рака увеличиваются и образуют метастазы так быстро, что спасти жизнь человеку может только немедленное лечение.

## ОБРАЗОВАНИЕ МЕТАСТАЗОВ

Метастазы возникают из тех же клеток, что и сама опухоль. В некоторых органах метастазы поселяются особенно часто. Сюда относятся лимфатические узлы на участке около заболевшего органа, печень, головной мозг и кости. Метастазирование происходит в несколько этапов. Сначала одна раковая клетка проникает в лимфатическую систему или в кровеносные пути. Как только она прибудет туда, то начинает блуждать по всему телу и искать «удобное» для себя место. В начале рак не проявляет себя и не вызывает никаких недомоганий - именно в этом заключается главная хитрость болезни. Однако некоторые предупредительные сигналы могут служить признаком отдельных видов рака.

Итак, какие сигналы должны всегда восприниматься серьезно?

\* Кровотечение из отверстий тела без видимой причины, например из кишечника, а у женщин - из влагалища.

\* Изменения на коже, например пигментные родимые пятна, родинки или бородавки, которые растут, изменяют свой вид или кровоточат.

Вначале повреждается одна клетка организма. Рак же возникает тогда, когда она начинает неконтролируемо делиться. На начальной стадии иммунная система обычно еще может вмешаться и спасти положение. Но только если одной выродившейся клетке удастся «вырваться» и отправить в мир потомство, не распознанное защитной системой организма, начинается рост опухоли.

Если потомство будет продолжать делиться в другом месте, там возникнут дочерние опухоли - метастазы.

Если заметите такие изменения в своем организме, не медлите с посещением врача из страха услышать тяжелый диагноз. Когда речь идет о вашем здоровье, всегда имейте в виду: чем раньше пойдете к врачу, тем лучше. Многие раковые заболевания сегодня уже можно лечить с большим успехом при условии, что их начинают лечить как можно раньше.

У женщин при обследованиях на ранней стадии могут быть выявлены следующие виды рака:

- \* рак шейки матки по мазку;
- \* рак груди путем ощупывания и рентгеновского исследования;

- \* рак кишечника путем ощупывания и по исследованиям стула.

У мужчин:

- \* рак кишечника - путем ощупывания и по лабораторному исследованию стула;

- \* рак простаты при проступывании через кишечник;

- \* рак наружных половых органов путем проступывания.

Большинство таких обследований проводит участковый врач или уролог.

## МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ РАКА

### Проба ткани (биопсия)

Содержит ли опухоль раковые клетки, можно установить только при рассмотрении этих клеток под микроскопом. Для этого нужно взять пробу ткани из нее. Иногда ткань исследуют во время операции, чтобы решить, нужно ли удалять только опухоль или для надежности еще и другую ткань.

Биопсия имеет тот недостаток, что надежным является только «положительный» результат - если обнаружены раковые клетки.

Имеется много методов лабораторных исследований, помогающих определить тип опухоли, потому что важно не только то, в каком органе растет рак, но и то, насколько далеко продвинулась болезнь. Насколько агрессивна опухоль, настолько эффективным должно быть и лечение.

## Система TNM

Если замечаете такие изменения в крови помогает медикам получить сведения о том, оставилась ли болезнь или опухоль снова растет в теле.

## КАК ВОЗНИКАЕТ РАК?

Хотя рак за очень редким исключением не является наследственным заболеванием, некоторая предрасположенность к нему может передаваться из поколения в поколение. Поэтому, если в семье есть близкие родственники (дедушка с бабушкой, родители, братья и сестры), которые в молодые годы заболели раком, то на известные факторы риска следует обращать особое внимание.

К важнейшим факторам риска относится табачный дым. В нем содержится более 40 канцерогенных веществ. Их действие еще более усиливается при регулярном употреблении алкоголя. Сюда добавляется и избыточный вес, и неправильный режим питания (слишком мало фруктов и овощей, слишком много жира и мяса). Канцерогенные вещества могут возникнуть там, где присутствует много нитратов: в копченых и сильно просоленных продуктах, во фруктах и овощах (в первую очередь в шпинате, листовом салате, редисе, огурцах), полученных с полей с интенсивным использованием удобрений. Особенно опасен яд некоторых плесневых грибов, которые образуются на пищевых продуктах - хлебе, крупе, колбасе...

Новые исследования выявили вирусную природу рака. Так, папилломы способствуют развитию рака шейки матки или могут стимулировать возникновение опухолей печени. Не только вирусы, но и одна из бактерий - геликобактер пилори - язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, способствует возникновению рака желудка.

## ЛЕЧЕНИЕ

Рак - это серьезное заболевание, лечение его всегда связано с большими...

лением рака кожи и соединительной ткани, и человек чувствует себя неважно. Но спустя некоторое время недомогание проходит. Кстати, имеющаяся в настоящее время техника позволяет точно направить облучение на опухоль и в основном пощадить здоровую ткань. Облучение обычно выполняется в несколько сеансов, ведь раковые клетки могут разрушаться лучами лишь на определенной стадии их жизни. Поскольку не все клетки в одной опухоли находятся на одной и той же стадии, облучение повторяют, чтобы в конечном счете уничтожить все клетки.

## Химиотерапия

Многие боятся химиотерапии, поскольку слышали о ее сильных и тяжелых побочных действиях. И на самом деле, лекарства, которые должны убивать раковые клетки, оказывают ряд нежелательных побочных действий. Они нападают не только на раковые клетки, но и на все клетки, которые часто делятся и быстро растут, например на клетки в слизистых оболочках желудка и кишечника. Из-за этого многие чувствуют тошноту и их рвет. И клетки в корнях волос делятся часто, поэтому что волосы непрерывно растут. По этой причине волосы могут временно выпадать.

Сегодня имеются лекарства, которые улучшают переносимость химиотерапии.

Кстати, стимуляция иммунитета укрепляет защитные силы организма и поддерживает его в борьбе с раком, в первую очередь при облучении и химиотерапии.

## Другие методы лечения

Наряду с операцией, облучением и химиотерапией имеются другие способы избавления от рака. Так, опухоли половых органов, рост которых зависит от уровня гормонов в крови, можно лечить и гормональной терапией. При лечении лейкоемии немаловажную роль играет пересадка костного мозга. Еще один способ - лечение периферическими участками или все тело нагревают до температуры 42°C, и это разрушает клетки опухоли.

Многие раковые больные возлагают большие надежды на нетрадиционные методы лечения либо из-за недоверия к медицине, либо из-за страха перед...



ного времени еще остается впереди, мучает всех заболевших раком с того момента, как только они узнали о диагнозе. Однако никто, даже самый опытный врач, не может предсказать, сколько еще предстоит прожить. По опытным данным и статистическим расчетам врач сможет составить прогноз хода болезни. Однако сбудется ли он фактически, это, как говорится, другой вопрос. Бывает так, что одна пациентка с раком груди уже через несколько лет после постановки диагноза умирает от своей болезни, а другая полностью вылечивается и доживает до глубокой старости. Известно все больше примеров, когда тяжело больных людей, которых считали безнадежными, как бы чудом, «Магический» предел для многих видов рака достигается через 5 лет. У кого через 5 лет после постановки диагноза или начала первого лечения нет никаких признаков повторного рака, тот может чувствовать себя уверенно.

**4** Как быть родственнику? Если больны не вы сами, а близкий вам человек, попытайтесь обращаться с ним так же, как и со всеми другими: естественно, открыто, дружелюбно, с чувством любви и уважения. Ошибочно считать, что утаивать болезнь - это значит щадить больного. Наоборот, большинство заболевших очень точно чувствуют, как у них обстоит дело, и догадываются, когда от них что-то скрывают. Это создает у больного ощущение, что он исключен из жизни. Говорите спокойно и открыто о ваших заботах, но не перегружайте больного своими страхами. Для большинства заболевших женщин и мужчин большая поддержка, когда их партнер или партнерша снова находят их привлекательными и желанными.

Метастазы возникают из тех же клеток, что и сама опухоль. В некоторых органах метастазы поселяются особенно часто. Сюда относятся лимфатические узлы на участке около заболевшего органа, печень, головной мозг и кости. Метастазирование происходит в несколько этапов. Сначала одна раковая клетка проникает в лимфатическую систему или в кровеносные пути. Как только она прибывает туда, то начинает блуждать по всему телу и искать «удобное» для себя место. В начале рак не проявляет себя и не вызывает никаких недомоганий - именно в этом заключается главная хитрость болезни. Однако некоторые предупредительные сигналы могут служить признаком отдельных видов рака.

Итак, какие сигналы должны всегда восприниматься серьезно?

- \* Кровотечение из отверстий тела без видимой причины, например из кишечника, а у женщин - из влагалища.
- \* Изменения на коже, например пигментные родимые пятна, родинки или бородавки, которые растут, изменяют свой вид или кровоточат.
- \* Раны, которые не заживают (в том числе и во рту).
- \* Пролупываемые узелки, например на груди, на шее, под мышками, в яичках или в паху.
- \* Все недомогания, продолжающиеся дольше 6 недель, например кашель, хриплость, усталость, изменения при испражнении или мочеиспускании.
- \* Беспричинная потеря веса.
- \* Необъяснимое снижение работоспособности.

Большинство таких обследований проводит участковый врач или уролог.

## МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ РАКА

### Проба ткани (биопсия)

Содержит ли опухоль раковые клетки, можно установить только при рассмотрении этих клеток под микроскопом. Для этого нужно взять пробу ткани из нее. Иногда ткань исследуют во время операции, чтобы решить, нужно ли удалять только опухоль или для надежности еще и другую ткань.

Биопсия имеет тот недостаток, что надежным является только «положительный» результат - если обнаружены раковые клетки. Имеется много методов лабораторных исследований, помогающих определить тип опухоли, потому что важно не только то, в каком органе растет рак, но и то, насколько далеко продвинулась болезнь. Насколько агрессивна опухоль, настолько эффективным должно быть и лечение.

### Система TNM

Грубая классификация развития болезни называется системой TNM. Здесь Т означает размер опухоли, N - лимфатические узлы и M - метастазы. Цифры за буквами показывают сравнительное развитие болезни: T0 - T4, N0 - N4, M0 - M1.

### Маркеры опухоли

Характерные белки образуют некоторые опухоли. Обычно их нет в крови у здорового человека. Но у больного их количе-

ства могут возникнуть там, где присутствует много нитратов: в копченых и сильно просоленных продуктах, во фруктах и овощах (в первую очередь в шпинате, листовом салате, редисе, огурцах), полученных с полей с интенсивным нитратным удобрением. Особенно опасен яд некоторых плесневых грибов, которые образуются на пищевых продуктах - хлебе, крупе, колбасе...

Новые исследования выявили вирусную природу рака. Так, некоторые вирусы бородавок и папилломы способствуют развитию рака шейки матки или рака кожи, вирусы гепатита В могут стимулировать возникновение опухолей печени. Не только вирусы, но и одна из бактерий - геликобактер пилори - бактерия, которая вызывает язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, способствует возникновению рака желудка.

## ЛЕЧЕНИЕ

Рак - это серьезное заболевание, лечение его всегда связано с большим вмешательством в организм. Опухоли можно удалить с помощью операции, но часто к этому добавляется еще и облучение, а иногда и химиотерапия, т. е. лечение специальными лекарствами, которые разрушают клетки и благодаря этому затрудняют рост опухоли.

Операция целесообразна только при раковых заболеваниях, образующих опухоли, но не при раке крови и при лимфомах. Оперируют в первую очередь опухоли, которые еще не выросли в соседние органы. При этом приходится глубоко врезаться в здоровую ткань, чтобы полностью вынуть опухоль. Если это удастся и в организме нет никаких признаков метастазов, то операция останется единственным лечением. Так часто бывает при раке кишечника или раке почек, когда операция выполняется на ранней стадии.

При операции обычно удаляют и соответствующую область потока лимфы. Во-первых, потому, что там быстрее всего могут образоваться метастазы, а во-вторых, для исследования. Число пораженных лимфатических узлов считается важным фактором для прогноза и выбора дальнейшего лечения.

### Облучение

Во многих случаях операция дополняется лечением лучами. Иногда облучение выполняют до операции, чтобы уменьшить опухоль, а остальную ее часть удаляют при операции. Иногда облучение раковых клеток, которые еще могли остаться. Однако, пока не каждый вид рака одинаково чувствительно реагирует на излучение, радиационная терапия применяется не всегда.

Конечно же, при этом повреждаются и здоровые клетки. Часто облучение заканчивается воспа-

лительными процессами. Кстати, стимуляция иммунитета укрепляет защитные силы организма и поддерживает его в борьбе с раком, в первую очередь при облучении и химиотерапии.

### Другие методы лечения

Наряду с операцией, облучением и химиотерапией имеются другие способы избавления от рака. Так, опухоли половых органов, рост которых зависит от уровня гормонов в крови, можно лечить и гормональной терапией. При лечении лейкемии немаловажную роль играет пересадка костного мозга. Еще один способ - лечение перегревом (гипертермией). Определенные участки или все тело нагревают до температуры 42°C, и это разрушает клетки опухоли.

Многие раковые больные возлагают большие надежды на нетрадиционные методы лечения либо из-за недоверия к медицине, либо из-за страха перед побочными действиями традиционных способов лечения рака.

Нетрадиционные методы лечения, основанные на природном целительстве, у врачей часто не вызывают никаких возражений. Многие пациенты говорят, что чувствуют себя лучше при лечении омегой, хотя эффективность препаратов омеги и других средств народного целительства при борьбе с раком является спорной.

Рискованными считаются лечение кислородом (в отдельных случаях уже вызвало эмболию), лечение перегревом. Сомнительны все способы, которые слишком дороги. Часто они приносят пользу только их изобретателю или распространителям.

### ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ

Лишь немногие раковые пациенты после первого курса лечения сразу становятся совершенно здоровыми, хотя и такое случается, особенно после операций на ранней стадии болезни.

Общие рекомендации для жизни «после» не отличаются от общепринятых: здоровое питание, движение и размеренный ритм жизни.

После лечения рака вы должны через регулярные промежутки времени проходить повторные обследования, чтобы своевременно распознать возможные рецидивы или метастазы. Риск повторного рака велик в первые месяцы и годы. Причем раковые заболевания с метастазами обычно неизлечимы, но все же имеется много возможностей смягчить недомогания.

При этом проводят различные исследования, например компьютерную томографию, сканирование для выявления метастазов в костях, или другие способы получения изображений. Разделение маркеров опухоли тоже позволяет судить о возможном ходе болезни.

## Сам себе доктор

# О пихтовом масле

Пригодится

\* Пихтовое масло хорошо помогает при сильном кашле: его капают из пипетки на корень языка по 2-3 капли перед сном. При насморке маслом смазывают нос и переносицу, закапывают по 1-2 капли в нос несколько раз в день. При хронической ангине целебное воздействие оказывает смазывание гланд этим маслом.

\* При бронхитах, воспалениях легких обтираются маслом и делают ингаляцию. Втирать масло при этом надо в воротниковую зону спины, грудь и делать массаж стоп 4-5 раз в сутки. После втирания надо обернуться компрессной бумагой, закутаться в одеяло и выпить потогонный чай. Для того чтобы сделать ингаляцию, в эмалированную миску наливают кипятка, капают 2-4 капли пихтового масла, накрываются с головой одеялом и дышат.

\* При радикулите небольшое количество масла нужно втирать в область поясницы и другие болезненные места. Предварительно хорошо принять горячую ванну или сделать прогревание. Курс лечения - 10-15 процедур.

\* При мокрой экземе помогает мазь, приготовленная из каких-либо жиров (барсучье сало, гусиный жир и т. д.) и пихтового масла. Соотношение 60-70% на 30-40%. Составные части надо тщательно размешать, наложить на больное место, сверху приложить компрессную бумагу и привязать. Делают такие компрессы 2-3 раза в день. Курс лечения - 12-24 дня. Пролежни и опрелости тоже можно вывести и этой мазью, и чистым маслом, протирая тампоном больные места.

Кстати сказать, домашнее масло по качеству несравнимо лучше аптечного. Нарежьте пихтовую хвою

вместе с тонкими веточками без побегов в 1-1,5 см и набейте этой резкой литровую или двухлитровую банку, но не до краев, а отступив на 4-5 см. Залейте растительным маслом (какое есть в доме) до уровня пихтовой резки. Банку закройте железной крышкой без резинки. Поставьте банку в кастрюлю, на дно которой предварительно положите прутики. Залейте кастрюлю до половины водой, закройте крышкой и поставьте на огонь кипятить. Когда вода закипит, уменьшите огонь, и пусть кастрюля стоит на огне 5 часов. Следите за количеством воды и по мере выпаривания добавляйте. По прошествии 5 часов снимите кастрюлю с огня, выньте из нее банку с хвоей, слейте масло в другую банку, выжмите как следует хвою и выжмите ее. Банку же заполните новой пихтовой резкой и залейте маслом, которое вы только что слили, то есть уже прокипяченное в течение 5 часов. Далее - все то же самое: поставьте банку в кастрюлю, залитую наполовину водой, и варите еще 5 часов на медленном огне. После этого разлейте масло по флаконам. Хранится масло чрезвычайно долго.

При обморожении едва начинается приступ, надо налить 1-2 капли масла на ладонь и втирать в область коронарных сосудов - в области сердца. Для профилактики приступов хорошо делать такие втирания 3-4 раза в день и особенно при резких сменах погоды.



## Советы молодым мамам

Что нежелательно делать с маленькими детьми.

**1** Кормить родившегося младенца раньше, чем выйдет из него первородный кал (пока он не попачкается), приблизительно через 24 часа.

**2** Класть ребенка после кормления на левый бок, нужно всегда на правый. Это потому, что у грудных детей печень занимает почти половину всей полости живота и если ребенка положить на левый бок, то большая печень будет давить на полный желудок, что вызовет у ребенка беспокойное состояние, отрыжку и рвоту. (У взрослых печень составляет 0,027 всего веса тела, а у новорожденных - 0,042.)

**3** Относиться безразлично к наклонностям детей мучить насекомых, птиц, зверей, одним отламывать крылья или ножки, других привязывать на веревку, дергать за хвост и т. д. Страсть к мучительству других делает детей бессердечными, и,

### В доме малыш

как ни странно, прежде всего именно в отношении своих родителей.

**4** Держать ребенка на свету первые 2-3 недели после рождения. Кроватку нужно всегда затемнять, так как свет вызывает у младенца страдание и ведет к заболеванию глаз.

**5** Носить ребенка всегда на одной и той же руке (обычно на левой).

**6** Позволять подрастающему ребенку продолжать сосать соску, а за неимением ее сосать свои пальцы.

**7** Заставлять ребенка ходить слишком рано, так как это нередко ведет к искривлению неокрепших еще ног.

**8** Заставлять раньше времени заучивать слишком много новых слов: это отражается потом на качестве речи и нервной системе ребенка.

**9** Разрешать детям, даже грудного возраста, бить по лицу мать или того, кто держит ребенка на руках, особенно взрослым еще при этом смеяться.

**10** По народному поверью нехорошо кормить ребенка рыбой до достижения им одного года. В противном случае он долго не будет говорить.



## Родительские хитрости КАК ДАТЬ РЕБЕНКУ ТАБЛЕТКУ

Даже самую маленькую таблетку или ее часть младенец проглотить не может. Поэтому назначенную дозу надо растереть в порошок между двумя чайными ложками, размешать в грудном молоке или в молочной смеси, а лекарства, которые соединять с молоком нельзя, - в воде, и дать с ложечки.

Но малыш может заупрямиться. Некоторые мамы в таких случаях зажимают ребенку нос, тогда он волею-неволей открывает рот. Не советуем пользоваться

таким приемом! Дыша через рот, ребенок может поперхнуться лекарством! Лучше, приговаривая что-нибудь веселое, слегка прикасайтесь то к затылку ребенка, то к лобку, подбородку, а затем как бы невзначай большим и указательным пальцами сожмите ему щеки - рот откроется. Тут и вложите ложку. Какую? Конечно, маленькую, но не ту, которой вы его кормите. Иначе ребенок невзлюбит именно эту ложку и начнет отказываться от каши или пюре.

НЕЛЬЗЯ  
КАЧАТЬ  
ПУСТУЮ  
КОЛЯСКУ,  
В КОТОРОЙ  
ВОЗЯТ  
ГРУДНОГО  
МЛАДЕНЦА,  
РЕБЕНОК  
ПЛОХО  
БУДЕТ СПАТЬ

### Вы просили рассказать

## Энцефалопатия

(Окончание. Начало на стр. 1)

Легкая степень энцефалопатии - это диагноз, который, к сожалению, можно поставить практически всем детям. У новорожденных она проявляется в повышенной возбудимости, ребенок много кричит, плохо сосет, часто срыгивает. Это проходит довольно быстро - стоит маме попить успокоительные травы, такие как спорыш (синюха голубая), валериана, пустырник. Малыша надо как можно больше качать на руках, баюкать, не давать ему кричать.

Врачи также назначают препараты, улучшающие мозговой кровоток, - люминал, папаверин.

Другой симптом - это повышенное внутричерепное давление. Обычно это защитная реакция на стремительные роды у крупных детей, во время которых произошло сдавливание мозга. Такие дети более возбудимы, срыгивают. Ребенок часто плохо реагирует на

ний, но иногда при повышенном внутричерепном давлении отмечают расширение желудочков. Спешим успокоить - это лечится.

Еще один симптом - малыш плохо прибавляет в весе, мало ест. К этому добавляется пневмония, которая тоже лечится, хотя прогноз менее благоприятный. Малышей обычно дольше задерживают в роддоме, переводят в больницу.

В своем развитии энцефалопатия, как и любая болезнь, проходит несколько стадий:

- острейшая, когда собственно и произошла «поломка», она длится несколько дней;

- подострый период - до 1 месяца;

- ранний (до 3 месяцев) и поздний (до 1 года) восстановительные периоды;

- реабилитационный период. В это время принимают препараты, улучшающие кровоток, рассасывающие

### Будь начеку

го воздуха, дать ребенку жаропонижающее, а если температура не снизилась, то через час дать еще половину дозы. Малыша надо успокоить. Врач даст противосудорожный препарат, и, скорее всего, ребенка госпитализируют. В домашних условиях с судорогами справиться очень сложно, даже если вы обладаете необходимыми знаниями.

Другие симптомы перенесенной энцефалопатии - задержка в развитии и вегетовисцеральная дисфункция. В последнем случае происходит нарушение работы внутренних органов. Дети срыгивают, они плаксивы, сонливы, склонны к запорам, поносам, тахикардии.

Очень часто мамам приходится слышать фразу «пирамидная недостаточность». Обычное проявление - гипертонзия, которая распространяется на ноги. При попытке поставить малыша на ножки, он поджимает пятки, вытягивает ножки в струнку.

Самое тяжелое проявление патологии нервной системы - патологический рефлекс Бабинского-Скандера.

### Вопрос - ответ

#### ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА

Как правильно закалять ребенка?

Г. Воронова, Ульяновск

Обливайте малыша не позднее, чем за два часа до сна, чтобы не перевозбудить его. Начните с игры: малыш льет холодную водичку вам на ноги, а вы - ему. Купите для этого яркие ковшики.

Начните обливать его теплой (36°C) водой в течение 30-40 секунд, а затем секунд 20 - водой на несколько градусов прохладнее. Постепенно увеличивайте разницу температур (доведя ее до 15-20°C) и время прохладного душа. После этого тщательно вытрите ребенка махровым полотенцем и оденьте. Контрастный душ лучше принимать с утра пораньше.

#### С МАЛЫШОМ В ПАРИЛКУ

Можно ли брать малыша в парилку и как это правильно делать?

С. Симонова, Новокузнецк

Поначалу ребенку достаточно всего нескольких минут в несильно нагретой парилке (около 60°) и не более двух заходов за одно посещение бани. Постепенно увеличивайте время прогревания. За всю банную процедуру ребенок должен зайти в парилку не более трех раз (общее время 10-12 минут). Париться обязательно вместе со взрослым. Перед баней ему не стоит плотно есть, можно лишь подкрепиться фруктами и выпить сока.

#### НЕРВНЫЕ ТИКИ

Мой 4-летний сын последнее время часто подергивает плечами. Требуется ли лечение?

И. Самойлова, Йошкар-Ола

Подергивание плечами связано с определенным складом нервной системы и чаще всего со временем проходит. Таким проявлениям подвержены эмоциональные малыши. Родители должны помнить, что ни в коем случае нельзя ругать, высмеивать, дразнить ребенка.

Другой причиной возникновения нервных тиков может стать тяжелая эмоциональная обстановка внутри семьи. Если вы заметили, что ребенок становится замкнутым или, наоборот, агрессивным, обязательно обратитесь к психотерапевту.



## Зубки режутся

Даже простое поглаживание десен пальцем уменьшит боль.

Заблуждение родителей заключается в том, что они считают, что если дать ребенку что-то жидкое, внутри





## Зубки режутся

Даже простое поглаживание десен пальцем уменьшит боль.

Заботливые родители заранее покупают своему малышу специальные кольца-прорезыватели с жидкостью внутри. Обычно их охлаждают в холодильнике (не замораживая!) и дают крохе погрызть. Помня, что холод вообще приносит облегчение, можно заменить кольца кусочком мокрой махровой ткани. Даже простое поглаживание десен пальцем уменьшит боль. А может быть, придется даже купить обезболивающее средство. Например, гель, который наносится непосредственно на десенки, или сироп с парацетамолом.

Первыми появляются два нижних зубика. Обычно это происходит в возрасте 6 месяцев. Но это может произойти и в 10 месяцев! В сроках прорезывания зубов девочки обычно опережают мальчиков. Ранние зубки могут стать добычей кариеса. Хотя к году у ребенка должно быть 6-8 молочных зубов, задержка в прорезывании может быть и у нормально развивающейся малютки. Если, дотрагиваясь до десен малыша, вы чувствуете, что зубки уже близки к выходу, помассируйте десны пальцем и предложите крохе кольца-прорезыватели.

Задержка до 4-6 месяцев от принятых норм вполне допустима. Иногда ее причины очевидны - частые инфекционные заболевания ослабляют организм малыша, что отодвигает сроки появления зубов.

Прорезывание зубов - всегда стресс для крохи. В такое время ребенок более восприимчив к инфекциям. В таком возрасте дети тянут в рот все подряд. Ребенок может занести в рот инфекцию, которая вызовет стоматит - язвочки на слизистой рта. Язвочки очень болезненны, из-за них малыш может даже отказываться от еды. Для профилактики протирайте слизистую рта раствором соды (1 чайн. ложка на стакан воды), а при появлении язвочек делайте полоскания из спринцовки настоем ромашки или шалфея.

# Энцефалопатия

(Окончание. Начало на стр. 1)

Легкая степень энцефалопатии - это диагноз, который, к сожалению, можно поставить практически всем детям. У новорожденных она проявляется в повышенной возбудимости, ребенок много кричит, плохо сосет, часто срыгивает. Это проходит довольно быстро - стоит маме попить успокоительные травы, такие как спорыш (синюха голубая), валериана, пустырник. Малыша надо как можно больше качать на руках, баюкать, не давать ему кричать.

Врачи также назначают препараты, улучшающие мозговую циркуляцию, - люминал, папаверин.

Другой симптом - это повышенное внутричерепное давление. Обычно это защитная реакция на стремительные роды у крупных детей, во время которых произошло сдавливание мозга. Такие дети более возбудимы, срыгивают. Ребенок часто плохо реагирует даже на мать, отказывается сосать - его кормят через зонд специальными смесями с загустителями, препятствующими срыгиваниям. У таких малышей ножки вытянуты, головка запрокинута, очень часто они дрожат, кожа мраморная, влажная, что приводит к частым опрелостям, потнице.

При обследовании с помощью УЗИ часто не находят отклоне-

ний, но иногда при повышенном внутричерепном давлении отмечают расширение желудочков. Спешим успокоить - это лечится.

Еще один симптом - малыш плохо прибавляет в весе, мало ест. К этому добавляется пневмония, которая тоже лечится, хотя прогноз менее благоприятный. Малышей обычно дольше задерживают в роддоме, переводят в больницу.

В своем развитии энцефалопатия, как и любая болезнь, проходит несколько стадий:

- острейшая, когда собственно и произошла «поломка», она длится несколько дней;
- подострый период - до 1 месяца;
- ранний (до 3 месяцев) и поздний (до 1 года) восстановительные периоды;
- реабилитационный период. В это время принимают препараты, улучшающие кровоток, рассасывающие (лидаза), ноотропы, электрофорезы на шейный отдел позвоночника, массаж, ванны, гимнастика, плавание. Лечение длится до года, когда идет интенсивный рост ребенка.

После года у малыша могут остаться судороги. Обычно они возникают на фоне высокой температуры. Если это случится, надо немедленно вызвать «Скорую помощь», обеспечить доступ свежес-

не снизилась, то через час дать еще половину дозы. Малыша надо успокоить. Врач даст противосудорожный препарат, и, скорее всего, ребенка госпитализируют. В домашних условиях с судорогами справиться очень сложно, даже если вы обладаете необходимыми знаниями.

Другие симптомы перенесенной энцефалопатии - задержка в развитии и вегетовисцеральная дисфункция. В последнем случае происходит нарушение работы внутренних органов. Дети срыгивают, они плаксивы, сонливы, склонны к запорам, поносам, тахикардии.

Очень часто мамам приходится слышать фразу «пирамидная недостаточность». Обычное проявление - гипертонзия, которая развивается на ноги. При попытке проставить малыша на ножки, он поджимает пятки, вытягивает ножки в струнку.

Самое тяжелое проявление патологии нервной системы - детский церебральный паралич.

Что могут сделать родители, чтобы смягчить или снять проявление энцефалопатии? В первую очередь - массаж, бассейн, закалывающие процедуры, сон на свежем воздухе, гимнастика, причем массаж вдоль позвоночника, купание с пустырником, валерианой, хвоей. Успокоительные травы показаны и матери, ее эмоциональное состояние определяет состояние и здоровье ее малыша.

Кроме того, обратите особое внимание на четкий режим питания и много гуляйте, даже зимой.

Несколько слов о последствиях энцефалопатии в старшем возрасте. У детей после 3 лет появляется минимальная мозговая дисфункция - они более возбудимы, плаксивы, раздражительны. Обратите внимание, если ваш ребенок склонен к пищегазмам, плохо спит, отстаёт в школе, плохо адаптируется в коллективе.

Перед баней ему не стоит ничего есть, можно лишь выпить сока. Питаться фруктами и выпить сока.

## НЕРВНЫЕ ТИКИ

Мой 4-летний сын последнее время часто подергивает плечами. Требуется ли лечение?

И. Самойлова, Йошкар-Ола

Подергивание плечами связано с определенным складом нервной системы и чаще всего со временем проходит. Таким проявлениям подвержены эмоциональные малыши. Родители должны помнить, что ни в коем случае нельзя ругать, высмеивать, дразнить ребенка.

Другой причиной возникновения нервных тиков может стать тяжелая эмоциональная обстановка внутри семьи. Если вы заметили, что ребенок становится замкнутым или, наоборот, агрессивным, обязательно обратитесь к психотерапевту для снятия внешнего и внутреннего напряжения.

## ТЕМПЕРАТУРА У РЕБЕНКА

Как можно снизить высокую температуру у ребенка?

И. Савельева, Ставропольский край

Можно применить водочно-уксусное обтирание, когда для растирания ребенка используют смесь (1 ст. ложка водки, 1 ст. ложка столового уксуса и 1 ст. ложка воды). Для того чтобы смесь была теплой, ее надо разводить в заранее подогретой тарелке. Водка и уксус быстро испаряются с тела ребенка, что приводит к снижению температуры тела. Отрицательной стороной этого метода является раздражающий запах, плохо переносимый некоторыми детьми. Через 1-1,5 часа процедуру можно повторить.

## Рекомендуем

**Завтрак:** паровой рыхлый омлет, белые сухарики со сливочным маслом, стакан молока. Через 2 часа: молоко или кисель из нежирных ягод или фруктов, можно сливочное желе.

**Обед:** овсяный или рисовый суп с добавлением пшеничных отрубей, гречки. Кнели мясные паровые с овощным пюре, пюре из абрикосов или яблок типа Джонотан. Можно вместо фруктового пюре дать банан. Через 2 часа: яйцо всмятку, сухарики с маслом, молоко.

**Ужин:** котлеты мясные или рыбные паровые с картофельным пюре, кисель, сухарики. Через полтора часа: каша из овсяных хлопьев «Экстра» на молоке, фруктовое пюре.

**На ночь:** стакан молока.

Порции должны быть маленькими, приемы пищи - частыми, не менее шести раз в день. Только при непереносимости молока его заменяют кисломолочными продуктами нежирного вкуса. Меню рассчитано на 6-7 дней.

## При обострении гастрита

Вот примерное меню для ребенка школьного возраста в период обострения гастрита с повышенной секрецией желудка или гастродуоденита, а также при язвенной болезни.

После стихания обострения или заживления язвы ребенку нужно нормальное питание в соответствии с возрастом. Конечно, без маринадов и прочих острых приправ. Главное - избегать долгих перерывов в еде, волнений на голодный желудок.

В некоторых школах школьникам на одной из перемен давали дополнительный завтрак - стакан молока. В результате не только снижались случаи заболевания желудка у детей, но и повысилась успеваемость по всем учебным предметам.

Можно вместо коровьего молока давать соевое. Оно имеет свои преимущества: аллергия к нему встречается крайне редко. Кроме того, соевое молоко не содержит

холестерина, тогда как всего в двух стаканах цельного коровьего молока содержится более двух третей суточной нормы этого жирового вещества.

При гастритах с пониженной секрецией видная роль принадлежит кисломолочным продуктам. В этом случае разрешаются молочные супы, чай или кофе с молоком, а при хорошей переносимости по просьбе ребенка можно дать и немного цельного молока.

Очень полезно молоко лимоннокислое. Приготовить его очень просто: в стакан молока отжимают при помешивании сок из ли-

## Что кушать будем?

мона до появления мелких хлопьев. Такой напиток приятен на вкус и прекрасно усваивается организмом, не создавая нагрузки на пищеварение. По желанию можно добавить в него сахар.

Молоко обладает еще одним целебным свойством: оно оказывает мочегонный эффект, препятствует нежелательной задержке жидкости в тканях организма. Это очень ценно при заболеваниях сердца, расстройствах водно-солевого обмена, эпилепсии, гидроцефалии, а также после травмы головы.

Для усиления мочегонного действия молоко рекомендуется пить горячим или очень теплым в небольших количествах - по половине стакана несколько раз в день.

Если цельное молоко вызывает вздутие живота, его заменяют кисломолочными продуктами.

МОЛОКО ОКАЗЫВАЕТ МОЧЕГОННЫЙ ЭФФЕКТ, ПРЕПЯТСТВУЕТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ ЗАДЕРЖКЕ ЖИДКОСТИ В ТКАНЯХ ОРГАНИЗМА



## О гипофизе

Расти большой

Расскажите, пожалуйста, о гипофизе. Что это за орган? Что вообще можно сделать при подозрении на наличие у 2-летнего ребенка нарушений гипофиза?

К. А. Коршункова, Новокузнецк

ВСПОМНИТЕ, как росли вы сами. А ваш муж, мама, отец, родители вашего супруга? Может, ваш ребенок в определенный момент ниже своих сверстников лишь потому, что вы и сами не гигант? Да, высокий рост наследуется как преобладающий признак, но детям могут передаться от бабушек и дедушек и гены маленького роста.

Длина тела ребенка зависит не только от конституции родителей, но и от множества других причин: от характера течения беременности мамы, условий окружающей среды, от материального достатка и образа жизни семьи. В первую очередь это сказывается на питании малыша и его физическом развитии.

Причем доношенные девочки развиваются быстрее, чем мальчики. Уже при рождении они на целый месяц опережают их по развитию, несмотря на то, что мальчики длиннее своих сверстниц на 1 см: при рождении их рост в среднем составляет 50 см, а девочек - 49 см (недоношенные детки обычно рождаются с длиной тела менее 45 см). А к концу второго года жизни девочки опережают мальчиков по общему развитию уже почти на шесть месяцев, в пять лет - на целый год, в 10 лет - на полто-

ра. Только начиная с периода полового созревания, когда различия между полами формируются окончательно, мальчики начинают догонять в росте девочек.

Быстрее всего младенцы растут в период внутриутробного развития. А дальше - некоторые быстро развиваются в первые три-четыре месяца после рождения, потом темпы их роста немного снижаются, а у других детей развитие происходит плавно, равномерно, вплоть до семи-деяти месяцев жизни. И лишь некоторые детки в первые один-полтора месяца почти не растут, с трудом приспосабливаясь после рождения к условиям окружающей среды и вскармливания. В среднем к году малыш вырастает на 20 см, потом этот процесс немного за-

медляется: за второй год жизни абсолютно здоровый ребенок вырастает примерно на 10-12 см, за третий год жизни - на 8 см.

Темпы роста напрямую связаны также с сезоном. Дети начинают расти в два раза быстрее с марта по июль, когда воздействие солнечных лучей наиболее ощутимо, и медленнее - с сентября по ноябрь.

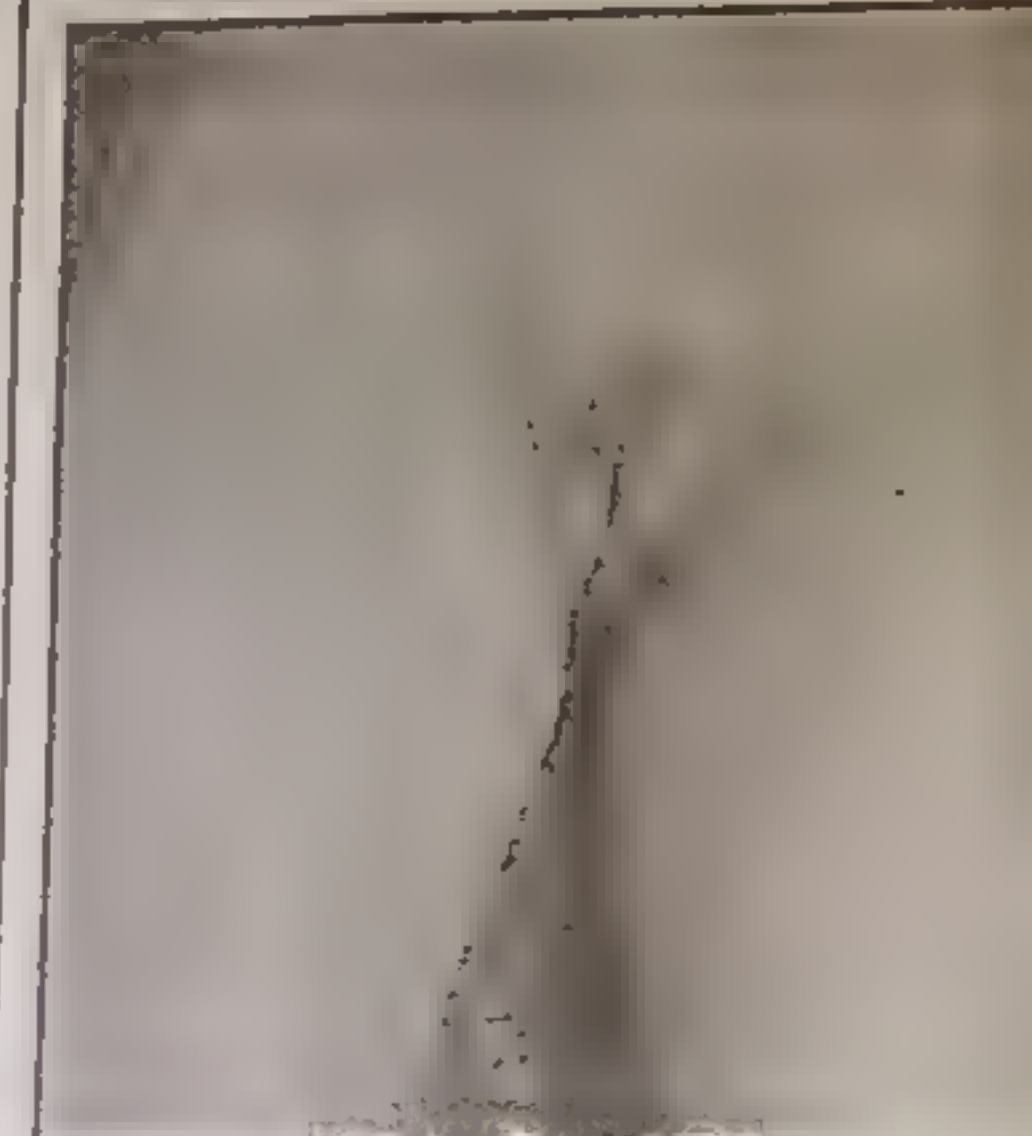
У каждого человека отдельные части тела тоже имеют свою собственную скорость роста. «Руководит» этим гормон роста, который вырабатывает железа размером со спичечный коробок, расположенная в гипофизе: именно эта область головного мозга отвечает за размножение клеток и увеличение массы костей, мышц, внутренних органов. Гормону роста активно помогают гормоны щитовидной железы. Есть существенная связь между состоянием желудочно-кишечного тракта, печени, почек и интенсивностью роста у детей.

Настоящий гормональный вихрь начинает бушевать в детском организме в подростковый период, когда активизируются половые гормоны. Резкий скачок роста происходит у девочек за год до появления менструального цикла (в

среднем в 11-13 лет), а у мальчиков чуть позже - в 13-15 лет. К этому присоединяются и другие «гормональные проблемы» во взаимоотношениях между мальчиками и девочками, родителями и детьми. Поскольку девочки опережают мальчишек-одноклассников по развитию, у них появляется пренебрежительное к ним отношение, и в первую очередь к тем, чье половое развитие несколько задерживается. В свою очередь мальчики, отстающие в росте, начинают комплексовать. Это проявляется агрессивностью в поведении или же, наоборот, замкнутостью. Если задержка роста не связана с какими-либо гормональными заболеваниями, то за один-два года такой ребенок обязательно догонит своих сверстников. Но предугадать, когда наступит этот физиологический скачок, трудно даже врачу.

Когда вмешательство медиков все же необходимо? Чрезмерно быстрый рост для ребенка любого возраста - настоящая проблема. Размеры внутренних органов не успевают за ростом скелета, а это - сбой в работе сердца, частые головокружения, общая слабость, повышенная утомляемость, искривление позвоночника, опущение внутренних органов, нарушение менструального цикла у девочек-подростков. В этот период многие дети жалуются на боли в ногах (особенно - коленных суставах), появляющиеся один-два раза в месяц, как правило, в вечернее и ночное время. Облегчить их не сложно: в течение нескольких минут мягко поглаживайте ноги от ступни до коленного сустава.

Тоже проблема



## ЛОЖНЫЙ ГЕРМАФРОДИТИЗМ

В истории болезни у Саши записано: «Ложный мужской гермафродитизм». Это значит, что у ребенка есть набор и мужских, и женских половых признаков - член и влагалище.

Домой Саша был выписан мальчиком. Развивался и рос, как все пацаны. Хотя сейчас, если приглядеться, у Саши все-таки понемногу. Небольшое влагалище, как у девочки. А там, где должен быть клитор, - половой член вполне мальчишеского размера - примерно 4 сантиметра в длину. Головка - крупненькая. Но яичек нет!

Ребенка в садик не отдавали. Боялись: мол, писать пойдет, а ребята подсмострят и начнут дразнить.

И так ему исполнилось шесть лет.

Сейчас Сашу предлагают оперировать: сделать из него девочку.

Операция сложная, хотя и не сверхъестественная. Пол разумнее всего выбрать женский. Ведь Саша в любом случае не сможет иметь детей. А если ребенок станет мужчиной, то велика вероятность полной импотенции.

● Высота взрослых людей с дефицитом гормона роста - менее 150 см (а нередко и менее 1 метра).

● Существуют и другие, неэндокринные, причины карликовости. При некоторых из них рост пациентов оказывается еще ниже, чем при дефиците гормона роста. Например, прогерия характеризуется карликовостью и преждевременным наступлением старости (в 20-22 года). Сегодня, если дефицит гормона роста распознан и лечение начато вовремя, низкорослости вполне можно избежать.

Кое-что об умении жить

## Ребенок в мире денег

Ребенок, не вступивший вовремя в мир денег, не освоившийся в нем, так и пойдет по жизни с проблемами. Для него окажется сложно не только зарабатывать, но и тратить их.

Очень полезно дать малышу горсть мелочи в его полное пользование: пусть играет ею, разбрасывает по всей квартире - потом помогите ему собрать их, заодно поучите считать. В общем, пусть сорит деньгами и знает, что деньги не являются особым предметом, до которого ему расти и расти.

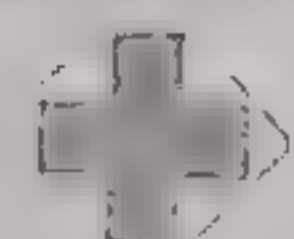
Лет с трех имеет смысл почаще брать ребенка с собой в магазин. Демонстрируйте ему ситуацию: пусть сам заплачивает за хлеб, пусть купит хлеб и

тально ручки, тетради, линейки и прочие предметы школьного обихода - это приучит его серьезнее относиться к своим вещам и не терять по три карандаша в день. Рассчитав, какую сумму он хотел бы иметь, соотнесите это с вашими возможностями. Никогда не стесняйтесь объяснять ребенку, что требуемой суммы у вас нет, только говорите об этом спокойно, не жалуясь и не попрекая: он должен понимать, что деньги есть не всегда, что их может не хватать. Карманные деньги ребенку лучше давать на какой-то небольшой период, например на неделю: рассчитывать на месяц вперед он еще не способен. Что бы ни случилось, никогда ничего не добавляйте к выданной сумме: вам же не платят вторую зарплату, если первую вы потеряли или неудачно потратили? Но никогда и не уменьшайте бюджет ребенка без крайней необходимости. И даже если семья обеспечена, не спешите удовлетворять сиюминутные желания ребенка: ведь ему надо научиться хотеть и ждать.



Рис. В. Милейко

Руку - на пульс



## Школьный кардионевроз

Количество детей, страдающих вегетососудистой дистонией, пертонией, кардиалгиями (сердечными болями), а также нарушениями ритма сердца, растет из года в год.

Причина медикам давно известна - школьный стресс, те непомерные нагрузки, которые сваливаются на неокрепшие детские го-

появился на свет. Доказательством тому - исследование, проведенное на базе одного из

потерял сознание, раздумывать не стоит. Срочно к врачу!

То же самое стоит сделать и с грудничком, если при крике или во время кормления

Намотай на ус



## Кое-что об умении жить

# Ребенок в мире денег

Ребенок, не вступивший вовремя в мир денег, не освоившийся в нем, так и пойдет по жизни с проблемами. Для него окажется сложно не только зарабатывать, но и тратить их.

Очень полезно дать малышу горсть мелочи в его полное пользование: пусть играет ею, разбрасывает по всей квартире - потом поможете ему собрать их, заодно поучите считать. В общем, пусть сорит деньгами и знает, что деньги не являются особым предметом, до которого ему расти и расти.

Лет с трех имеет смысл почаще брать ребенка с собой в магазин. Демонстрируйте ему ситуацию купли-продажи, включайте в нее малыша: пусть сам заплатит в кассу, пусть купит хлеб и молоко. Это дает ему возможность почувствовать себя самостоятельной личностью.

Именно в этом возрасте дети часто начинают кланяться, выпрашивать игрушки и сладости. Если уж будет невмочь, поведите ребенка в подземный переход, где на каждом шагу сидят нищие, и скажите: «Попрошайничать надо здесь. Хочешь, подберем тебе подходящую одежду?» На детей это производит сильное впечатление.

В пять-шесть лет предоставьте ребенку определенную сумму на карманные расходы - в зависимости от вашего материального положения, но в любом случае небольшую, ведь деньги необходимы малышу именно как символ его взрослости. Подключайте его к участию в семейных обсуждениях предстоящих покупок, учите рассчитывать бюджет: маме нужны сапоги и новая сумка, папе - шапка, тебе - курточка. На все денег сейчас не хватит - от чего можно отказаться?

В семь лет школа приоткрывает перед ним дверь в большой мир - мир других людей, отношений. Дети в классе уже сравнивают: кто как одет, у кого лучше, дороже пенал, ранец, краски. Сейчас самое время побеседовать с ребенком о доходах и расходах семьи, о богатых и бедных, о том, как зарабатывают деньги мама и папа. И конечно, позаботиться о том, чтобы у вашего первоклассника был свой бюджет: речь идет не о деньгах на завтраки, а о его собственных, личных расходах. Рассчитайте вместе с ребенком, что он хочет покупать на свои деньги: булочку в школьном буфете, книги. Очень хорошо, если вы предложите ему покупать самостоя-

тельно ручки, тетради, линейки и прочие предметы школьного обихода - это приучит его серьезнее относиться к своим вещам и не терять по три карандаша в день. Рассчитав, какую сумму он хотел бы иметь, соотнесите это с вашими возможностями. Никогда не стесняйтесь объяснять ребенку, что требуемой суммы у вас нет, только говорите об этом спокойно, не жалуясь и не попрекая: он должен понимать, что деньги есть не всегда, что их может не хватать. Карманные деньги ребенку лучше давать на какой-то небольшой период, например на неделю: рассчитывать на месяц вперед он еще не способен. Что бы ни случилось, никогда ничего не добавляйте к выданной сумме: вам же не платят вторую зарплату, если первую вы потеряли или неудачно потратили? Но никогда и не уменьшайте бюджет ребенка без крайней необходимости. И даже если семья обеспечена, не спешите удовлетворять сиюминутные желания ребенка: ведь ему надо научиться хотеть и ждать.

Чем старше становится ребенок, тем больше у него расходов, тем больше карманных денег ему необходимо. Даже если денег в семье не прибавилось - увеличьте бюджет ребенка. Но увеличьте и долю полезных расходов - пусть он сам покупает себе носки, носовые платки и другие недорогие, но необходимые вещи.

Кроме того, пусть начинает зарабатывать - только не в ущерб учебе. Некоторые родители начинают платить детям за хорошие отметки в школе или за выполнение домашней работы - этого нельзя делать. Если подходящей работы не находится - постарайтесь ее изобрести, чтобы не вырастить нахлебника.

Если у ребенка никогда не будет своих денег, ему нигде научиться правильно и спокойно к ним относиться.

Часто дети начинают воровать, когда ограничено их «личное пространство», например, дома нет такого места, где бы он чувствовал себя хозяином, защищенным от любых вторжений, даже самых благожелательных. Чужой карман становится его личным пространством.

Позволять ли ребенку подрабатывать? Безусловно. Поищите для него способ зарабатывать головой, своим умом.

Если же ваш ребенок стремится получить деньги любой ценой - задумайтесь: почему? Причин множество, и очень важно найти ту самую...

ЕСЛИ У РЕБЕНКА НИКОГДА НЕ БУДЕТ СВОИХ ДЕНЕГ, ОН НЕ СМОЖЕТ НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО И СПОКОЙНО К НИМ ОТНОСИТЬСЯ.

проявления менструального цикла (вступил до коленного сустава.



Рис. В. Миденко

Руку - на пульс

# Школьный кардионевроз

Количество детей, страдающих вегетососудистой дистонией, гипертонией, кардиалгиями (сердечными болями), а также нарушениями ритма сердца, растет из года в год.

Причина медикам давно известна - школьный стресс, те непомерные нагрузки, которые сваливаются на неокрепшие детские головы. При этом чисто физические нагрузки в развитии болезни играют роль второстепенную. Гораздо больше работу сердца выводят из строя перегрузки... информационные. На этот счет сотрудники НИИ педиатрии даже провели собственное медицинское исследование. Его результаты повергли исследователей в шок: после часового сидения за компьютером сердечные показатели, которые фиксировались специальной аппаратурой, отклонялись от нормы в несколько раз больше, чем после забега на уроке физкультуры. Почему?

Потому что нет выхода напряжению. При физической нагрузке адреналин сжигается, при информационной - бьет по внутренним органам. И в первую очередь - по сердцу.

Правда, с физической нагрузкой все тоже далеко не так просто. Жизнь у юных спортсменов, что называется, на износ. У врачей даже есть такой термин - «спортивное сердце». Оно даже по весу от нормального отличается: из-за большого объема крови, который приходится перегонять во время интенсивных тренировок.

В придачу к повышенной массе сердца у каждого второго спортсмена - пониженное давление и замедленный пульс (брадикардия). Если эта триада накладывается на болезнь, беды не минуют. Ежегодно от внезапной остановки сердца в мире умирают тысячи ребят. Что лишней раз подтверждает старую истину: прежде чем записать ребенка в секцию (особенно по хоккею, фигурному катанию и футболу) или отдать в спортивную школу, проверьте его сердце. Сможет ли оно выдержать многолетний марафон?

Кардиологи убеждены: снимать ЭКГ ребенку нужно ежегодно, начиная с того момента, когда он

появился на свет. Доказательством тому - исследование, проведенное на базе одного из роддомов: 30% внешне абсолютно здоровых, розовощеких карапузов на поверку оказались обладателями серьезных нарушений в работе сердца. Если бы в роддомах ЭКГ снимали всем новорожденным, сколько трагедий можно было бы избежать!

Хотя бы раз в год снимать кардиограмму врачи советуют и тем, кто уже вышел из младенческого возраста, а также - контролировать пульс и кровяное давление. Особенно, когда ребенок идет в школу. В норме у детей младшего возраста (до 3 лет) частота пульса составляет 100-110 ударов в минуту, а давление не должно превышать 90/60 мм рт. ст. С 11 лет частота пульса снижается, а давление повышается, достигая, соответственно, 80-90 ударов в минуту и 110-120/70-80 мм рт. ст. Любое отклонение в ту или иную сторону - повод насторожиться.

Помимо скачков и перепадов давления и пульса настораживающим моментом для родителей и педиатров должны стать приступы внезапной слабости и обмороки. Самые опасные из них - те, что возникают на фоне физической нагрузки. Если, пробежав вверх по лестнице или с кем-то наперегонки, ваш ребенок побледнел и

для ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ ПОСЛЕ РОДОВ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ЗАМЕНИТЕ РЖАНЫМ, МЯСО - ПРОДУКТАМИ МОРЯ, ЕЖЕДНЕВНО ЕШЬТЕ СЫРЫЕ ОВОЩИ И ЯЙЦА.

крупнейшая. Но яичек нет! Ребенка садик не отдавали. Боялись: мол, писать пойдет, а ребята подсмострят и начнут дразнить. И так ему исполнилось шесть лет. Сейчас Сашу предлагают оперировать: сделать из него девочку. Операция сложная, хотя и не сверхъестественная. Пол разумнее всего выбрать женский. Ведь Саша в любом случае не сможет иметь детей. А если ребенок станет мужчиной, то велика вероятность полной импотенции.

Намотай на ус

потерял сознание, раздумывать не стоит. Срочно к врачу!

То же самое стоит сделать и с грудничком, если при крике или во время кормления у него вдруг синеет носогубный треугольник или меняет свой цвет кожный покров. Все это - возможные признаки начавшегося сердечно-сосудистого заболевания.

А вот сердечные боли (кардиалгии), на которые так часто жалуются школьники, как правило, никакой серьезной причины под собой не имеют. Источник бед - неполадки в работе вегетативной нервной системы, остеохондроз, нарушение осанки или... близорукость.

На что еще нужно обратить внимание, так это на режим вашего ребенка. Он должен высыпаться. Лучше, если такая возможность у него будет и днем.

Хорошим подспорьем для перегруженного маленького сердца врачи считают контрастный душ (к нему зябкий, изнеженный ребенок должен привыкать постепенно), а также плавание, велосипедные, лыжные прогулки.

И... регулярные посещения стоматолога. Да-да! Непролеченный кариес в будущем может обернуться большой бедой: дырки в зубах - входные ворота инфекции, которая с кровотоком может добраться до сердца и буквально разорвать стенки сердечных клапанов! У кардиологов это довольно распространенное заболевание называется бактериальным эндокардитом.

Бди!

ПОМИМО СКАЧКОВ И ПЕРЕПАДОВ ДАВЛЕНИЯ И ПУЛЬСА НАСТОРАЖИВАЮЩИМ МОМЕНТОМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДИАТРОВ ДОЛЖНЫ СТАТЬ ПРИСТУПЫ ВНЕЗАПНОЙ СЛАБОСТИ И ОБМОРОКИ У ДЕТЕЙ. САМЫЕ ОПАСНЫЕ ИЗ НИХ - ТЕ, ЧТО ВОЗНИКАЮТ НА ФОНЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ. ЕСЛИ, ПРОБЕЖАВ ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ ИЛИ С КЕМ-ТО НАПЕРЕГОНКИ, ВАШ РЕБЕНОК ПОБЛЕДНЕЛ И ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ, СРОЧНО К ВРАЧУ!





О НЕЙ слышал каждый мужчина после сорока. Ну а уж после шестидесяти с ней лично знакомится каждый девятый из десяти. Доброкачественная опухоль, она же аденома предстательной железы, - самое распространенное мужское заболевание.

И самое пугающее. В представлении подавляющего большинства мужчин этот диагноз звучит как приговор. Мужчины имеют обыкновение проскакивать прилагательное «доброкачественная» (в смысле опухоль).

Для мужчины простата - святая святых. Этот особый эндокринный орган, напоминающий по размеру и форме небольшой каштан, принимает активное участие в регулировании самых важных мужских функций. Она, как хорошая нянька, пестует и питает сперматозоиды, делает их такими живчиками. А также выделяет гормоны, очень полезные для их свойств.

Это - в идеале. Но в стареющем организме возникает целая цепочка сбоев. Как спортсмен, оставшийся без привычной физической нагрузки, резко набирает вес, так и железа начинает медленно разрастаться. И все бы ничего, если

## Аденома

МАЛЕНЬКАЯ НЕПРИЯТНОСТЬ С БОЛЬШИМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ.

бы не ее местонахождение: предстательная железа находится на выходе мочеточника из мочевого пузыря. Увеличиваясь, она буквально сдавливает его и без того узкое отверстие. И хотя аденома созревает десять-пятнадцать лет, первые ее проявления долго ждать себя не заставят. Главное - вовремя их заметить.

Что должно насторожить? Нарушения мочеиспускания. С монотонным постоянством они приключаются в предрассветное время. После 2-3 часов пополуночи мужчина просыпается и трясется в туалет. «Нештатные» позывы становятся чаще и продолжительнее, оборачиваясь настоящим кошмаром. Конечный период заболевания печален: мочеточник настолько сдавливается опухолью, что перестает пропускать мочу совсем.

А посему, если вы чувствуете, что ваш мочевой пузырь опорожняется не полностью, если мочи

тес с перерывами в несколько минут, если напор вашей струи слабый - двух мнений быть не может. Скорее к врачу! Людям, затянувшим процесс относительно мирного (до поры до времени) сосуществования с аденомой, требуется серьезная операция. Так что если лечащий врач предлагает «ложиться на стол», не раздумывайте. Пока не нарушена деятельность почек.

Есть и еще одно серьезное обстоятельство, по которому нельзя медлить с визитом к врачу: аденома предстательной железы очень влияет на качество сексуальной жизни. По мере роста опухоли ваши возможности будут неумолимо падать. Тем более что и возраст у мужчин к этому времени обычно немалый. Вовремя проведенная операция здесь важна как никогда.

А вот массаж простаты, на который так уповают многие страдалцы, при аденоме предстательной железы, как правило, абсолютно неэффективен. В 1968 году этот абсолютно бесполезный и далеко не безопасный метод лечения был запрещен западной медициной. За исключением тех случаев, когда речь идет об обследовании пациента. Для врачей пальцевое обследование простаты подчас информативнее любого ультразвукового исследования.

Но даже самое продвинутое лечение не поможет, если вы не

измените образа жизни. Прежде всего обратите внимание на диету. Копчености, пряности, маринады - вон. Алкоголь (сочувствуем, но настаиваем), даже пиво, тоже придется исключить. Категорически.

Налегайте на овощи (особенно свеклу и тыкву). Ежедневно пейте кефир и простоквашу. Ограничьте потребление творога, яиц, молока и мяса. А если страдаете избыточным весом - мучного, жирного и сладкого.

Теперь о питье. Практика показывает, что тут существуют три крайности. Одни мужчины стараются пить как можно меньше. Чем меньше в меня вольется, тем легче будет выходить, считают они. И глубоко заблуждаются: вы - живой организм, в котором действует удивительно мудрый механизм под названием «обмен веществ», невозможный без достаточного количества жидкости.

Другие пьют очень много: стремятся «промыть» мочевой пузырь. Третьи проникаются надеждой, что их спасение в минеральной воде. И вновь ошибаются. Минеральную воду - и то лишь ту, что врач посоветует - пьют, когда начинают сдавать почки и при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Истина же в том, что пить надо по потребности, однако в первой половине дня. А во второй (после 6-7 часов вечера) - потребности убавить. Не говоря уже о времени перед сном. Перед тем как отправиться спать, лучше не пить совсем. Старайтесь больше двигаться. Везде, где можно, ходите пешком. Застой крови в органах малого таза усугубляет тяготы от аденомы.

## КТО В «ДОМИКЕ» ЖИВЕТ

Лобковая вошь (площица) - неопровержимая улика: партнер вам изменил. Любимый ее «дом» - гениталии. Появилась лобковая вошь - вспоминай, с кем недавно был.

Специалисты считают, что заразиться через постельное белье или одежду в принципе возможно, но это предполагает, что спали в чужой постели либо надевали чужое нестираное белье.

Лобковая вошь плотно прикрепляется к лобковому волосу. Спускается на кожу по крайней мере дважды в сутки, чтобы попить крови. Самка начинает откладывать яйца. Они прикрепляются к волосу, и смыть их не удастся ни мылом, ни шампунем.

Размножение идет быстро, слабый зуд усиливается особенно к ночи. В расчесы могут попасть болезнетворные бактерии, особенно стафилококки, которые всегда есть на коже. Здесь уже нельзя не забыть тревогу. Но лучше не использовать доморощенные методы избавления от площиц - не мажьте пупок и все прочее ниже керосином. Идите лучше в аптеку. Средств против вшей сейчас довольно много. Обратите особое внимание на схему выведения этой гадости - внимательно прочтите инструкцию к препарату.

### Деликатные вопросы

#### ОТКУДА ЧТО ВЗЯЛОСЬ?

Мы с мужем не гуляющие. Но так вышло, что я имела интимную связь с одним человеком. Он просто образец преданности жене. Через месяц и на меня, и на мужа посыпались болячки - у мужа уретрит, у меня вульвовагинит. Отчего? В нас троих я уверена на 200%.

Наталья, Волгоградская обл.

Здоровье каждого человека в интимной сфере зависит от того, какая микрофлора сложилась в половых путях. Дело в том, что микроорганизмы, нормальные для одного, у другого могут вызвать воспаление. У каждой пары выработывается свое соотношение между видами и количеством микроорганизмов. Если хотя бы один из супругов имел другого партнера, то в семью он привнес чужую, нехарактерную для этой пары флору. «Чужаки» вполне могут взять верх над устоявшейся микрофлорой обоих супругов. Нарушился баланс - грянули воспаления. Поэтому лучший путь не болеть - не изменять. Даже с архипорядочными партнерами. Или пользоваться презервативом.

ВСЯ ЖИЗНЬ НАПЕРЕКОСЯ

покаивающих препаратов, и не нужно.

#### ЧТО ТАКОЕ МИКРОФАЛЛИЯ?

Пока сын был маленький, его половой орган казался мне вполне нормальным. Я был абсолютно уверен, что со временем он вырастет, и не обращал внимания на развите половой системы сына. И вот на днях, открыв 14-летним сыном, пришел в ужас. Оказывается, с эрекцией у него все в порядке, но длина пениса составляет всего 7 сантиметров! Скажите, можно ли помочь сыну увеличить его мужское достоинство?

Валерий Н., Тверская обл.

Если длина эрегированного пениса меньше 8 см, врачи говорят о его недоразвитии - микрофаллии. Обычно это случается из-за нехватки в организме взрослого юноши мужского полового гормона - тестостерона. Поэтому вашему сыну необходимо сдать анализы. И если будет выявлен низкий уровень тестостерона, то молодому человеку поможет длительный, до двух с половиной лет, курс гормональной терапии. Известны случаи, когда благодаря лечению тестостероном удавалось

### Женские проблемы

Все зависит от степени опущения. При незначительном опущении может помочь специальная лечебная гимнастика. Кроме того, необходимо в любом случае ограничить физическую нагрузку, исключить подъем тяжестей. Если опущение произошло из-за непереносимости мышц тазового дна, физкультуры достаточно. Если во время родов произошел разрыв связочного аппарата матки, восстановить нормальную анатомию можно только хирургическим путем.

В этом случае существует несколько оперативных методик. Иногда производят полное удаление матки (экстирпацию), иногда ее пришивают к мочевому пузырю, иногда укорачивают связки, на которых она укрепляется. Операции различаются по переносимости, течению послеоперационного периода (последняя опера-



## ОПУЩЕНИЕ МАТКИ

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

лы в животе вводит микроинструменты и видеокамеру. Эти операции гораздо более щадящие, после них можно почти сразу вставать. Раньше вставание помогало избежать такого серьезного послеоперационного осложнения, как тромбоз сосудов.

С помощью гимнастики по Кегелю можно укрепить мышцы тазового дна. Обычно выбирают два основных упражнения. Первое можно делать абсолютно везде. Сидя, лежа или стоя, напрягите лонно-копчиковые мышцы, будто вы сильно хотите в туалет, но сдерживаетесь. Делайте это 10-15 раз в день.

Что делать, если...

Второе упражнение Кегеля еще проще. Надо лишь не забывать сжимать и расслаблять лонно-копчиковые мышцы. Делайте это 10-15 раз в день. Если вы делаете это регулярно, то сможете избежать многих осложнений, связанных с опущением матки.

Если метод «остановки струи» войдет в привычку и сохранится на всю жизнь, это позволит в дальнейшем избежать неприятностей, которые нередко сопровождают женщин в пожилом возрасте: непроизвольное стекание мочи. Крайне важно соблюдать



Но так вышло, что я خیلی интимную связь с одним человеком. Он просто образец преданности жене. Через месяц и на меня, и на мужа посыпались болячки - у мужа уретрит, у меня вульвовагинит. Отчего? В нас троих я уверена на 200%.

Наталья, Волгоградская обл.

Здоровье каждого человека в интимной сфере зависит от того, какая микрофлора сложилась в половых путях. Дело в том, что микроорганизмы, нормальные для одного, у другого могут вызывать воспаление. У каждой пары вырабатывается свое соотношение между видами и количеством микроорганизмов. Если хотя бы один из супругов имел дисбаланс микрофлоры, то в сексе он принесет чужую, нехарактерную для этой пары флору. «Чужаки» вполне могут взять верх над устойчивой микрофлорой обоих супругов. Нарушился баланс - грянули воспаления. Поэтому лучший путь не болеть - не изменять. Даже с архипорядочными партнерами. Или пользоваться презервативом.

### ВСЯ ЖИЗНЬ НАПЕРЕКОСЯК

Мне только 21 год, а мне из-за осложнения при операции удалили матку, остались придатки. Вся моя жизнь пошла наперекосяк. Прошу вас, скажите, как это отразится на сексуальных отношениях, будет ли чувствоваться мужчина удовлетворение? Значит ли это, что меня ждет ранняя старость? Заметила, что грудь уменьшилась. Связано ли это с ампутацией и вообще, что сейчас происходит с моим организмом, как работают при этом придатки? Может, вы посоветуете пить какие-нибудь лекарственные средства?

И. Иванова, Новосибирск

Как известно, организм способен компенсировать недостаток одних органов работой других. Поскольку судьба благополучно оставила вам оба придатка, то ранняя старость, равно как и появление усов и бороды, вам не грозит. То, что грудь уменьшилась, может быть вполне связано со стрессом, переживаемым организмом в связи с операцией и вашим моральным состоянием. Особенно если вы еще и похудели.

Наличие или отсутствие матки после ампутации, кроме того, что не заметно внешне, еще и не оказывает никакого влияния на удовольствие, получаемое обоими партнерами от секса. Тут даже есть плюсы: не нужна контрацепция.

И совсем необязательно при первой встрече с представителем противоположного пола все о себе рассказывать.

Что касается необходимости какого-либо медикаментозного лечения, ничего, кроме общеукрепляющих и растительных ус-

Пока сын был маленьким, его половой орган казался мне вполне нормальным. Я был абсолютно уверен, что со временем он вырастет, и не обращал внимания на развитие половых органов сына. И вот на днях, открывенно поговорив со своим уже 14-летним сыном, пришел в ужас. Оказывается, с эрекцией у него все в порядке, но длина пениса составляет всего 7 сантиметров! Скажите, можно ли помочь сыну увеличить его мужское достоинство?

Валерий Н., Тверская обл.

Если длина эрегированного пениса меньше 8 см, врачи говорят о его недоразвитии - микрофаллии. Обычно это случается из-за нехватки в организме взрослого юноши мужского полового гормона - тестостерона. Поэтому вашему сыну необходимо сдать анализы. И если будет выявлен низкий уровень тестостерона, то молодому человеку поможет длительный, до двух с половиной лет, курс гормональной терапии. Известны случаи, когда благодаря лечению тестостероном удавалось увеличить 5-сантиметровый пенис до 10 и даже до 14 сантиметров. Но в любом случае не надо отчаиваться. Ведь вопреки расхожим представлениям, микрофаллия не ставит крест на половой жизни мужчины. А при необходимости пенис можно будет вытянуть с помощью специального аппарата - экстендера.

### ГЛАВНОЕ - НЕ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ

В 15 лет у меня была первая половая близость с моим парнем. Мы очень любим друг друга. Ответьте, пожалуйста, что меня ожидает в будущем? Какие могут быть последствия?

А. Ю., Волгоград

Сейчас многие начинают вести половую жизнь в своем возрасте. Вообще, чем позже женщина начинает этим заниматься, тем меньше проблем - воспалений, инфекций. Но самое главное для тебя - не забеременеть. Молодым девушкам рекомендуются противозачаточные таблетки с минимальным количеством гормонов, так называемые мини-пили. Но их надо принимать очень четко, согласно инструкции, и в том случае, если вы ведете регулярную половую жизнь. Если же близость бывает нечасто, лучше всего воспользоваться презервативом.

### НЕ РАСТЕТ ГРУДЬ

Мне через месяц будет 12 лет. У меня есть проблема: не растет грудь! У многих девочек (моих одноклассниц) грудь уже выросла. Я боюсь, может, она у меня и вовсе не вырастет?

Оля, Ставропольский край

Обязательно вырастет! Не переживай. Но всему свое время.

пальцевое обследование. Если ты подчас информативнее любого ультразвукового исследования.

Но даже самое продвинутое лечение не поможет, если вы не

### Женские проблемы

Все зависит от степени опущения. При незначительном опущении может помочь специальная лечебная гимнастика. Кроме того, необходимо в любом случае ограничить физическую нагрузку, исключить подъем тяжестей. Если опущение произошло из-за нетренированности мышц тазового дна, физкультуры достаточно. Если во время родов произошел разрыв связочного аппарата матки, восстановить нормальную анатомию можно только хирургическим путем.

В этом случае существует несколько оперативных методик. Иногда производят полное удаление матки (экстирпацию), иногда ее пришивают к мочевому пузырю, иногда укорачивают связки, на которых она укрепляется. Операции различаются по переносимости, течению послеоперационного периода (последняя самая легкая). В последнее время переходят на лапароскопическую хирургию: через небольшие проко-

совсем. Стараться Везде, где можно, ходите гуще. Застой крови в органах малого таза усугубляет тяготы от аденомы.

схему выведения этого препарата. внимательно прочтите инструкцию к препарату.

### Что делать, если...

## ОПУЩЕНИЕ МАТКИ

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

В животе вводят микроинструменты и видеокамеру. Эти операции гораздо более щадящие, после них можно почти сразу вставать. Раннее вставание помогает избежать такого серьезного осложнения, как тромбоз сосудов.

С помощью гимнастики по Кегелю можно укрепить мышцы тазового дна. Обычно выбирают два основных упражнения. Первое можно делать абсолютно в любое время, сидя, лежа или стоя, везде. Сидя, лежа или стоя, напрягите лонно-колпиковые мышцы, будто вы сильно хотите в туалет, но сдерживаетесь. Зафиксируйте в этом положении на 6 секунд, затем расслабьтесь. Повторяйте упражнение 3 минуты и столько раз в день, сколько можете.

Второе упражнение Кегеля еще проще. Надо лишь не забывать сжимать и расслаблять лонно-колпиковые мышцы всегда при отправлении естественных надобностей, несколько раз за процедуру (три и более), прерывая и возобновляя процесс.

Если метод «остановки струи» войдет в привычку и сохранится на всю жизнь, это позволит в дальнейшем избежать неприятностей, которые нередко сопровождают женщин в пожилом возрасте: непроизвольное стекание мочи. Крепкие мышцы дадут уверенность. К слову, эта гимнастика американского гинеколога полезна и для мужчин - как профилактика простатита, аденомы, импотенции.

### Полезно знать

● При опущении матки возьмите по 2 ст. ложки мяты, тысячелистника и зверобоя, залейте 1 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Настой выпейте в течение дня. Курс лечения - месяц.

● При кольпитах, эндоцервицитах и эрозиях шейки матки слизистую оболочку влагалища ежедневно смазывайте облепиховым маслом. При эрозиях шейки матки применяйте вагинальные тампоны с этим же маслом. При эрозиях шейки матки - не менее 10-12 ежедневных процедур на 16-24 часа каждая. Курс лечения при необходимости повторите через 30-45 дней.

● Чтобы смягчить боли при обострении хронического аднексита, приготовьте смесь: по 1 части цветков ромашки аптечной и коры дуба, 5 частей травы горца птичьего и крапивы двудомной. 2 ст. ложки смеси залейте 1 л кипятка, варите 5 минут. Используйте для спринцеваний.

● Во время «прилива» при климаксе полезен точечный массаж: в течение нескольких минут массируйте по часовой стрелке ямку между подбородком и нижней губой.

## Ранний климакс

В СРЕДНЕМ У ЖЕНЩИН КЛИМАКС НАСТУПАЕТ В 52 ГОДА. ОДНАКО...

Бывают случаи, когда менструации прекращаются в 38-40 лет. Чаще всего это связано со стрессом: смерть близкого человека, тяжелая операция, сложные роды и т. п. Могут быть и внутренние причины: инфекционные заболевания в период полового созревания, болезни щитовидной железы, наследственная недостаточность активности яичников.

С наступлением менопаузы развивается атеросклероз, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца. Кожа становится менее упругой, изменяются волосы, ногти. Женщина может похудеть или поправиться. Костная ткань становится менее плотной.

Наиболее эффективным методом борьбы с проявлениями климак-

тического синдрома является заместительная гормонотерапия. Женщина получает препараты, содержащие утраченные ее организмом гормоны - естественные эстрогены, которые компенсируют нарушенную функцию яичников. Суточная доза кальция - не меньше 1 грамма. Для профилактики нарушений состояния костной ткани необходимо 4 раза в неделю выделять по полчаса на физические упражнения. Чтобы избежать раннего климакса, надо стараться как можно меньше подвергаться стрессам.



## ПРЕЗЕРВАТИВ ПОРВАЛСЯ...

### АВАРИЙНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ.

В течение 24 часов после «аварии» надо принять 2 таблетки нон-овлона, или 3 таблетки реги-видона, или 4 таблетки марвелона. Это особенно эффективно в течение первых 12 часов.

В течение 72 часов после «аварии» эффективен постинор по 2 таблетки с интервалами в 12 часов.

В течение первых пяти суток (если 72 часа уже истекли) применяют медьсодержащие внутриматочные спирали. Такая спираль эффективно препятствует «прикреплению» оплодотворенной яйцеклетки. Но помните о том, что спираль опасно вводить после изнасилования или случайных половых связей, так как при этом существует опасность заражения венерическими инфекциями, а спираль будет способствовать их заносу в верхние половые пути. Если спираль вводится в течение первых пяти суток, эффективность защиты достигает 98%. После пятого дня использование спирали как средства аварийного предохранения бесполезно.

В ТЕЧЕНИЕ 72 ЧАСОВ ПОСЛЕ «АВАРИИ» ЭФФЕКТИВЕН ПОСТИНОР ПО 2 ТАБЛЕТКИ С ИНТЕРВАЛАМИ В 12 ЧАСОВ

### Ситуация



## ПО ЗАМКНУТОМУ КРУГУ

Мне 17,5 года. Год назад мне поставили диагноз гипоталамический синдром, нейроэндокринологическая форма. Как утверждают врачи, это болезнь сосудов головы. Менструальный цикл у меня сильно нарушен.

В январе 2002 года лежала в больнице с кровотечением. Сделали обследование, гинекологических заболеваний не обнаружили. Сказали, что якобы причина в голове. К своему врачу идти боюсь. Она пошлет меня к гинекологу, гинеколог - к эндокринологу, а потом к невропатологу, а лечение, которое мне назначил невропатолог, не помогло. Голова продолжает болеть, память плохая.

Помогите мне, пожалуйста! Мне ведь только 17,5 года, а врачи сказали, что, если не вылечусь, не смогу иметь детей, а без детей я не хочу жить.

Кристина,  
Ставропольский край

## ДОЧКА ХОДИТ НА ЦЫПОЧКАХ

Дочери 3 года. Она больна ДЦП (спастическая диплегия). Ничего, кроме уколов и таблеток, врачи не могут предложить. Говорят, что со временем все пройдет, останется лишь неправильная походка. Дочка стоит на ножках правильно, танцует, а когда ходит, то на цыпочках.

Путевку в санаторий нам не дают, говорят, что нет. В краевой центр на консультацию не принимают, говорят, мол, свои врачи есть в городе.

Может, кто-нибудь вылечит мою доченьку? Отклонений в психическом развитии у нее нет. Вся проблема в том, что она ходит на цыпочках. Я не знаю, кому еще обратиться. Не могу смириться с тем, что из-за родовой травмы и невнимательности врачей ребенок будет инвалидом всю жизнь. Диагноз ей поставили только на втором году жизни.

Пишу с большой надеждой. Помогите нам, пожалуйста!

О. В. Денисенко,  
ул. 8-го Марта, 8,  
кв. 23, Бийск, Алтайский край,  
659315

## КОЖА КАК НАЖДАК

В 1989 году у меня родился сын. Когда ему было 9 месяцев, на теле появилась какая-то сыпь. Врач поставил диагноз «диатез».

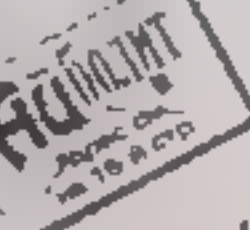
# Прошу помощи

Ночью я не могу уснуть, покалывают ноги, особенно ступни, а про колени и говорить нечего. Подниматься и спускаться по лестнице для меня просто мучение. У меня это наследственное заболевание. Моя мама точно так же мучилась. Хорошо хоть, что это заболевание передается только по женской линии. У моих взрослых сыновей эти симптомы вроде бы не наблюдаются, во всяком случае они не жалуются.

Может, кто-то страдает таким же заболеванием или уже вылечился от него? Пожалуйста, откликнитесь, не откажите в добром совете. Буду вам вечно благодарна!

Ю. Я. Петрова,  
Чебоксары

## На людях ангел, а дома...



Помогите советом. Нам уже по 63 года, но жизнь превращена в ад. Муж ревнует меня к каждому столбу, оскорбляет самыми непристойными словами. Первый муж был алкоголиком, 15 лет проплакала, нищенствовала с детьми. Все просила Бога, чтобы дал силы уйти от мужа. Считала, что с любым человеком можно ужиться, только не с пьяницей. И вот случилось так, что тайно с детьми убежала (в прямом смысле этого слова) куда глаза глядят без денег и жилья. Встретилась со вторым мужем. Он оказался непьющим, добрым, внимательным. Все было хорошо в течение 10 лет, но случилась авария. После нее жизнь пошла наперекосяк. Нет больше того доброго, внимательного человека. Куда что подевалось? Он обвиняет меня в том, что я являюсь причиной распада его первой семьи, хотя до меня уже дважды был женат. Каждый день ссоры, упреки, что я самая падшая, самая, самая... Живем в селе, никто не может сказать обо мне ничего плохого. Но он говорит, что я умею всех обвести вокруг

пальца. Перед детьми и перед людьми стыдно, больно от незаслуженных оскорблений.

Он вечно гулял, но я об этом не вспоминаю. Перед Богом я чиста, клянусь, что за 25 лет ни разу не изменила мужу. Но доказать это невозможно.

Я гипертоник, беспокоят сердце, нервы и еще целый букет болезней, но едва выхожу из больницы, как снова те же нападки, оскорбления и снова больница. Уйти некуда. Кажется, что мужу мои слезы и болезни доставляют удовольствие. Он тогда вдохновляется и становится как-то моложе и здоровее, даже цвет лица у него меняется.

У нас взрослый сын, но он не вмешивается, хотя и ему это все надоело. Советовалась с психологом, рассказывала батюшке о моей жизни, но все бесполезно. Говорят, чтобы я или терпела, или разводилась. Терпеть больше не могу, устала, ненавижу его. На людях он - ангел, душа, а не человек. Этим в свое время он и подкупил меня.

Как жить дальше?  
Н. А. Савельева,  
Краснодарский край

Когда ему было 4 месяца, сделали операцию, после которой он потерял слух. Врачи говорят, что при операции заделали нерв. Теперь ставят диагноз нейросенсорная тугоухость III-IV степени. Как вылечить или хотя бы немного поддержать слух? Пожалуйста, помогите!

Н. В. Афашагова,  
Невинномысск

## У ДОЧЕРИ ЛИМФОГРАНУЛОМАТОЗ

Дочери 21 год. Ей поставили диагноз лимфогранулематоз. В течение трех лет каждый месяц ей делают химиотерапию, но улучшений никаких, только ухудшение. Сказали, что пошли метастазы в брюшную полость. У нее за ушами воспалены лимфатические узлы, которые спускаются ниже, ближе к горлу, она задыхается. Вот уже 3 недели у нее держится температура 38,5-39°C, весит дочка 48-50 кг. Врачи не рекомендуют делать химиотерапию.

Куда обратиться? Где лечат такое заболевание? Ведь нет сил смотреть, как она мучается, а у нее растет маленькая дочка, которой 3 года. Может быть, кто-то знает, как лечить это заболевание?

Т. И. Мамаева,  
ул. Мартынова, 51,  
кв. 30, Бийск,  
Алтайский край,  
659305

## СЫН ЖИВЕТ НА ТАБЛЕТКАХ

Мой 3-летний сын на вид очень крепкий, но он часто болеет. Когда ему было 9 месяцев, у него признали хроническую ангину. В садик больше трех дней он не ходит. Чуть немного простудится, сразу обострение. Сейчас добавился ларингит. Повышали иммунитет, пробовали полоскать горло соком свеклы с уксусом. У меня уже нет сил бороться. Сына жалко, живет на таблетках. Может, кто-нибудь знает доступное народное средство?

А. Бондаренко,  
ул. Кирова, 132/10,  
Волгоград, 400079

## ЧЕМ Я ТОЛЬКО НЕ ЛЕЧИЛАСЬ

Мне 62 года. У меня куча болезней: церебральный атеросклероз, гипертония, сахарный диабет.

там тоже ничем не помогли. Гемоглобин поддерживаю в норме, питаюсь нормально, особо ничем не болела. Операций не было.

В «Айболите» я не раз читала советы, как поправиться. Перепробовала все: бутерброды со смальцем (кстати, это такая гадость!), препарат «Апи-Элите» и т. д., но результатов никаких.

Что мне делать? Господи, как я буду счастлива, если кто-то мне поможет!

Наташа, Ростовская обл.

## БОЮСЬ ПОПАСТЬ В РУКИ ШАРЛАТАНОВ

Мне 69 лет. С 1996 года мучаюсь очень сильными головными болями с «прострелами» в теменной и лобной областях. Прошла все: компьютерную томографию, энцефалографию, нарушений не выявили. Гайморит тоже исключен. Чем я только не лечилась - пирасетам, церебролизин, кавинтон и т. д. Вот только иглоукалывание не пробовала, боюсь попасть в руки шарлатанов, ведь это все-таки голова. Недавно начались сильные головокружения. Помогите, кто чем может!

Л. М. Лысенко,  
ул. Ленина, 21/1, кв. 19,  
Ростов-на-Дону, 344068

## ВСЕ ДЕЛО В КОЛЫШКАХ?

У нас с сестрой проблема, с которой мы не в состоянии справиться. Все началось с того момента, когда наш отец женился на нашей маме. Кто-то из дальних родственников при этом забил колышки под калиткой со словами: «Чтобы из этого дома больше никто не ушел». Намеренье не было плохим (чтобы отец остался жить под одной крышей с родственниками и ухаживал за ними в старости). Так и случилось. Но выйти замуж. Мне 26 лет, а сестре 28. Правда, сестра была замужем, но прожила с мужем всего месяц, а потом муж умер, а она была вынуждена опять вернуться домой. Хотел найти квартиру, чтобы жить от родителей отдельно, но самостоятельно, но не получается. Что мы только не делаем. Может, все дело в колышках? Напишите, пожалуйста! Будем благодарны за любой совет.

Наталья, Ессентуки

У брата после двух микроинсультов постоянный звон в голове. Именно звон, а не шум. К ночи он усиливается, и, естественно, не дает уснуть.

ноз диабетическая ретинопатия сетчатки глаз.

Люди добрые, помогите! Верю, что кто-нибудь обязательно сможет мне помочь и подскажет, как народными методами, заговорами снизить уровень сахара в крови и улучшить зрение.

Елена, ул. Шаумяна 1, кв. 32,  
Сальск, Ростовская обл., 347632

Заболела сестра, ей всего 45 лет. Врачи поставили диагноз атрофические изменения мозжечка в начальной стадии. Болеет уже 2 года. Постоянно лечится, но изменений нет. Ее мучают шум и толчки в затылочной части головы. Состояние ухудшается. Куда можно обратиться с таким заболеванием? Прошу откликнуться специалистов или людей, которые излечились от этой болезни, или целителей, которые могут предложить народные средства.

Т. Романенко, ул. Целинная, 5,  
Сальск, Ростовская обл., 347600

Меня зовут Элиза. Мне 31 год. Вот уже 4 года меня беспокоит желчнокаменная болезнь. Сильных болей нет. Врачи говорят, что чем раньше сделать операцию, тем лучше. А те, кто сталкивался с этой болезнью, говорят, что без последствий операция не обходится.

Прошу откликнуться тех, кто знает какие-нибудь другие средства избавления от этой болезни. Как оттянуть операцию? Я из Грозного, у меня четверо детей, ради которых мне хотелось бы быть здоровой. Очень надеюсь на вашу помощь!

Э. Ибрагимова, Урус-Мартан,  
Чеченская Республика

Сыну 16 лет. У него прогрессирующая мышечная недостаточность (слабые мышцы ног). Можно сказать, что он не ходит. Кто сталкивался с таким заболеванием? Помогите моему горю! Лечимся в больнице, ездим в санатории, но все безрезультатно.

Л. Г. Соломко,  
ул. Павлова, 85,  
п. Новоульяновский,  
Георгиевский р-н,  
Ставропольский край, 357844

У дочери стали расти большие, толстые, мясистые бородавки темного цвета, которые даже отвисают. Натирала мясом, картошкой, яблоком, но сдвигов нет. Может, кто-то смог справиться с такой проблемой?

Т. Ф. Дмитриева, Иркутск

Мужу поставили диагноз саркоидоз легких и гепатит В. Проходит долгое лечение.



не нет. В краевом центре на консультацию не принимают, говорят, мол, свои врачи есть в городе.

Может, кто-нибудь вылечит мою доченьку? Отклонений в психическом развитии у нее нет. Вся проблема в том, что она ходит на цыпочках. Я не знаю, к кому еще обратиться. Не могу смириться с тем, что из-за родовой травмы и невнимательности врачей ребенок будет инвалидом всю жизнь. Диагноз ей поставили только на втором году жизни.

Пишу с большой надеждой. Помогите нам, пожалуйста!

**О. В. Денисенко,**  
ул. 8-го Марта, 8,  
кв. 23, Бийск, Алтайский край,  
659315

## КОЖА КАК НАЖДАК

В 1989 году у меня родился сын. Когда ему было 9 месяцев, на теле появилась какая-то сыпь. Врач поставил диагноз лишай. И вот уже 7 лет лечу его от лишая. Последний диагноз атонический дерматит. Я повезла ребенка на кафедру кожных болезней при нашей Академии медицины. Профессор подтвердил диагноз. Сейчас сыну 12 лет, он инвалид детства из-за этой проклятой аллергии. Два раза в год возжу его на лечение в Сочи, в санаторий им. Семашко. Особых положительных результатов нет. Кожа на теле как наждак. Купаю ребенка только детским мылом и держу несколько банок с солью, чтобы делать солевые ванны.

Для 12-летнего ребенка у моего сына маленький вес - 36 кг, он отстаёт в росте от своих сверстников. Все, что можно было сделать у нас в Дагестане, я сделала. Только отказалась давать сыну гормональные таблетки.

Подскажите, где можно вылечить моего ребенка? Хочу добавить, что моя свекровь болела бронхиальной астмой, а у моей матери - экзема.

**А. И. Нурахмедова,**  
Каспийск, Дагестан

## НЕМЕЮТ КИСТИ РУК

Мне 57 лет. С 20 лет немеют кисти рук. Сопровождается это покалыванием и жжением, будто руки сильно обожжены крапивой. Обследование показало, что у меня сужение кровеносных сосудов рук, ног и головы. Выписали лекарства, расширяющие сосуды, уколы, электрофорез, магнитотерапию, физиотерапию, но все это помогало лишь на время. После работы в саду руки скрючивается. Натираю их яблочным уксусом, но это мало помогает.

ладвпрямом смысле этого слова) куда глаза глядят без денег и жилья. Встретилась со вторым мужем. Он оказался непьющим, добрым, внимательным. Все было хорошо в течение 10 лет, но случилась авария. После нее жизнь пошла наперекосяк. Нет больше того доброго, внимательного человека. Куда что подевалось? Он обвиняет меня в том, что я явилась причиной распада его первой семьи, хотя до меня уже дважды был женат. Каждый день ссоры, упреки, что я самая падшая, самая, самая... Живем в селе, никто не может сказать обо мне ничего плохого. Но он говорит, что я умею всех обвести вокруг

снова больница. Уйти некуда. Кажется, что мужу мои слезы и болезни доставляют удовольствие. Он тогда вдохновляется и становится как-то моложе и здоровее, даже цвет лица у него меняется.

У нас взрослый сын, но он не вмешивается, хотя и ему это все надоело. Советовалась с психологом, рассказывала батюшке о моей жизни, но все бесполезно помочь. Говорят, чтобы я или терпела, или разводилась. Терпеть больше не могу, устала, ненавижу его. На людях он - ангел, душа, а не человек. Этим в свое время он и подкупил меня.

Как жить дальше?  
**Н. А. Савельева,**  
Краснодарский край

## КОЛГОТОК ХВАТАЕТ НА НЕСКОЛЬКО МИНУТ

Мне 55 лет. У меня проблема с пятками: они трескаются, и течет кровь. За два года перепробовала все методы лечения. Ходила в кождиспансер, там сказали, что это не грибок. Выписали какую-то болтушку, а у меня от нее еще больше кожа высохла. Омоложение растет просто на глазах. Пятки стали как наждачная бумага, колготок хватает на несколько минут, они тут же рвутся. У меня климакс. Люди говорят, что это может быть связано с гормонами. Ходила к эндокринологу, и он сказал, что у меня практически нет щитовидной железы. Может, от этого? Кто знает информацию о моей болезни? Буду благодарна за помощь. Стыдно ходить по улице. Такое складывается впечатление, что я никогда пятки не мою.

**С. П. Котлярова,** Георгиевск,  
Ставропольский край

## АЛЛЕРГИЯ ОТ АНТИБИОТИКОВ

Мне 65 лет. Прошу помощи у тех, кто знает, как вылечить аллергию. Я заболела ею, когда лечила антибиотиками обожженную ногу. Ходила по врачам, но они не знают, как ее лечить.

Еще у меня повышенное давление, тахикардия и другие заболевания. Не могу принимать никаких лекарств, даже от крема для ног на теле появляется сыпь. Помогает только преднизолон, но после него сильно поднимается давление.

Помогите! Думаю, что болезнь сидит у меня в крови.

**В. И. Львова,** Ростов-на-Дону

## У РЕБЕНКА - ТУГОУХОСТЬ

Сыну 2 года 7 месяцев. Он родился с катарактой правого глаза.

## СЫН ЖИВЕТ НА ТАБЛЕТКАХ

Мой 3-летний сын на вид очень крепкий, но он часто болеет. Когда ему было 9 месяцев, у него признали хроническую ангину. В садик больше трех дней он не ходит. Чуть немного простудится, сразу обострение. Сейчас добавился ларингит. Повышали иммунитет, пробовали полоскать горло соком свеклы с уксусом. У меня уже нет сил бороться. Сына жалко, живет на таблетках. Может, кто-нибудь знает доступное народное средство?

**А. Бондаренко,**  
ул. Кирова, 132/10,  
Волгоград, 400079

## ЧЕМ Я ТОЛЬКО НЕ ЛЕЧИЛАСЬ

Мне 62 года. У меня куча болезней: церебральный атеросклероз, дисциркуляторная энцефалопатия, хронический пиелонефрит, астма. Лечилась по поводу онкологических заболеваний (операция, лучевая терапия). Но сейчас больше всего беспокоит шум в голове, мелькание в глазах, головокружение. За последние 3 года состояние только ухудшалось. Постоянно пью кавинтон, пираретам, циннаризин. Из трав пила софору, омелу, дискорею кавказскую, различные сборы, но результата нет. Прошла гипноз, иглоукалывание. Была у Н. Н. Антоненко в Москве, у белорусской целительницы Ф. Д. Конюховой. Но, увы... Может, кто-то подскажет что-нибудь еще? А то ухудшаются память, слух и зрение.

**В. Н. Сатина,**  
ул. Матвиенко, 12, кв. 21,  
Лермонтов,  
Ставропольский край,  
357340

## ЗАМУЧИЛА ХУДОБА

Мне 35 лет, у меня взрослый ребенок. Но я очень худая, и худоба моя какая-то страшная. С годами грудь отвисла, стыдно раздеваться. На щеке волосики, которые выдергиваю (не могу же я жить с ними!). Наверное, это оттого, что в организме не хватает женских гормонов. Обращалась к врачам, но никто ничем не может помочь. Выписывали препарат «Диана-35», но толку никакого.

Я в отчаянии. Представляете, что это значит для женщины: в таком возрасте быть с отвислой грудью. Меня бросил муж. Я и в областной центр обращалась, но

которой мы не в состоянии справиться. Все началось с того момента, когда наш отец женился на нашей маме. Кто-то из дальних родственников при этом забил колышки под калиткой со словами: «Чтобы из этого дома больше никто не ушел». Намеренье не было плохим (чтобы отец остался жить под одной крышей с родителями и ухаживал за ними в старости). Так и случилось. Но теперь ни я, ни сестра не можем выйти замуж. Мне 26 лет, а сестре 28. Правда, сестра была замужем, но прожила с мужем всего месяц, а потом муж умер, а она была вынуждена опять вернуться домой. Хочет найти квартиру, чтобы жить от родителей отдельно, самостоятельно, но не получается. Что мы только не делали. Может, все дело в колышках? Напишите, пожалуйста! Будем благодарны за любой совет.

**Наталья, Ессентуки**

У брата после двух микроинсультов постоянный звон в голове. Именно звон, а не шум. К ночи он усиливается, и, естественно, не дает уснуть, а утром он встает не отдохнувшим. Ко всему этому у него высокое давление. Он испытывает постоянное состояние подавленности. Как помочь брату избавиться от этого звона?

**Н. В. Барда,** Березовский-7,  
Кемеровская обл.

## Кисты «задавили» почку

Обращается к вам мать 11-летнего мальчика. В 8 лет у моего сына появились сильные боли в области живота. После обследования на каждой почке было обнаружено по две кисты. Они стали развиваться, достигли 2 см. Помимо этого появилось большое количество мелких кист. С каждым годом их количество увеличивается. Я обращалась к ведущим урологам нашей республики и получала такой ответ: «Лекарств, останавливающих рост кист и убивающих их, нет. Операция невозможна, т. к. на почках множество кист. Ждите полового созревания, может, это поможет. Надеемся на лучшее, готовьтесь к худшему!»

Когда я с сыном иду на УЗИ, сердце кровью обливается. Его здоровье становится все хуже. Врач, проводивший УЗИ, говорит, что почки моего сына могут быть «раздавлены» кистами, он может погибнуть.

Я как мать не могу ничего сделать, не могу помочь своему единственному сыну.

Если действительно нет возможности избавиться от кист, возможна ли операция по пересадке моей или донорской почки. Кому и где сделать такую операцию? Как связаться с этим специалистом? Сколько будет стоить такая операция? Сообщите, кто владеет подобной информацией.

**Л. Б. Фомина,** Саранск

Мне 30 лет. С детства болею сахарным диабетом. Болезнь дает осложнение на зрение. Лопаются сосуды глаз, зрение ухудшается. Врачи делали лазерные коагуляции, но от этого зрение не улучшилось. Муж ушел от меня, я осталась одна с 4-летним ребенком. Мне очень тяжело, боюсь совсем ослепнуть! Мне надо жить и видеть, чтобы вырастить сына. Мой диаг-

Сыну 16 лет. У него прогрессирующая мышечная недостаточность (слабые мышцы ног). Можно сказать, что он не ходит. Кто сталкивался с таким заболеванием? Помогите моему горю! Лечимся в больнице, ездим в санатории, но все безрезультатно.

**Л. Г. Соломко,**  
ул. Павлова, 85,  
п. Новоульяновский,  
Георгиевский р-н,  
Ставропольский край, 357844

У дочери стали расти большие, толстые, мясистые бородавки темного цвета, которые даже отвисают. Натирала мясом, картошкой, яблоком, но сдвигов нет. Может, кто-то смог справиться с такой проблемой?

**Т. Ф. Дмитриева,** Иркутск

Мужу поставили диагноз саркоидоз легких и гепатит В. Предстоит долгое лечение. Кто сталкивался с этим и знает какие-то народные средства лечения этих болезней, напишите!

**Семья Путиных,** Пермская обл.

Мне немного за 30, у меня болезнь Бехтерева. Я не хочу быть обездвиженным, никчемным инвалидом в таком возрасте.

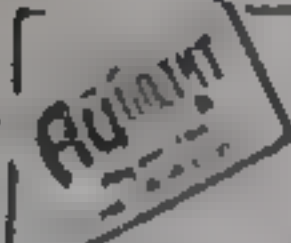
Прошу помощи у тех, кто знает народное средство, способное излечить меня и подобных мне больных.  
**Александр,**  
Чебоксары

Сыну 23 года. Три года назад у него опустилось веко, затем и второе, стало трудно глотать. Поставили диагноз миастения. Таблетки не помогают. Он не работает, семья на грани распада, а у него 7-месячный сын. Кто знает, как его лечить? Откликнитесь!

**Н. В. Корниенко,**  
ул. Октябрьская, 330, кв. 47,  
Черкесск, КЧР,  
369000

Откликнитесь те, кто знает, как из головного мозга (приобретенная гидроцефалия от укуса энцефалитного клеща - болезнь Лайма). Страдаю сильными непроходящими головными болями, врачи помочь не могут. Обращаюсь к целителям, травам и всем, кто может предоставить любую информацию об этом заболевании.  
**З. К. Четвертных,** Назарово,  
Красноярский край





## Лечение травми- мое призвание

Пишет вам травник с большим стажем (лицензия В-821848, свидетельство РА-209). Все мои рецепты неоднократно проверены. Малоэффективные методы лечения сразу исключаю и никогда не советую больным.

Итак, для Т. В. Харитоновой из Костромы, фиброзно-кистозная мастопатия («Айболит» №8 за 2002 г.).

У меня есть рецепт лечения этого заболевания, который прислали из Германии. Я всячески пропагандирую его как самый эффективный. С его помощью многие мои пациентки вылечились. В редких случаях требуется повторение курса лечения, обычно выздоровление наступает после одного трехмесячного курса, причем даже если заболевание сильно запущено. Но готовить смесь нужно для каждой больной индивидуально. Поэтому напишите мне, и, если потребуется, я вышлю травы.

Для М. В. Святыховой из Воронежа, водянка, гепатит В («Айболит» №8 за 2002 г.).

При гепатите В хорошо рекомендовал себя такой сбор: бессмертник, полынь горькая, тысячелистник, плоды фенхеля, мята перечная (все берете поровну). 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом горячей воды, кипятите на водяной бане в течение 15 минут, охладите, процедите, доведите объем до первоначального. Принимайте по 1/2 стакана настоя 4 раза в день за 15 минут до еды.

Водянка - не болезнь, а признак заболеваний печени, почек, сердца и т. д. В вашем случае надо лечить печень и, возможно, почки. Конечно же, важно знать, какое при этом бывает давление, как работает сердце. Напишите мне, отвечу более конкретно.

Одновременно с приемом предыдущего настоя нужно употреблять настой одной из трав: астрагала шерстистоцветкового, корня касатика водяного, траву таволги, траву кирказона. Все они эффективны при водянке и отеках различного происхождения.

Для Н. С. Павловой из Горно-Алтайска, камни в мочеточнике («Айболит» №8 за 2002 г.).

При камнях и песке в почках, мочеточнике и желчном пузыре...

Были случаи, когда после приема настойки переступная вставляли на ноги парализованные больные. Только не путайте переступень с белым (адамовым) корнем.

Для Алины из Брянска, выделения («Айболит» №8 за 2002 г.).

Вам я советую принимать корень бадана - лучшее, что создала природа для женщин. 1 ст. ложку измельченного корня бадана залейте 1 стаканом горячей воды, кипятите на медленном огне 30 минут, охладите, процедите, доведите объем до исходного (1 стакан). Принимайте по 1 ст. ложке отвара 3 раза в день до еды. Одновременно по вечерам делайте спринцевания теплым раствором из расчета 1 ст. ложка бадана на 1 л горячей воды. Курс лечения - 3 недели.

И. Ф. Линник из Череповца (черепно-мозговая травма, невралгия); Н. С. из Бийска (импотенция). Напишите мне подробнее о давлении, работе сердца, других органов. Есть возможность помочь, нужно больше знать о состоянии вашего здоровья.

P.S. Пишу это письмо в день Святой Пасхи. Надеюсь, что это в сочетании с моим искренним желанием помочь больным окажет положительное действие для многих людей.

Рецепты, которые я высылаю, бесплатные. Если просят травы, высылаю по той цене, по которой сдаю оптом в аптеки (это на 30% ниже аптечных цен).

Немного напишу о себе. В 70-е годы служил подводником на Дальнем Востоке. После 7 лет службы сдали нервы, заработал инфаркт. Вылечился травами, особенно помогла левзея сафлоровидная. Перечитал и законспектировал почти все труды И. Я. Брехмана - великого травника, выдающейся личности, даже находил его рукописи в архивах. После инфаркта демобилизовался, нашел «легкую» работу (более 20 лет работал под землей на угольных шахтах Сахалина, Сибири и Ростовской области).

К врачам никогда не обращался, лечился сам, лечил знакомых. За эти годы появился опыт, собралось множество эффективных народных рецептов. После выхода на пенсию учился на курсах травников в Ростове, сдал экзамены, получил лицензию и открыл свое дело. У меня свой фитоларек, сдаю в аптеки Ростова и Ростовской области корни и травы. Сам понимаю, что я не коммерсант, отдаю все по дешевке или вообще даром. Местные дельцы, взяв у меня рецепт сбора от мастопатии, стали его выпускать сами. 3-литровые...

# Спешим помочь

## ПОМОЖЕТ БОРОВАЯ МАТКА

Для Р. Андреевой из Казани, женские заболевания («Айболит» №7 за 2002 г.).

Вы просите помощи по поводу приобретения грушанки круглолистой. Хочу вам сообщить, что женские заболевания прекрасно лечатся не только грушанкой круглолистой. Есть такая трава ортилия однобокая (в народе ее называют бордовая матка). Приобрести эти травы можно по адресу: Иркутск, ул. Лопатина, 31-2, 664081, ООО «Шалфей», тел. 35-27-29. Цена пакета (10 г) 15 рублей.

Желаю выздоровления!

И. В. Кудреватая, Красноярск

## НАЙДИТЕ ХОРОШЕГО СЕКСОПАТОЛОГА

Для А. И. Шатуновой из Энгельса; Е. Черновой из Кемерово; Елены из Крымска; Ж. Кисловой из Волгограда, бесплодие и другие гинекологические заболевания («Айболит» №9 за 2002 г.).

У меня была история, похожая на ваши. Мне было 27 лет, лечилась у гинеколога (не могла забеременеть). Лечение закончилось высокой температурой, больницей и заключением врачей: бесплодие I степени. Кроме этого, предложили срочно оперироваться, чтобы удалить женские органы с правой стороны, а может быть, и с левой. Но я отказалась от операции. Мы с мужем решили вместе пойти к врачу-сексопатологу в платную поликлинику. Он нам вернул веру в то, что мы можем иметь детей. Прошла курс лечения: массаж, принимала таблетки, делала уколы. Все процедуры проводил доктор Ю. Г. Карчевский. Через 14 месяцев родила двойняшек, а еще через 3,5 года третьего сына. Сейчас у меня растут трое сыновей (двум по 11 лет, а младшему 7). Вот вам и бесплодие I степени.

Поверьте в успех и найдите врача-сексопатолога, о котором у больных хорошие отзывы. Вот адрес поликлиники, где я лечилась: ул. Тургенева, 10, Георгиевск, врач-сексопатолог Ю. Г. Карчевский (телефон регистратуры 6-42-70).

В. Петренко, Георгиевск

## ОТ УГРЕЙ

Для Маши из Новокузнецка, автора письма «Вы - моя последняя надежда...» («Айболит» №8 за 2002 г.).

Для Р. П. Шевель из Новокузнецка, полипы в желчном пузыре («Айболит» №7 за 2002 г.).

На 1 стакан кипятка возьмите 1 ст. ложку свежих еловых иголок. Заварите и пейте 1 раз утром натощак за 30 минут до еды по 1/2 стакана. Три недели пейте, одну неделю сделайте перерыв и т. д.

Н. Шустова, Киров

## Я ДРУЖУ С БОГОМ

Для Алексея из Кемеровской обл., автора письма «Бог не оставит нас...» («Айболит» №7 за 2002 г.).

Вы молодец, что не отчаиваетесь, несмотря на тяжелую болезнь. Сейчас редко встретишь человека, который верит в Бога и тем более читает Библию. Я тоже доверяю Библии и черпаю из нее силы. Но еще недавно это было не так.

Я инвалид I группы. С двух лет не могу ходить, и вот уже 7 лет как совсем слег, потому что мышцы ослабли. Сейчас мне 25 лет. Недавно думал о самоубийстве, потому что чувствовал себя одиноким. Останусь один, и никому за мной будет ухаживать, ждет меня дом инвалидов.

Но однажды ко мне пришли люди. Они рассказали о Божьем мире, где не будет болезни, горя и страданий, где все люди будут счастливыми и навсегда забудут об одиночестве и других проблемах. Сначала я принял все за сказку, но чтобы убежать от одиночества и желая с кем-нибудь пообщаться, согласился изучать Библию. Через некоторое время понял, что то, о чем говорится в Библии, - правда. Но самое важное в том, что теперь я дружу с Богом. Он поддерживает меня и помогает справиться с трудностями.

Возможно, у вас появились какие-нибудь вопросы? Я с удовольствием на них отвечу.

Для Наташи из Саратовской обл., рубцы от фурункулов; для Нелли К. из Ростова-на-Дону, веснушки; для Маши из Новокузнецка, угри; для Р. Царьковой из Алании, маленький рост; для З. Абдулазизовой из Назрани, ожог утюгом; для Н. Р. из Кабардино-Балкарии, рубцы после угрей; для Е. В. Гордеевой из Ульяновска, маленький рост («Айболит» №8 за 2002 г.).

Если мы не обладаем потрясающей внешностью, что нам делать? Забиться в угол? Забыть навсегда о счастье? Не позволяйте себе это сделать! Наверняка...

№8 за 2002 г.). Еще, после утренних и вечерних молитв протирайте тело мужа тряпочкой, смоченной в отваре травы череды, и добавляйте в этот отвар несколько капель крещенской воды. Когда будете протирать тело, постоянно читайте молитву «Отче наш...» и обязательно покайтесь в церкви в том, что ходили по бабкам. Никогда не верьте им, а верьте Господу, и он вам поможет. Да хранит вас Господь!

В. И. Цымбал,  
Воронежская обл.

## ОТ УСОВЕЯ

Для автора письма «Я прячусь от людей», волосы на лице («Айболит» №5 за 2002 г.).

Посылаю вам заговор, который мне очень помог. Вначале 3 раза прочтите молитву «Отче наш», а потом сам заговор: «Господи Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй рабу Божию (имя). Сподоби ее, благослови. Отче! Есть море золото, на золоте море златот корабль, на золоте корабле едет святой Николай, помогает рабе Божией (имя) от усоев. Есть море золото, на золоте море златот древо. На золоте древе золоты птицы - носы железны, ногти железны, дерут, волочат от рабы Божией (имя) усоев на мхи, на болота. Есть море золото, на золоте море бел камень, на белом камне сидит красная девица с палицею железной, тняет, обороняет, отлучает от рабы Божией (имя) усоев на мхи и болота. Есть море золото, на море златот корабль, на золоте корабле едет тридцать царей и семьдесят цариц, помогают рабе Божией (имя) от усоев. Есть море золото, на золоте море златот корабль, на золоте корабле едет святой Николай, отворяет глубинную морскую, поднимает железные ворота и залучает от рабы Божией (имя) усоев аду в челюсти».

До того как я стала читать этот заговор, в течение 10 лет в косметическом кабинете делала эпиляцию. Процедура очень болезненная, часто после нее на лице оставались синяки. Сейчас моя проблема почти решена.

Татьяна, Владикавказ

## ЛЕЧИТЕ ИСПУГ У ЗНАХАРЕЙ

Для И. Ф. Линник из Череповца и Н. А. Сидоровой из Ставропольского края, страх мешает жить («Айболит» №8 за 2002 г.).



бессмертник, полынь горькая, тысячелистник, плоды фенхеля, мята перечная (все берете поровну). 1 ст. ложку горячей воды, кипятите на водяной бане в течение 15 минут, охладите, процедите, доведите объем до первоначального. Принимайте по 1/2 стакана настоя 4 раза в день за 15 минут до еды.

Водянка - не болезнь, а признак заболеваний печени, почек, сердца и т. д. В вашем случае надо лечить печень и, возможно, почки. Конечно же, важно знать, какое при этом бывает давление, как работает сердце. Напишите мне, отвечу более конкретно.

Одновременно с приемом предыдущего настоя нужно употреблять настой одной из трав: астрагала шерстистоватого, корни касатика водяного, траву таволги, траву кирказона. Все они эффективны при водянке и отеках различного происхождения.

Для Н. С. Павловой из Горно-Алтайска, камни в мочеточнике («Айболит» №8 за 2002 г.).

При камнях и песке в почках, мочеточнике и желчном пузыре лучше всего принимать взятые поровну измельченные корень марены красильной и корень шиповника, выкопанный ранней весной или поздней осенью.

1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час в термосе, охладите, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 2-3 раза в день до еды. При приеме этого состава камни становятся рыхлыми и отходят в виде песка совершенно безболезненно. Курс лечения - 30 дней, через 3-4 недели можно повторить. После приема рот полощите, иначе растворятся все зубные пломбы.

Для Ю. В. Борисовой из Ставропольского края, радикулит, остеохондроз, паралич («Айболит» №8 за 2002 г.).

Лучше лечиться настояками сабельника или переступня. Результат - выше всяких похвал. Возьмите 50 г сухих корней сабельника, залейте 0,5 л 40%-ного спирта, настаивайте 15 дней в теплом месте. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день после еды.

Этой же настойкой можно растирать больные места, лучше это делать на ночь, затем закутать чем-нибудь теплым.

Еще такой рецепт: 50 г сухого корня переступня залейте 0,5 л 40%-ного спирта, настаивайте 15 дней в теплом месте. Принимайте по 10 капель, разведя в воде, 3 раза в день после еды. Вечером можно делать растирания.

рой сдаю оптом в аптеки (это на 30% ниже аптечных цен). Немного напишу о себе. В 70-е годы служил подводником на Дальнем Востоке. После 7 лет службы сдали нервы, заработал инфаркт. Вылечился травмами, особенно помогла левзея сафлоровидная. Перечитал и законспектировал почти все труды И. Я. Брехмана - великого травника, выдающегося личности, даже находил его рукописи в архивах. После инфаркта демобилизовался, нашел «легкую» работу (более 20 лет работал под землей на угольных шахтах Сахалина, Сибири и Ростовской области).

К врачам никогда не обращался, лечился сам, лечил знакомых. За эти годы появился опыт, собралось множество эффективных народных рецептов. После выхода на пенсию учился на курсах травников в Ростове, сдал экзамены, получил лицензию и открыл свое дело. У меня свой фитоларек, сдаю в аптеки Ростова и Ростовской области корни и травы. Сам понимаю, что я не коммерсант, отдаю все по дешевке или вообще даром. Местные дельцы, взяв у меня рецепт сбора от мастопатии, стали его выпускать сами. 3-литровая банка смеси стоит 3 тысячи рублей (хотя трав в нем на 106 рублей), и, представьте себе, желающих было немало. Сбор действительно эффективен.

Узнав об этом, опубликовал рецепт в местной газете. «Фирму» прикрыли и, хотя у меня спрос упал, все равно не жалею. Сейчас не те времена, чтобы можно было обдирать больных и пенсионеров. По себе знаю, как сейчас трудно живется. У меня в семье два студента и один школьник, а пенсии хватает только на то, чтобы заплатить за квартиру и свет. Вот и приходится весь световой день, вплоть до часу ночи заготавливать сырье. Младшего (сейчас он перешел в 10 класс) хочу обучить на фитотерапевта. По себе знаю, как не хватает нашим врачам профессионализма. Он неплохо разбирается в травах, помогает в заготовках и у него есть желание посвятить себя этому занятию.

Не знаю, зачем пишу все это, очевидно, пришло время излить свою душу, ведь родным и друзьям всего не скажешь, а от «Айболита» веет теплотой и добротой.

Был бы счастлив, если бы по мере сил смог помогать людям ценной информацией о свойствах трав и их применении. Пишите мне по адресу: Александр Владимирович Смельянцева, ул. Осташенко, 3-54, Зверово, Ростовская обл., 346311, тел. (код 86355) 4-20-54.

бесплодие I степени. Кроме того, предложили срочно оперироваться, чтобы удалить женские органы с правой стороны, а, может быть, и с левой. Но я отказалась от операции. Мы с мужем решили вместе пойти к врачу-сексопатологу в платную поликлинику. Он нам вернул веру в то, что мы можем иметь детей. Прошла курс лечения: массаж, принимала таблетки, делала уколы. Все процедуры проводил доктор Ю. Г. Карчевский. Через 14 месяцев родила двойняшек, а еще через 3,5 года третьего сына. Сейчас у меня растут трое сыновей (двум по 11 лет, а младшему 7). Вот вам и бесплодие I степени.

Поверьте в успех и найдите врача-сексопатолога, о котором у больных хорошие отзывы. Вот адрес поликлиники, где я лечилась: ул. Тургенева, 10, Георгиевск, врач-сексопатолог Ю. Г. Карчевский (телефон регистратуры 6-42-70).

В. Петренко, Георгиевск  
ОТ УГРЕЙ

Для Маши из Новокузнецка, автора письма «Вы - моя последняя надежда...» («Айболит» №8 за 2002 г.).

Мне понятна твоя боль, твоё отчаяние. С такой же проблемой столкнулся и мой сын. Нам очень помог один рецепт. Советую тебе им воспользоваться, если, конечно, ты его еще не пробовала. Это старинный итальянский рецепт от угрей на лице. В одной баночке смешивают 100 г спирта (или водки) с соком 1 лимона, а в другой - 100 г сметаны (лучше домашнего приготовления) с 1 желтком сырого яйца (домашнего, от деревенских кур). Обе смеси соединяют, тщательно перемешивают и ставят на неделю в холодильник на среднюю полку для загустения (хранить это лекарство надо также в холодильнике). Смазывать лицо нужно утром и вечером.

Этот рецепт мне дал Николай Анатольевич Профференко. Вот его адрес: ул. Гришина, 122, кв. 78, Могилов, 212033, дом. тел. 23-19-64.

Свяжись с ним, если у тебя возникнут вопросы.

Т. Н. Белозерова,  
Белгородская обл.

\*\*\*  
Для Р. Г. Соколовой из Ульяновска, артроз («Айболит» №4 за 2002 г.).

При артрозе отруби запаривают и как можно горячее прикладывают на суставы, делают теплую повязку на ночь. Процедуру проводят до полного излечения.

Людмила, Астрахань

\*\*\*  
Для И. Писаревой из Набережных Челнов, бурсит («Айболит» №7 за 2002 г.).

Попробуйте делать такие компрессы. В 3/4 стакана сока свежей капусты, смешанного с белком 1 яйца, добавьте чуть чайной соды.

Н. Шустова, Киров

об одиночестве и других проблемах. Сначала я принял все за сказку, но чтобы убежать от одиночества и желая с кем-нибудь пообщаться, согласился изучать Библию. Через некоторое время понял, что то, о чем говорится в Библии, - правда. Но самое важное в том, что теперь я дружу в Богом. Он поддерживает меня и помогает справляться с трудностями.

Возможно, у вас появились какие-нибудь вопросы? Я с удовольствием на них отвечу.

Для Наташи из Саратовской обл., рубцы от фурункулов; для Нелли К. из Ростова-на-Дону, веснушки; для Маши из Новокузнецка, угри; для Р. Царьковой из Алании, маленький рост; для З. Абдулазизовой из Назрани, ожог утюгом; для Н. Р. из Кабардино-Балкарии, рубцы после угрей; для Е. В. Гордеевой из Ульяновска, маленький рост («Айболит» №8 за 2002 г.).

Если мы не обладаем потрясающей внешностью, что нам делать? Забиться в угол? Забыть навсегда о счастье? Не позволяйте себе это сделать! Наверняка у каждого из вас масса положительных качеств, как внешних, так и внутренних. Гораздо важнее, какой человек внутри.

Ищите помощи и поддержки у родителей и настоящих друзей, которые не замечают ваших недостатков.

Если хотите, мы можем переписываться. Мой адрес: Роману Меркулову, пер. Больничный, 7, ст. Незлобная, Георгиевский р-н, Ставропольский край, 357808.

ОНА ВРЕДИТ САМОЙ СЕБЕ...

Для автора письма «Черные дела» творит соседка («Айболит» №8 за 2002 г.).

Колдуны вредят только тем, кто отошел от Бога, то есть не носит крестиков, не ходит в церковь, не исповедуется, не причащается, не соблюдает постов и живет греховной жизнью. Поверьте, если бы колдуны могли наводить порчу, то нас уже давно на земле никого бы не осталось. Мой вам совет: все ей простите, ибо она не вам вредит, а самой себе. Наденьте крестик, исповедуйтесь, причаститесь, повесьте над входом в квартиру православный крест. Читайте утренние и вечерние молитвы, старайтесь каждый день читать по одной главе святого Евангелия, почаще читайте молитву «Да воскреснет Бог...». Не только ваша соседка, но и все колдуны будут обходить вас стороной. А самое главное - возлюбите всех, особенно тех, кто вам, по вашему мнению, вредит. Не ищите плохих людей, а болезни от вас уйдут сами, только немножко потрудитесь и откройте свое сердце для Господа.

Эти же рекомендации и для Т. В. Никитиной из Самарина, Башкортостан, автора письма «Мужа напоили чаем из воды после покойника» («Айболит»

обороняет, отлучает от рабы Божией (имя) усоей на мхи и болота. Есть море золото, на море золот корабль, на золоте корабле едет тридцать царей и семьдесят цариц, помогают рабе Божией (имя) от усоей. Есть море золото, на золоте море золот корабль, на золоте корабле едет святой Николай, отворяет глубинную морскую, поднимает железные ворота и залучает от рабы Божией (имя) усоей аду в челюсти».

До того как я стала читать этот заговор, в течение 10 лет в косметическом кабинете делала эпиляцию. Процедура очень болезненная. Часто после нее на лице оставались синяки. Сейчас моя проблема почти решена.

Татьяна, Владикавказ

ЛЕЧИТЕ ИСПУГ  
У ЗНАХАРЕЙ

Для И. Ф. Линник из Череповца и Н. А. Сидоровой из Ставропольского края, страх мешает жить («Айболит» №8 за 2002 г.).

Идите к лекарям, не стесняйтесь, лечите испуг! В 22 года я тоже испугалась, не знаю чего и где, но состояние было такое же. Днем я еще как-то существовала, а по ночам не могла спать. Не поверите: летит самолет, а мне кажется, что он сейчас обязательно упадет на наш дом. Едет машина, а мне кажется, что она врежется в наш дом. Не жизнь, а ад! Потом полечила испуг у бабушки, и все прошло. Мой совет: лечите испуг у знахарей, иначе просто сойдете с ума от страха.

Людмила Ду,  
Ставропольский край

\*\*\*

Для Марианны из Тамбовской обл., автора письма «Кто втыкает иголки?» («Айболит» №7 за 2002 г.).

Когда заметите, что под вашу дверь постоянно подкладывают мусор, землю и т. д., возьмите 3 новые иглы (которыми не шили), воткните их в порог острием вверх и скажите:

«Кто принесет, тот унесет. У меня три иголки И Пресвятая Троица. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Для Н. Ситниковой из п. Степного Саратовской обл., автора письма «Как вернуть сына домой?» («Айболит» №7 за 2002 г.).

Чтобы сын из дома не бежал, возьмите икону-трехстворку (или складень), слеите через нее воду и попробуйте умыть этой водой своего сына (можно просто брызнуть на него), говоря при этом про себя:

«Икона Трехликая, Троица Пресвятая, Икона в доме, и чтоб он в дом. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Храни вас Господь!  
Е. Н., с. Александровское, Ставропольский край

К читателям

Спасибо всем, кто откликается  
на чужую боль. Дай вам Бог здоровья!



## НОЧЬ

27 г.). Еще, после утренних молитв протирай-те тряпочкой, смочен-ной в траве череды, и до-воль этот отвар несколько-кратно в день. Когда-то стирали тело, постоянно молились «Отче наш...» и покаялись в церк-ви. Кто ходили по бабкам, те верьте им, а верьте он вам поможет. Да Господь!

В. И. Цымбал, Воронежская обл.

## УСОВЕЯ

ра письма «Я прячусь», волосы на лице №5 за 2002 г.).

вам заговор, который помог. Вначале 3 раза читайте «Отче наш», а заговор: «Господи, ты, сыне Божий, по-буди (имя). Сподо-слоси, Отче! Есть

на золоте море зо-на золоте корабле Николай, помогает (имя) от усоев.

золото, на золоте древо. На золоте птицы - носы желез-ные, дерут, воло-юшкой (имя) усоев.

лота. Есть море зо-те море бел камень, сидит красна де-во железной, таяет, от рабы Бо-жей на мхи и боло-е золото, на море

на золоте кораб-ле царей и семье-раба Божи-ея. Есть море зо-те море золот ко-те корабле едет

отражает глубин-ные железные от рабы Божи-ея в чистоте.

всего этого в вос-поминании. Вспом-ните, что вы были в

Владикавказ

Владикавказ

Владикавказ

Владикавказ

Владикавказ

Владикавказ

Владикавказ

Владикавказ

Владикавказ

Владикавказ

Владикавказ

## Помоги одолеть мою боль

СТИХ-МОЛИТВА

Поклонюсь, помолюсь

Богородице:

«Мать Божья, помилуй

меня.

Пусть в душе моей вера

возродится

В силу духа и светлого дня,

Сгинут страхи мои,

опасения,

Сердце плавно забьется

в груди,

Жизнь опять обретет

вдохновение.

Помоги мне, прошу, помоги,

Одолеть мою хворь

и поправиться.

Ты в смятении меня

не покинь.

Без тебя мне с бедою

не справиться,

Уповаю на милость.

Аминь.

С. В. Родикова, Омск

## БОГ ЖЕ ЯСНО ГОВОРИТ...

В №8 «Айболита» за 2002 г. прочитала статью «Заговоры - это зло?». Хочу поделиться по этому поводу своим мнением. Правильно написал Лапкин из Саратовской области. Зачем печатать заговоры хоть черной, хоть белой магии? Это все зло. Вот и А. П. Крамаренко из Липецкой области пишет об этом же. Бог же ясно говорит в Библии: «Не ворожите и не гадайте» (Левит 19:26). Не надо ходить к колдунам и экстрасенсам, обратитесь к живому Богу! Вот короткая, но от сердца молитва, которую Бог услышит: «Дорогой Отец Небесный, благодарю Тебя за то, что Ты послал Своего Сына Иисуса умереть за мои грехи. Прости мне все плохое, что я сделал. Я хочу, чтобы Иисус стал моим Спасителем и другом сейчас и навек. Аминь».

Хочу еще написать В. И. Цымбалу из Воронежской области. Вы правильно пишете, но я не согласна с вами по поводу таких фраз: «Лишь немногим помогает Бог» и «Вы совершили страшный грех, поэтому не получили от Господа прощения...». Исходя из этого наш Господь предстает каким-то деспотом. А как же слова из Библии: «Бог повелевает восходить солнцу Своему над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных» (от Матфея 5:45). Для одних «небольшой грех» - это зависть, жадность, осуждение, а для других - убийство и т. д. Бог за всех послал Иисуса на крест. Только придите к Нему! Примите Иисуса в свое сердце! Бог благословит всякую ищущую и жаждущую душу!

Л. И. Сенчукова, Нефтеюганск, Тюменская обл.

## НЕ ПУТАЙТЕ ОДНО С ДРУГИМ

Хочу поделиться своим мнением

## Обсудим?

дугов. Вот их надо печатать. Мы всегда прибегали к помощи бабушек. Напишу о своей маме. Она лечила у детей испуги, грибки, а у взрослых - рожи. Люди ехали и шли к ней отовсюду. А когда мама умерла, столько пришло народу. Все хотели проводить ее и несли цветы. Многие плакали и говорили: «Что же мы будем делать без бабушки?» Так что печатайте те молитвы от болезней, которые присылают добрые люди. Только не надо печатать о том, как надо отбить мужа или навести порчу. Ведь злые люди сразу хватаются за такие «советы».

Степанова, Алтайский край

## Я «БЕЛАЯ» БАБУШКА

Добрый день всем!

Я потомственная «белая» бабушка, лечу многие болезни, в т. ч. бесплодие: руками, молитвами, народными средствами (99% больных излечиваются). После моего лечения женщина беременеет и рождает здорового ребенка. Невежественная мама не родит здорового ребенка, поэтому пациентка должна верить в Бога и иметь огромное желание быть счастливой, здоровой родительницей. Она должна наизусть знать молитву Господню. Это же условие необходимо и для излечения от миом.

Подробнее могу рассказать в письме. Пишите мне по адресу: Нине Дмитриевне Рыбницкой, ул. Кирова, 109а, кв. 53, Волгоград, 400059, дом. тел. (8442) 47-92-42.

## В БОЛЬНИЦЕ СКАЗАЛИ: «СХОДИ К БАБКЕ!»

Прочитала письмо В. И. Цымбалы из Воронежской области «Не лечитесь, а молитесь» («Айболит» №2 за 2002 г.), и мне стало страшно от его жестокости. Женщина из Новосибирска, автор письма «Я с ужасом жду ночи» («Айболит» №26 за 2001 г.) страдает и не знает, к кому бежать и куда обращаться за помощью. Но он, видимо, от природы здоров, и все у него в жизни складывается удачно. Он с гордостью, как пророк, утверждает, что только по его рекомендации можно быть здоровым, т. е. надо не лечиться, а молиться. Давно ли он сам стал искренне молиться? Ведь истинный верующий всегда должен придти на помощь страждущему. А он вместо помощи осудил эту женщину.

У моей дочери тоже в детстве хватало болячек: щетинка, грибок, огник - и все это вылечила бабушка. Мне и в больнице говорили: «Сходите к бабушке». Спасибо и им, и этой знахарке, которая обрела этим даром. Конечно, не всем это дано.

Так что печатайте все, что по-мощает людям в болезнях, и

«От демонов» («Айболит» №7 за 2002 г.). Интересно было бы узнать, избавилась ли она окончательно от той напасти?

И еще. Не знает ли кто-нибудь заговора от простоты, или, как говорят в народе, от «простодырости». Я жалею людей, ко всем относиться с добром, всем делюсь, но взамен получаю только гадости. Благо бы один раз, а то постоянно. Поэтому, делая добро, уже сразу думаю, какой же гадостью мне это обернется. Может, кто-то встречался с такой же проблемой? Или знает, как от нее избавиться? Буду благодарна. Ибо постоянное разочарование в людях изматывает, влияет на здоровье, психику.

Правдина, Алтайский край

## БАБУШКА «ПОКУСАЛА» - И СЫНОЧЕК ОЖИЛ

Хочу высказать свое мнение по поводу темы лечиться или молиться.

В 1983 году я родила сына. У него была грыжа. Мы с мамой пошли к бабушке-знахарке. Она что-то нашептала, покусала, и мой сыночек ожил, и я вместе с ним.

А вот другой случай. Узнала я это только через 16 лет, но напишу все по порядку. Мой муж до меня жил с женщиной, но женился на мне. Тогда мне было 18 лет. И начали мы мучиться. Он мне стал противен в постели, а днем ругался как кошка с собакой. Так мы прожили 11 лет и все-таки разошлись.

Живу дальше. Вроде бы все при мне, нравлюсь многим мужчинам, а семейная жизнь как-то не складывается. Начала ходить к гадалкам, знахаркам, чтобы узнать, почему, в чем причина? А оказалось, что та женщина, с которой муж жил до меня, решила отомстить. Навела на нас порчу, чтобы мы разошлись. Но этого ей показалось мало. Сделала она мне и на одиночество. Вот уже 8 лет живу одна, с детьми. Вроде бы придерживаюсь Божьих законов, но когда же меня Бог услышит? Вот если бы кто-нибудь мог снять порчу, я была бы благодарна.

Ольга, Ростов-на-Дону

## ПРИВОРАЖИВАТЬ МОЖНО, НО ПРАВИЛЬНО

Нет никакой разницы, к кому обращаться: к Богу или сатане. Каждый из них делает то, о чем вы попросите. А если у вас что-то не получается или получается, но в худшую сторону, вы сами виноваты - сделали что-то не так. Кстати, в «Айболите» не публикуют ничего такого, что может навредить.

А теперь, что касается приворогов. Привораживать можно, но

воде лежит жертва: не кровавая, не золотая, а серебряная. Кто жертву ту разменяет, тот рабу (имя) от рака откупает.

Чур не мне, чур не Божьей рабе (имя)! Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь». Читать заговор надо в «женские» дни: среда, пятница, суббота.

Как отгородить от рака свой род. Есть такое поверье: кто 8 июня после заката метет, в тот род рак придет. Поясню: 8 июня - день Федоры. В этот день домовые не имеют силы. Они не способны защитить не только дом и семью, но и себя. Кто вечером 8 июня подмел пол, тот вывел домового. Чтобы поставить все на место и отгородить своих родных, читают такой наговор: «В темном лесу стоит сосна, корни у нее вверх, сучья у нее вниз. Под сосной сидит пастух, зовет свое стадо вслух. «Эй, вы, змеи лесные, болотные и подколенные, сползайтесь, собирайтесь, будем пир пировать, рак поедать, раком запивать. Кто на себя рак не возьмет, тот из-под сосны не уползет. Слово мое крепко, дело мое легко. Ключ, замок, язык. Аминь».

Исправляют 12 июня, в день Исакия Змеевика. В этот день, по поверьям, выползает змеи, и в этот день бывает много укушенных. Но этот день известен выгоном рака из рода. В девять часов вечера кто-нибудь из старших в семье наговаривает на молоко и относит его в лес или же туда, где растет не менее 7 деревьев. Если так поступить, то 12 лет крыду не будет ни у кого рака. Затем надо снова повторить этот обряд.

Желаю всем здоровья и счастья от всего сердца.

В. В. Долгопятенко, пер. Петрова, 3-9, Новочеркасск, Ростовская обл., 346414

## Я ЦЕЛИТЕЛЬ, И НЕ СТЫЖУСЬ ЭТОГО

Очень удивлена письму В. И. Цымбалы «Ваше сердце не с Богом» («Айболит» №8 за 2002 г.). Из него я поняла, что женщина (или девушка) ходила на курсы экстрасенсов, и теперь от нее исходит зло. Эти курсы, видимо, были оккультные, на которых учат черной магии. Ей было интересно, а теперь наступила расплата. Что такое хорошо и что такое плохо, нас учили с детства. Кое в чем В. И. Цымбал, конечно же, прав, а в чем-то и нет. Женщине теперь надо идти в церковь и покаяться. Бог милостив. Он простит ее. Все же мне непонятно, почему нельзя ходить на курсы экстрасенсов? Ведь они учат, как лечить людей. Я сама ученица Джу-ней училась из чистосердечия.

## Заговоры из конвертов

## ЧТОБЫ НЕ БОЯТЬСЯ ПОКОЙНИКА

Бывает так, что после похорон люди становятся боязливыми, не гасят свет, когда ложатся спать, боятся оставаться одни, постоянно думая об умершем человеке. Таким людям поможет такой наговор. Его надо читать на воду и брызгать ее на человека, который боится, три вечерние зари. «Страхи ночные, переполохи пустые, жути страшные, испуги напрасные, изо всех углов, ото всех окон, от стен, от тени серой, от темноты черной, от рабы Божьей (имя) идите на покойника холодного (имя умершего), там вас ждут. Аминь».

## ОТ ГЕМОРРОЯ

Наговаривают на воду и дают больному пить 9 дней: «Бог родился в рождественскую ночь, в полночь. Бог умер, Бог воскрес, Бог повелел, чтоб кровь остановилась, чтоб рана закрылась, чтоб боль прошла и чтоб она не обратилась ни в гной, ни в запах, ни в гниющее тело, как и пять язв Иисуса Христа. Христос родился, умер и воскрес. Аминь».

## КАК СНЯТЬ СЕМЕЙНУЮ ПОРЧУ

Если порча сделана на всю семью и у вас в доме участились скандалы и болезни, поступите так. В один из четвергов со столько дворов, сколько у вас в семье человек, одолжите соли. Когда будете готовить обед, посолите его этой солью со словами: «Солью солю, посыпаю, семье покой возвращаю. Соль да вода тому, кто испортил мою семью. Аминь. Аминь. Аминь». Съесть этот обед обязательно должны все члены семьи.

## КАК СНЯТЬ ИСПУГ

\* Усадите больного на стул, поставьте рядом с ним большое блюдо. Возьмите лист бумаги и режьте, колите этот лист на блюде со словами: «Твой страх, твой испуг порву, заколю и сожгу». Затем подожгите лист и пускай больной смотрит, как этот лист сгорит.

\* Окропите больного водой, на которую наговорите: «Кто испугал, тот на себя взял» или «Как мать не боится своего младенца, кошка - котенка, лошадь - жеребенка, капля - воды океана, земля - песку с огнем, Буня - дедушке».



## КАК СНЯТЬ ИСПУГ

поставьте рядом с ним больше блюдо. Возьмите лист бумаги и режьте, колите этот лист на блюде со словами: «Твой страх, твой испуг порву, заколю и сожгу». Затем подожгите лист и пускай больной смотрит, как этот лист сгорит.

\* Окропите больной водой, на которую наговорите: «Кто

\* Растопите воск и сливайте его над головой больного в отвар с холодной водой со словами: «Покори Бог младенца».

...я), которого напугал невидимый глаз лютого зверя. Пусть этот зверь, который мешал (имя младенца) в хорошей жизни, откинется от ее судьбы. О имени Отца, и Сына, и Святого ха. Аминь».

**КАК СНЯТЬ С СЕМЬИ ПРОКЛЯТИЕ**

Если в семье нет покоя, сосисия и родные, словно враги, можно купить 12 свечей и зажечь их 12 часов ночи. Обязательно проследите, чтобы небо было не хмурое, а звездное. Читает старший в семье: «Отыде, от храма и от дома сего, дверей и от всех 4 углов, а

...места и покоя. Здесь крест  
...святая Богородица, святой  
...о, святые евангелисты:  
...н, Лука, Марк, Матфей, свя-  
...архангел Михаил, свя-  
...аил, Уриил, Угасил, Гавриил,  
...аил. Силы небесные ликова-  
...от, здесь святые  
...рафилы.

...имы, святой херувимы  
по всей Михаил,  
олки держат святой Петр,  
ду держа, здесь же рожде-  
Предтечи. Здесь же рожде-  
нет чести, части и участия,  
и покоя. Не делай, дьявол,  
ти сему месту, дому и че-  
у, скоту и всем раба-  
Беги отсюда, и че-  
там.

Л. И. Клишина,  
Ростов-на-Дону



## Рекомендуем

## ЖИВОЙ «РИС»

ОН ЖЕ МОРСКОЙ, ИНДИЙСКИЙ И ЯПОНСКИЙ ГРИБОК (НО НЕ ЧАЙНЫЙ И НЕ МОЛОЧНЫЙ).

Готовят целебное снадобье так: 3-4 ст. ложки «риса» хорошо промойте в сите, залейте 1 л отстоянной (4-6 часов) воды комнатной температуры (от горячей жидкости «рис» погибает - слипается), добавьте 2-3 ст. ложки сахара, 10-25 ягод изюма (без косточек) или 3-5 шт. кураги. Для улучшения брожения и вкуса иногда кладут в настой небольшую корочку ржаного хлеба (ее ежедневно меняют). Закройте банку с настоем марлей и поставьте в светлое прохладное место, но не на солнце. Через 2-3 суток (больше 3 суток держать не рекомендуется, так как напиток будет слишком кислым) процедите через марлю в 3-5 слоев и поставьте напиток в холодильник или в прохладное место. Пейте по 100 мл 3 раза в день за 10-20 минут до еды. С лечебной целью настой надо пить в течение года, а изменения в организме вы почувствуете уже через 3-4 недели.

Здоровым людям лечебный напиток можно пить без ограничения, но в этом случае настаивать «рис» надо не более 2 суток.

Вынутый из банки «рис» промойте в проточной холодной воде и снова заправьте в другой емкости. Каждый раз уровень «риса» измеряйте ложкой, поскольку лечебный продукт нарастает (так же как чайный гриб). Лишний «рис» можно хранить в холодильнике в закрытой посуде, но не более 5 суток, иначе он портится.

Чем же полезен «морской рис» для организма? Он восстанавливает обмен веществ; оказы-

вает антибактериальное действие при заболеваниях верхних дыхательных путей; снижает уровень сахара в крови при сахарном диабете; замедляет рост раковых клеток; очищает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта; снижает артериальное давление; лечит атеросклероз, кожные заболевания, мигрень; укрепляет, восстанавливает нервную систему; растворяет соли в суставах, камни в почках, печени, мочевом пузыре.

Настой благотворно действует при радикулитах - нужно одновременно пить и смазывать шейный отдел позвоночника, поясницу и таз по ходу седалищного нерва. При бессоннице надо протирать шею до ключиц; при насморке - промывать нос; при ангине, тонзиллитах, фарингитах - полоскать горло; при слабости в ногах - смазывать ступни и подколенные ямки раз в сутки. Причем, промывание, полоскание, смазывание обязательно сочетать с приемом внутрь.

От геморроя достаточно 2-3 раза в день протирать анальное отверстие ваткой, смоченной в рисовой жидкости. Вначале будет жжение, а затем приятное тепло.

Когда болят и не повинуются ноги, надо смазывать ступни и подколенные ямки 1 раз в сутки, при бессоннице натирают жидкостью область от ушей вдоль шеи.

Это средство также благоприятно действует при воспалительных процессах верхних дыхательных путей, при насморке очищает нос - надо промывать его несколько раз в день.



Пригодится

## + Лекарство от усталости

Никакая косметика не скроет хроническую усталость, вызванную переутомлением, болезнью или авитаминозом. Уставшего человека всегда «выдадут» тусклый взгляд, а также вялость. Как же взбодриться?

Вовсе не обязательно пить кофе. Прежде всего необходимо хорошенько выспаться. Но если это невозможно? Позади трудный рабочий день, а завтра снова вставать ни свет ни заря. Тогда самый лучший способ - принять ванну перед сном. И не простую, а особенную.

Возьмите один лимон, разрежьте на тонкие пластинки, залейте теплой водой и оставьте в тарелке примерно на 2-3 часа. Этот настой и вылейте в ванну с температурой воды не ниже температуры тела (самая оптимальная - 39°). Полежите в ванне 20 минут. После этого вы забудете о том, что день выдался чересчур сложный.

Можно вспомнить еще один старый способ снятия усталости и повышения настроения. Аккуратно вымойте два апельсина, снимите с них кожуру, высушите, измельчите в порошок и залейте 2 ст. ложками растительного (лучше всего - оливкового) масла. Все это также надо вылить в чашу теплую ванну. В общем, с умом приготовленная ванна всегда снимет любую усталость!

Подумайте и о своем питании. По всей вероятности, если вы

постоянно устаете, ваша пища не сбалансирована, бедна витаминами и минеральными веществами. Широкие возможности для улучшения здоровья скрываются в природе, и воспользоваться ими мы можем благодаря питанию. Оно пополняет запас энергии (банан), успокаивает нервы (орех), стимулирует обмен веществ (ананас). Стоит попробовать!

**Помидоры** полезны для сердца. Этот малокалорийный овощ богат калием, что жизненно важно для деятельности сердца и состояния сосудов.

**Чеснок** укрепляет иммунную систему. Содержащийся в нем белок стимулирует выработку антител, обеспечивающих надежную защиту от пагубного воздействия окружающей среды.

**Орехи** - пища для нервов. Если они у вас расшатаны, ешьте орехи. Они богаты витамином В, который укрепляет нервную систему, активизирует умственную деятель-

При аллергии надо есть разварной картофель в кожуре. А при болях в животе отказаться от пищи хотя бы на сутки и в течение дня пить сок сырого картофеля по четверти стакана на прием (3-4 раза).

Свежий сок капусты значительно ускоряет рубцевание язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, заметно улучшает самочувствие больного. Свежеприготовленный сок капусты принимайте по четверть, по половине или по 1 стакану 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс лечения - 1,5-2 месяца.

Для профилактики онкозаболеваний курагу, инжир, изюм, предварительно замоченные в холодной воде, соедините с ядрами грецких орехов, нарежьте с кожурой 2-3 лимона. Все поместите в банку, залейте медом. Употребляйте этот вкусный и полезный десерт, полив кефиром.

Снижение в крови холестерина обеспечивает рис, а курага удовлетворяет потребности организма в магнии.

На каждый день

## Знаете ли вы, что...

В корне хрена много биологически активных веществ, есть витамины С, В, РР, калий, кальций, фтор и железо. При простудах и бронхите полезен сок хрена пополам с медом - отличное отхаркивающее. При проблемах с почками хрен действует как мочегонное. Способствует отхождению мелких камней. При радикулите, болях в суставах хорошо натирать больные места разведенным соком хрена, а потом укутывать их шерстяной тканью.

В луке обнаружены вещества, по химическому составу и действию сходные с половыми гормонами человека. Они активно стимулируют деятельность органов и систем организма, предупреждают его старение и обеспечивают длительное сохранение половой активности. Наибольшее количество этих веществ находят в розовых сортах лука.



## ЛЕЧЕБНЫЙ НАПИТОК

Моя бабушка, когда у нее прибывало сердце, готовила старинный лечебный напиток. Брали примерно 500 г медовых яблок, 300 г меда, 200 г сока брусники и 1 л воды.

## Готовим кисель

ЕСТЬ ОВСЯНОЙ КИСЕЛЬ НУЖНО ЕЖЕДНЕВНО, ЖЕЛАТЕЛЬНО УТРОМ НАТОЩАК ЗА ПОЛЧАСА ДО ЗАВТРАКА.

Овсяной кисель улучшает об-

Когда

При бессоннице. Мелко крошите пшеничный и ржаной хлеб в равной пропорции, добавьте в смесь несколько ложек огуречного рассола, мелко порубленную половинку соленого

ЛЕЧИМСЯ ХЛЕБОМ-

ПРИ УСТАЛОСТИ И ПЕРЕУТОМЛЕНИИ ПОЛЕЗНА ВОДА, В КОТОРОЙ ВАРИЛСЯ (НО НЕ ДОВАРИЛСЯ ДО КОНЦА!) КАРТОФЕЛЬ В КОЖУРЕ: ПО 1 СТАКАНУ 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ.



5 суток, иначе он портится. Чем же полезен «морской рис» для организма? Он восстанавливает обмен веществ; оказы-

вает благотворное влияние на дыхательных путей, при насморке очищает нос - надо промывать его несколько раз в день.

### Знаете ли вы, что...

● В корне хрена много биологически активных веществ, есть витамины С, В, РР, калий, кальций, фтор и железо. При простудах и бронхите полезен сок хрена пополам с медом - отличное отхаркивающее. При проблемах с почками хрен действует как мочегонное. Способствует отхождению мелких камней. При радикулите, болях в суставах хорошо натирать больные места разведенным соком хрена, а потом укутывать их шерстяной тканью.

● В луке обнаружены вещества, по химическому составу и действию сходные с половыми гормонами человека. Они активно стимулируют деятельность органов и систем организма, предупреждают его старение и обеспечивают длительное сохранение половой активности. Наибольшее количество этих веществ находят в розовых сортах лука.



ке примерно на 2-3 часа. Этот настой и вылейте в ванну с температурой воды не ниже температуры тела (самая оптимальная - 39°). Полежите в ванне 20 минут. После этого вы забудете о том, что день выдался чересчур сложный.

Можно вспомнить еще один старый способ снятия усталости и повышения настроения. Аккуратно вымойте два апельсина, снимите с них кожуру, высушите, измельчите в порошок и залейте 2 ст. ложками растительного (лучше всего - оливкового) масла. Все это также надо вылить в чуть теплую ванну. В общем, с умом приготовленная ванна всегда снимет любую усталость!

Подумайте и о своем питании. По всей вероятности, если вы

богаты калием, что жизненно важно для деятельности сердца и состояния сосудов.

**Чеснок** укрепляет иммунную систему. Содержащийся в нем белок стимулирует выработку антител, обеспечивающих надежную защиту от пагубного воздействия окружающей среды.

**Орехи** - пища для нервов. Если они у вас расшатаны, ешьте орехи. Они богаты витамином В, который укрепляет нервную систему, активизирует умственную деятель-

ность ее эластичности. Каротиноиды, содержащиеся в моркови, поставляют в организм бета-каротин, препятствующий образованию рака кишечника.

**Молоко** приносит счастье. Белок молока содержит много тирозина. Эта аминокислота активизирует выработку в головном мозге гормона счастья - серотонина. Витамин В, содержащийся в молоке, очищает кожу от прыщей, укрепляет кожу головы, что благоприятно сказывается на качестве волос.

ПРИ УСТАЛОСТИ И ПЕРЕУТОМЛЕНИИ ПОЛЕЗНА ВОДА, В КОТОРОЙ ВАРИЛСЯ (НО НЕ ДОВАРИЛСЯ ДО КОНЦА!) КАРТОФЕЛЬ В КОЖУРЕ: ПО 1 СТАКАНУ 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ

### ЛЕЧЕБНЫЙ НАПИТОК

Моя бабушка, когда у нее прихватывало сердце, готовила старинный лечебный напиток. Брала примерно 500 г ягод клюквы, 300 г меда, 200 г сока брусники и 1 л воды. Клюкву перебирала и промывала в проточной воде, размывала деревянной ложкой, заливала холодной водой. Добавляла мед и кипятила на медленном огне 15 минут. Охлаждала до комнатной температуры и процеживала через 1-2 слоя марли. В охлажденный морс добавляла сок брусники, а иногда - сок лимона. Пила по полстакана 3 раза в день. Сердечные боли, как правило, быстро исчезали.

Н. Веслова, Челябинск

### БАНАН ОТ ДАВЛЕНИЯ

Тем, кто страдает гипертонией, хочу посоветовать съедать в день как минимум два банана. Я на себе испытала целебные свойства этого южного фрукта. Банан богат калием, а этот микроэлемент способствует выведению из организма лишней жидкости. У меня было давление 170/100. Через неделю после банановой диеты оно нормализовалось, стало 120/80. Таблетки я не принимала.

В. Карпова, Чебоксары

### РЯБИНОВЫЙ СИРОП ОТ БОЛЕЗНЕЙ ПОЧЕК

Мое лекарство растет у меня прямо под окном. Это обыкновенная красная рябина. Когда она созревает, я собираю веточки, мою, затем из ягод отжимаю сок и варю сироп. Нужен 1 л сока рябины и 600 г сахара. Этот сироп добавляю в питье. Во-первых, помогает мне избавиться от отеков, связанных с нарушением работы почек, во-вторых, разрушает камни в почках и мочевом пузыре, в третьих, регулирует менструальный цикл.

М. Степkina, Великие Луки

Попробуем?

## Готовим кисель

ЕСТЬ ОВСЯНОЙ КИСЕЛЬ НУЖНО ЕЖЕДНЕВНО, ЖЕЛАТЕЛЬНО УТРОМ НАТОЩАК ЗА ПОЛЧАСА ДО ЗАВТРАКА.

Овсяной кисель улучшает обменные процессы в организме, восстанавливает иммунную систему, выводит шлаки, помогает при лечении последствий инфаркта миокарда, болезней желудка, печени, поджелудочной железы и диабета. Он особенно рекомендуется в качестве противовоспалительного средства в период обострения и лечения язвенной болезни.

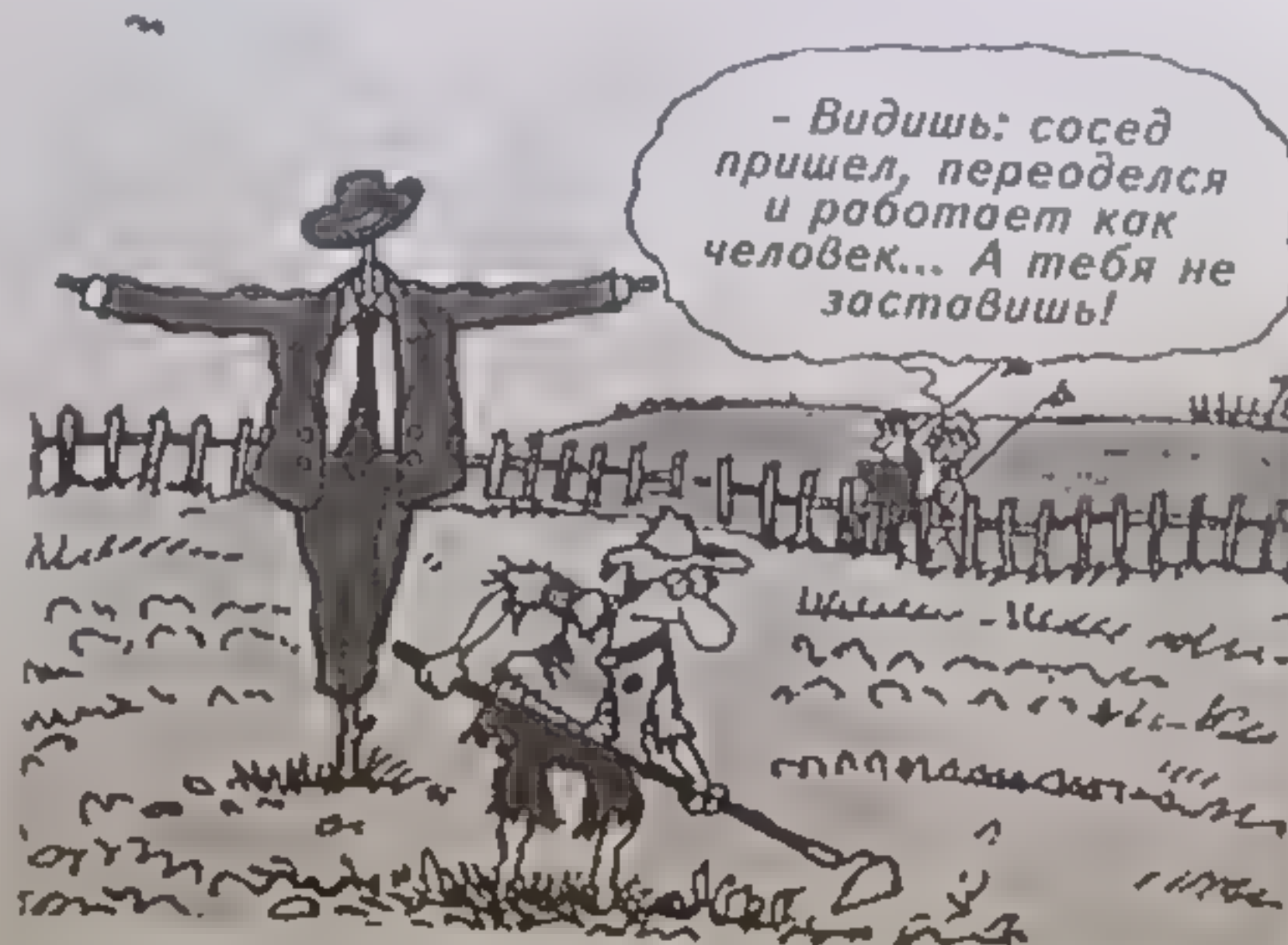
Есть овсяной кисель нужно ежедневно, желательно утром натощак за полчаса до завтрака. При выполнении этого правила через несколько месяцев у вас улучшится самочувствие, появится бодрость и легкость во всем теле.

Рецепт приготовления целебного киселя прост и доступен каждому, даже не сведущему в кулинарии. Засыпьте трехлитровую банку на треть или на половину геркулесом или дробленой овсяной крупой и долейте доверху холодной кипяченой водой. Положите небольшой кусочек ржаного хлеба или влейте полстакана кефира и поставьте бродить на двое суток.

Когда смесь перебродит, процедите ее через дуршлаг в эмалированную кастрюлю, желательную пятилитровую. Оставшуюся в дуршлаге грубую часть смеси промойте несколько раз холодной кипяченой водой и добавьте отцеженную жидкость в кастрюлю. Дайте раствору отстояться 12-16 часов. После этого в кастрюле образуются два слоя: верхний - жидкий и нижний - плотный осадок. Жидкость осторожно слейте, а осадок - его получится примерно 500-600 миллилитров - переложите в стеклянную банку и поставьте в холодильник. Он будет исходным концентратом на будущее.

Для приготовления самого киселя возьмите несколько столовых ложек концентрата (не больше 10) и размешайте в двух стаканах воды. На малом огне, все время помешивая, доведите до кипения, а затем уварите до желаемой густоты. Для этого обычно достаточно 5 минут. Добавьте соль и масло по вкусу. Кисель хорошо сочетается с молоком - не зря в сказках говорится о молочных реках с кисельными берегами.

ЖЕНЩИН  
ТЯНЕТ  
НА ЕДУ,  
КОГДА  
ОНИ  
В ПЛОХОМ  
НАСТРО-  
ЕНИИ,  
МУЖЧИН -  
КОГДА  
ОНИ  
ДОВОЛЬНЫ  
ЖИЗНЬЮ.



## ЛЕЧИМСЯ ХЛЕБОМ-СОЛЬЮ

прикладывать горячие мешочки с солью к носу при насморке можно лишь после консультации с врачом, чтобы не причинить себе вреда.

**Нельзя:**

\* выбрасывать хлеб. Это святотатство, и тот, кто так поступил, познает голодные времена;

\* класть хлеб на стол «верх ногами», нижней стороной буханки или каравай кверху. Сделанное случайно, это к ссоре, а намеренно - к болезни кормильца;

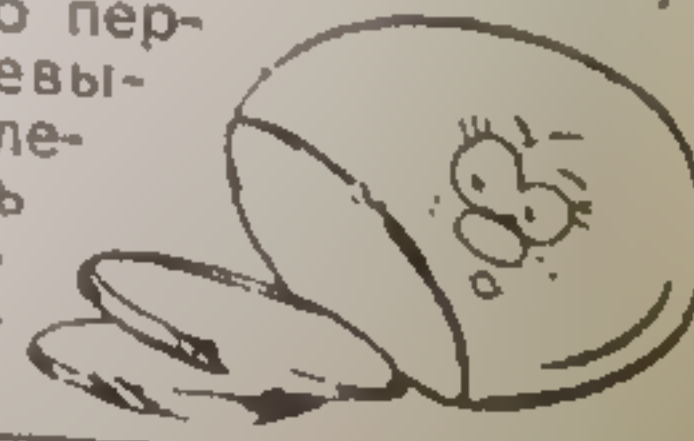
\* без приглашения брать с тарелки последний кусок хлеба, особенно девушкам-невестам.

**Можно и нужно:**

\* взять последний кусок с тарелки, если вам его предложили. Тогда он принесет удачу в деньгах или в любви (только надо загадать, в чем именно, и помнить про выбор «или-или»);

\* печь домашний хлеб. Дом, в котором пекут свой хлеб, зло обходит стороной;

\* если в доме кто-то болен, угостите его первого свежевыпеченным хлебом (пусть отломит кусок руками).



### Пригодится

Используйте в кулинарных целях «здоровое» топленое масло, приготовленное в домашних условиях. Это масло готовится так. Растопите на медленном огне или водяной бане сливочное масло, добавьте настойку календулы (на 0,5 кг масла 1 ст. ложка), размешайте. Пену и получившийся продукт храните в закрытой стеклянной емкости в холодильнике. Оптимальный же вариант жира для жаренья - свиное сало, которое содержит арахидоновую кислоту, необходимую для нормальной работы головного мозга, сердца и печени. Вопреки сложившемуся мнению, холестерина в сале ровно столько же, сколько в таких диетических продуктах, как куриная грудка и телятина.



# НЕ БЕИ ЛЕЖАЧЕГО

Работа была хоть и не пыльная, но очень скучная. Тишина в отделении - свихнуться можно!

Я заступал на свое первое дежурство в «психушке». Главврач сильно психовал.

- Инструкцию по работе санитаря не забыл? - спросил он меня.

- Не психуйте, - ответил я. - Моя работа - не бей лежащего!

- Правильно, лежащих не трогать! А только тех, кто ходит и нарушает больничный покой! - сказал главврач и выдал мне увесистую дубинку.

Работа была хоть и не пыльная, но очень скучная. Тишина в отделении - свихнуться можно! Психи в смиренных рубашках по коридору гуляют, никто ни с кем не разговаривает. А мне очень хотелось кого-нибудь дубинкой огреть. Но психи не дураки - инструкцию санитаря не хуже меня знают. Как только я к кому-нибудь приближался, тот сразу падал на пол и не вставал, пока я не отойду от него на безопасное расстояние.

Но один псих не упал. Я к нему вплотную подошел, а он стоит и улыбается. Типичный даун. И одет не по форме. Наверное, из соседнего отделения в мое пробрался с коварной целью нарушить на чужой территории больничный покой.

- Здравствуй! - говорит мне псих и протягивает руку.

- Привет! - отвечаю я и со всего размаха как шарахну дубинкой ему по черепу.

Псих с копыт свалился. Лежит на полу, глазки закатил и грустит. А ведь только что улыбался. Хотя псих он и есть псих. У них настроение меняется как погода.

Я хотел упаковать его в смиренную рубашку, но не успел - на меня целый табун психов набросился. Все не из моего отделения и все без смиренных рубашек. Схватили они меня, крутят пальцами у виска и орут:

- Ты что, спятил?!

Такой наглости я не стерпел и начал показывать этим ненормальным кто есть кто. Так дубинкой заработал, что от психов пыль полетела в разные стороны. Я даже зачихал. Укладывая психов в штабеля, я подумал: зря я думал, что работа не пыльная! Нужно бы у главврача прибавку к жалованью попросить. За вредность.

Только главврача вспомнил, он тут - как тут! Вместо благодарности за бдительную работу, он стал хватать меня за грудки и кричать, как ненормальный:

- Идиот! Сила есть - ума не надо! Дубина ты безмозглая!!!

Оказалось, что побитые мною психи были вовсе не психи, а студенты-практиканты из медицинского института. Специально пошли с новым санитаром познакомиться. То есть - со мной. Вот и познакомилась!

- Не психуйте! - сказал я главврачу. - Закон один для всех, и больничный покой нарушать нельзя!

- Заставь дурака богу молиться! - схватился за голову главврач и подписал приказ о моем увольнении.

А я и не расстроился. Пойду работать в милицию. Там тоже выдают новичкам дубинки, и я смогу попробовать свои силы и на лежащих, и на стоящих, и на ходящих, и на прочих нарушителях общественного порядка!

Юрий Лихолетов, Ярославль



ЕДИНСТВЕННОЕ МЕСТО, ГДЕ МУЖЧИНА МОЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СВОБОДНО, - ЭТО СЕМЕЙНЫЕ ТРУСЫ.

Сенсация!

## Назад к обезьянам

Интернациональная группа биологов сделала сенсационное открытие, в результате которого наконец-то полностью подтвердилась теория Дарвина насчет происхождения человека от обезьян.

Выяснилось, что у молодежи, постоянно посещающей дискотеки в модном нынче стиле «рейв» и регулярно смотрящих американские мультфильмы под названием «Бивис и Баттхед», происходят необратимые изменения внешности.

А именно: заметно увеличивается волосяной покров, на интимных задних местах образуется седалищная мозоль, над глазами постепенно нарастают надбровные дуги, сильно развиваются пальцы на ногах, очень заметно изгибается позвоночник, в связи с чем наклоняется весь корпус, руки опускаются все больше, а у некоторых даже висят ниже колен. И что самое главное - постепенно, на один кубический миллиметр в сутки, уменьшается

объем головного мозга. Наконец, несколько десятков изученных тинейджеров уже норовят ближе к ночи вместо дома перебраться на ветки ближайших деревьев, а строение их тела подозрительно напоминает то ли известные науке останки питекантропов и неандертальцев, то ли характерные данные африканских горилл и шимпанзе.

Что же все это значит? Если верить результатам исследований, то многие из наших детей - любителей «прикольной» музыки и фильмов - могут стать похожими на питекантропов, а если так будет продолжаться и дальше, то внуки-правнуки уже просто-напросто превратятся в совершеннейших обезьян и переселятся на деревья.

## ПАМЯ

из писем читателей

У нас еще до свадьбы сложились ласковые названия друг к дружке, я ее называл выдрочкой, она меня валенком, на которого я не обижался.

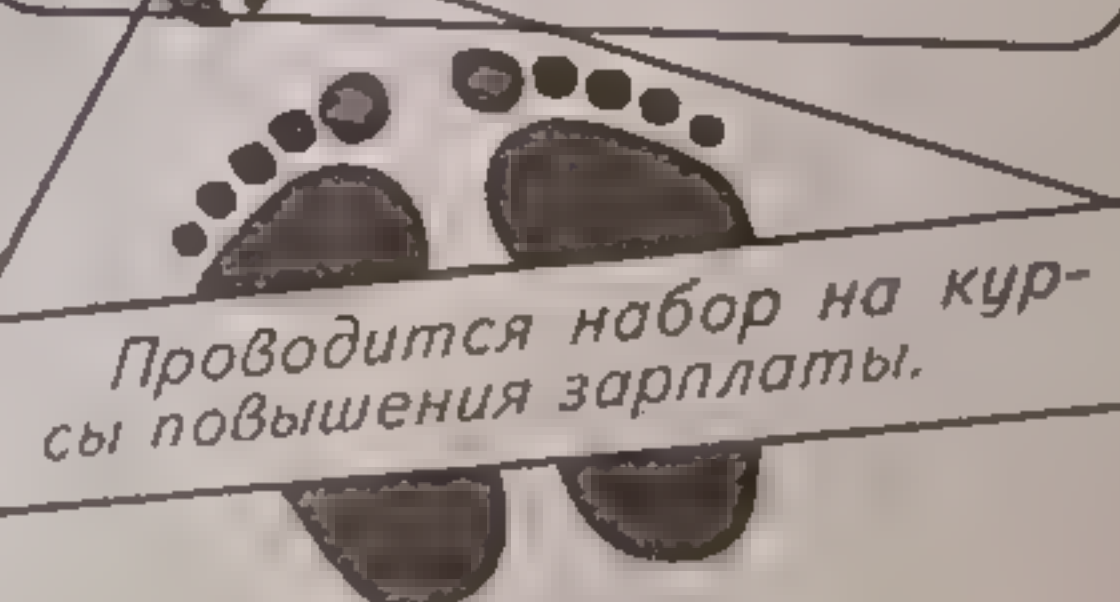
Сергей, Махачкала  
Мой муж умирал целых три с половиной года, поэтому я так и не дождалась его смерти, убежав из дома и все оставив упокойнику.

И.И., Владикавказ  
Я его сразу выбрала из всех ребят, только он долго не подходил ко мне, вынуждая меня предпринимать инициативу в свои руки. Пришлось решиться и подойти первой, и больше он у меня уже не смог выкрутиться.

О.С., Волгоград  
Мне 42 года. Замужем была четыре раза, с каждым разом все удачнее и удачнее...

Алла, Кисловодск  
Наш город всегда назывался городом невест, на женихов был повышенный спрос, несмотря на то, что большинство из них этого не заслуживали ни внешностью, ни умом, ни мужским достоинством.

В.А., Воронеж



## Трудное время

Я КАК сюда попал. Решил дома полы лаком покрыть. Разделся догола, благо никого дома не было, кисть в руки и пошел!..

А котенок, видно, подумал, что я с ним играюсь. Подкрался сзади, да как цапнет!..

Я с перепугу башкой об батарею.

И началось. Сначала меня санитары с носилок уронили. Нога сломалась.

Моя сестра мне укол делала. Обижалась. Ширнула не туда.

Через месяц очнулся, спрашиваю:

## АХЕЗ - это значит...

У НАС В БОЛЬНИЦЕ ВСЕ ЛЕЖАТ. ОДИН Я ХОЖУ. ПОЭТОМУ МЕНЯ ВСЕ ЗОВУТ - ХОДЯЧИЙ!

Я с ним так месяц шутил, лекарства кой-какие давал из собственных запасов.

Однажды по ошибке касторку дал. Что было!..

То он три месяца не вставал, а тут как забегал!

Был лежачий - стал бегущий! Недавно выписался. Звонил.

Спасибо терапевту. Сказал: - Резать не давай. Я тебе дам мазь, помажешь, уши сами отвалятся!

А тому, который на еду жаловался, прописали усиленное питание. Причем, трехразовое: завтрак - в понедельник, обед - в среду, ужин - в пятницу!



ЕСЛИ К ВСКОЧИВШЕЙ НА ЛБУ ШИШКЕ ПРИЛОЖИТЬ НЕ ПЯТЬ КОПЕЕК, А МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ РУБЛЬ, ТО ШИШКА ИСЧЕЗНЕТ В ДВАДЦАТЬ РАЗ БЫСТРЕЕ.



и протягивает руку.  
- Привет! - отвечаю я и со все-го размаха как шарахну дубин-кой ему по черепу.

Юрий Лихолетов, Ярославль

чем наклоняется весь корпус, руки опускаются все больше, а у некоторых даже висят ниже колен. И что самое главное - по-степенно, на один кубический миллиметр в сутки, уменьшается

ми на питекантропов, а если так будет продолжаться и дальше, то внуки-правнуки уже просто-на-просто превратятся в совершеннейших обезьян и переселятся на деревья.

Проводится набор на курсы повышения зарплаты.

## Трудное время

**Я** КАК сюда попал. Решил дома полы лаком покрыть. Разделся догола, благо никого дома не было, кисть в руки и пошел!.. А котенок, видно, подумал, что я с ним играюсь. Подкрался сзади, *Я с перепугу башкой об бату-рею!*

И тут началось. Сначала меня санитары с носилок уронили. Нога пополам.

Потом сестра мне укол делала. Промахнулась. Ширнула не туда. Я через месяц очнулся, спраши-ваю:

- Сестричка, я после твоего укола могу быть папой?

Она говорит:

- Можешь, но только римским!

Встал на ноги - сразу запрягли:

- Ходячий, сделай то, ходячий, сделай это!..

Стал по утрам лекарства разно-сить. Правда, сейчас это не труд-но. У нас в больнице из всех ле-карств остались только градус-ник и клизма!

Кстати, недавно страшно пере-пугался. Смотрю, у одного на гра-дуснике сорок шесть и шесть! Оказалось, он гад, градусником чай размешивал!

Вообще, интересное кино полу-чается.

Раньше писали: «Принимайте цитрамон, принимайте аллохол, принимайте валидол!..»

А теперь что рекомендуют? Газеты читали? «Лучшее лекар-ство от всех болезней собствен-ная...» Ой, стыдно сказать! И мне кажется, что у них для нас это не последняя рекомендация!

И главное, что пишут: «Нужно урину... - это так оно культурно называется, - урина... три дня на-стаивать в холодильнике».

Один больной поставил бутыл-ку со своей уриной в холодильник.

На третий день найти не мог. Кричал на всю больницу:

- Где моя урина, где моя урина?

Повариха за голову схватилась:

- А я, - говорит, - думала, это подсолнечное масло!

В больнице комедия и трагедия. От моего соседа - лежачего - вообще отказались. Я слышал, как врач сестричке шепнул:

- Это безнадежный, нечего на него лекарства переводить.

Нет, думаю, врешь! Толкаю сосе-да:

- Чего хвост повесил? А ну ше-велись! Мы еще с тобой по девоч-кам пойдем!

Заулыбался.

В другой раз говорю:

- Знаешь, почему сестричка к тебе не подходит? Боится! Ей ска-зали, что ты сексуальный маньяк!

Смотрю, ногами задвигал!

# АХЕЗ - это значит...

У НАС В БОЛЬНИЦЕ ВСЕ ЛЕЖАТ. ОДИН Я ХОЖУ.  
ПОЭТОМУ МЕНЯ ВСЕ ЗОВУТ - ХОДЯЧИЙ!

Ч с ним так месяц шутил, лекар-ства кой-какие давал из собствен-ных запасов.

Однажды по ошибке касторку дал. Что было!..

То он три месяца не вставал, а тут как забегал!

Был лежачий - стал бегущий!

Недавно выписался. Звонил.

Интересовался, когда пойдем по девочкам!

Разные у нас люди лечатся. Как-то один дедок лежал. С пробитой головой. Никто к нему не прихо-дил. Над ним уже смеяться стали, мол, нашла твоя бабка, наверное, кого помоложе, с целой башкой.

Дед слушал, слушал... А старень-кий ведь... Одедся и ушел. Через час привезли бабку с тем же ди-агнозом!

**Р**АЗ иностранец лежал. Жел-тый весь. Его полгода от жел-тухи лечили. Оказалось, китаец!

А недавно знаменитый колдун приходил, безнадежных подни-мать. Вошел в палату, видит, один лежит, еле дышит.

Колдун как заорет:

- А ну встань, симулянт чертов!

Тот встал, да как взрезал колду-шу!

Оказывается, это санитар от-дохнуть прилег!

Еще еду разношу. Еда в боль-нице, сами знаете, специфическая.

Один больной даже куда-то по-жаловался.

Пришел чиновник, попробовал, говорит:

- Ничего кофе!

Оказывается, это кофе. А повар утверждал, что бульон с курицей!

Потом этот из комиссии спраши-вает:

- У вас всегда так холодно?

Мы честно ответили:

- Нет, только зимой!

Зимой в больнице точно, такая холодина. Я даже как-то уши от-морозил. Хирург хотел мне их отрезать.

Спасибо терапевту. Сказал:

- Резать не давай. Я тебе дам мазь, помажешь, уши сами отвалят-ся!

А тому, который на еду жало-вался, прописали усиленное пита-ние. Причем, трехразовое: завет-рак - в понедельник, обед - в сре-ду, ужин - в пятницу!

Врачи здесь молодцы. При больнице косметический кабинет открыли. Платный. Женщины идут косяком. Все что-нибудь удлиня-ют, подрезают, подтягивают.

Одна пришла:

- Сделайте мне большие глаза.

Ей говорят:

- Пожалуйста, платите двадцать тысяч долларов!

- ?!

А другая попросила сделать ей глаза Маши Распутиной, губы Аллы Пугачевой и нос Роксаны Бабаян.

И ей сделали. Теперь она выли-тый Армен Джигарханян!

**Я** ТУТ в больнице уже свой.

Как никак три года.

Врач мне даже журнал с диаг-нозом доверяет. Правда, там у него все зашифровано. «И» - ин-фаркт, «ЯЖ» - язва желудка, «ББ» - барахлит будильник.

Как-то спрашиваю:

- Доктор, а что это за диагноз такой «АХЕЗ»?

А он говорит:

- АХЕЗ? Не знаешь что такое АХЕЗ? АХЕЗ - это значит - а хрен его знает!

Но выписываться не спешу... Кому я дома такой нужен? Да и на кого я всех брошу. Одному подуш-ку поправишь, другому ласковое слово скажешь, от третьего тарака-на отгонишь... Скажет кто-то:

- Спасибо, ходячий!..

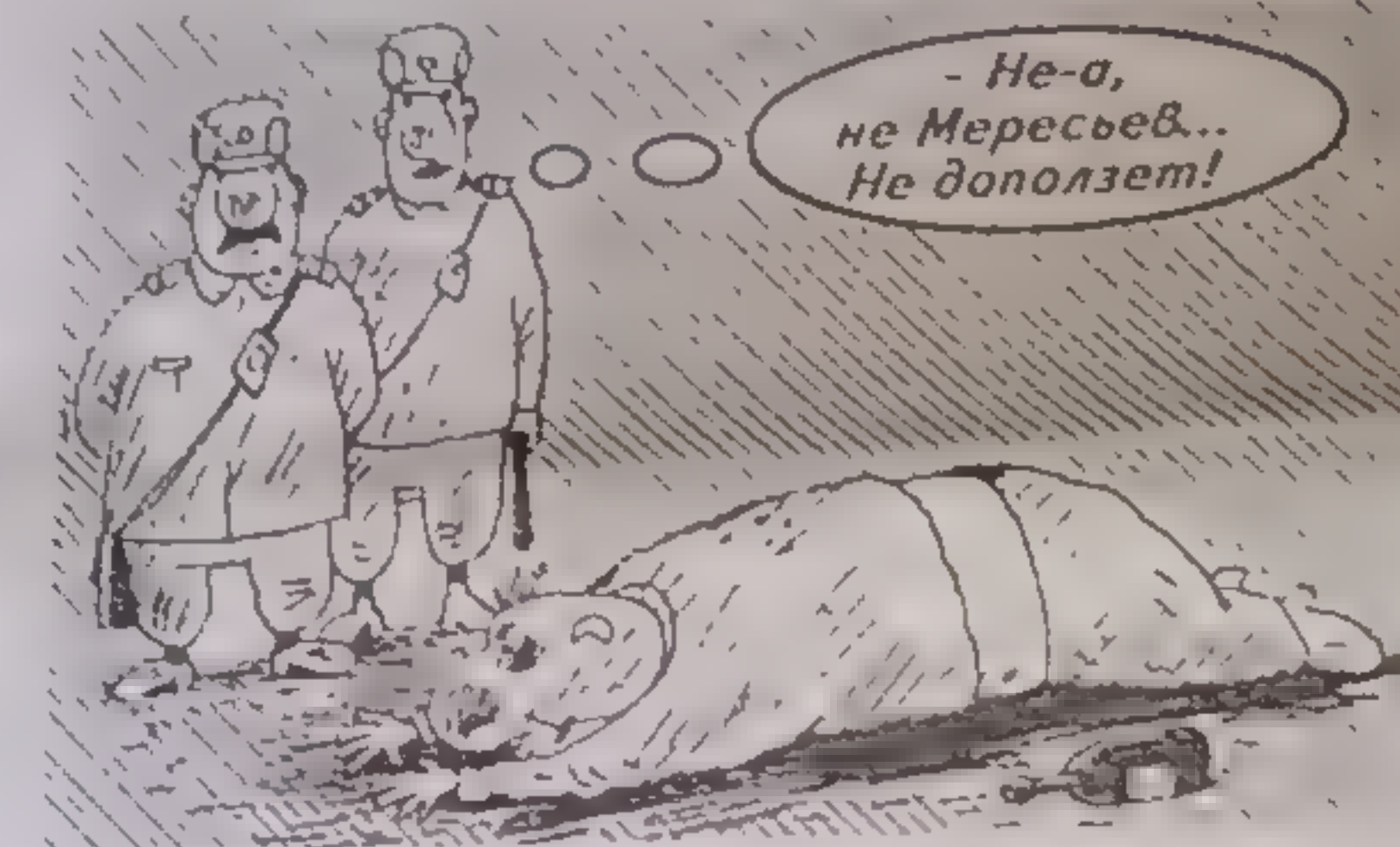
И сразу на душе легче. Значит, нужен еще кому-то.

Да и время сейчас такое. Лучше его в больнице переждать. Здесь хоть что-нибудь, да подадут!

Г.Териков

## РАССКАЗИК

В ресторан зашел посетитель, сел за столик, внимательно изу-чил меню и строго сказал рядо́м стоящему официанту: «Я решил заказать жареного поросенка. Имейте в виду, что он должен быть нежирным. Но немножко сольным. Он должен быть не слишком нежирным, но и не-солёным, не слишком твердым, немножко поджаренным, но и не-дожаренным». - «Понял, сеньор, - отвечает официант, - а какую группу крови должен иметь этот поросенок?»



ЕСЛИ  
К ВСКОЧИВШЕЙ  
НА ЛБУ ШИШКЕ  
ПРИЛОЖИТЬ  
НЕ ПЯТЬ КОПЕЕК.  
А МЕТАЛЛИЧЕ-  
СКИЙ РУБЛЬ,  
ТО ШИШКА  
ИСЧЕЗНЕТ  
В ДВАДЦАТЬ  
РАЗ БЫСТРЕЕ.

## Морда - во! Красная...

Тут из бани иду, ага, мужики у магазина сидят. Говорят: «А че, Миша, в президенты пойдешь?» «А че, - говорю, - и пойду! Че мне стоит! Че мне президентом не быть? Морда - во! Красная... Семь на восемь... Видно далеко, как светофор... Че не пойти?.. Здоро-вые тоже... не жалуюсь! Оркест-ром сдирожировать могу...»

Вон, вчера в клуб пошел...

Ага! Там пятеро на одного - ор-кестр... с инструментами... ударны-ми - штaketины там, поленья... Я го-ворю: «Ребята, нехорошо одного впятером дирижировать!» Они тоже говорят так: «Иди, дядя Миша, в баню!» Ага, так и говорят... Ну, я только после бани был... Куда ж опять в баню?.. Ну, я их сдирижи-ровал... маленько. Всех пятерых в охапку и это... скал чуток, не боль-но. Что-то у них у всех хрустну-ло... в голове. Ну, вот... Оно хруст-нуло и ... это, они говорят... Пока не хрустнуло, не говорили... А тут говорят, ага... «Надо, - говорят, - тебе, дядя Миша, в президенты. У тя, дядя Миша, как рассердишься, ха-ризьма на харе выступает... Ну, в смысле, на морде... Багровая. Аж страшно! А в руках, - говорят, - у тя харизьмы еще больше!»

Вот... Выходит, все говорят...

Ну, я не знаю, соглашаться, нет... Деревня у нас маленькая, все друг дружку знают. Кого в пре-зиденты послать, кого - в баню...

Я, если в президенты пойду, так это... всю свою деревню с собой возьму... в Кремль прямо...

Вон, у нас Степаныч - участко-вый. Он, это, министром в мили-ции будет. А че? С нагана стре-лять умеет! Ну! Собаки у его...

Три! Они у его научные... Ну, в смысле, ученые... Куда их?.. Слу-жить будут на границе...

Вот... Выходит, все говорят...

Ну, я не знаю, соглашаться, нет... Деревня у нас маленькая, все друг дружку знают. Кого в пре-зиденты послать, кого - в баню...

Я, если в президенты пойду, так это... всю свою деревню с собой возьму... в Кремль прямо...

Вон, у нас Степаныч - участко-вый. Он, это, министром в мили-ции будет. А че? С нагана стре-лять умеет! Ну! Собаки у его...

Три! Они у его научные... Ну, в смысле, ученые... Куда их?.. Слу-жить будут на границе...

Вот... Выходит, все говорят...

Ну, я не знаю, соглашаться, нет... Деревня у нас маленькая, все друг дружку знают. Кого в пре-зиденты послать, кого - в баню...

Я, если в президенты пойду, так это... всю свою деревню с собой возьму... в Кремль прямо...

Вон, у нас Степаныч - участко-вый. Он, это, министром в мили-ции будет. А че? С нагана стре-лять умеет! Ну! Собаки у его...

Три! Они у его научные... Ну, в смысле, ученые... Куда их?.. Слу-жить будут на границе...

Вот... Выходит, все говорят...

Ну, я не знаю, соглашаться, нет... Деревня у нас маленькая, все друг дружку знают. Кого в пре-зиденты послать, кого - в баню...

Я, если в президенты пойду, так это... всю свою деревню с собой возьму... в Кремль прямо...

Вон, у нас Степаныч - участко-вый. Он, это, министром в мили-ции будет. А че? С нагана стре-лять умеет! Ну! Собаки у его...

Три! Они у его научные... Ну, в смысле, ученые... Куда их?.. Слу-жить будут на границе...

Вот... Выходит, все говорят...

Ну, я не знаю, соглашаться, нет... Деревня у нас маленькая, все друг дружку знают. Кого в пре-зиденты послать, кого - в баню...

Я, если в президенты пойду, так это... всю свою деревню с собой возьму... в Кремль прямо...

Вон, у нас Степаныч - участко-вый. Он, это, министром в мили-ции будет. А че? С нагана стре-лять умеет! Ну! Собаки у его...

Три! Они у его научные... Ну, в смысле, ученые... Куда их?.. Слу-жить будут на границе...

А Зинку из сельмага - мини-стром торговли. Ну! А че? Тор-гует, не обвешивает. Ну, чуток мо-жет... Так у ей двое ребятишек... Без отца... Утоп по пьянке... в корыте! С каждым случиться может... Царствие ему!

Кольку-соседа - министром электроники возьму... Он телеви-зеры чинит... Ага, знаешь как!.. Тут это... у Кузьмичичны телевизор сломался... Ага!.. «Рекорд» еще старый, с застоя... Сломался, зна-чит, - волны по ем пошли... Как в море... Ага!.. Колька в ем отверт-кой покрутил... А че ему отвертка, телевизеру?.. Покрутил, значит, - волну в другую сторону... Во... Ну, Колька, в другую сторону покру-тил. Вдруг - р-раз, бах - и дым по-шел, вообще никакой ряби... Коль-ка тада молотком замахнулся! Да, ка-ак замахнется!.. На него... И это... телевизор сразу зарабо-тал!.. Ага! Даже с цветной стал с этой, как ее, картинкой. Был-то черно-белый, стал - цветной... Ис-пужался!.. Вот! Так с ей, техникой, и надо! Как с бабой - на «ты»! С нашей, понятно... С ихней так луч-ше сразу - кувалдой... Вот!

Да, еще... Ваську - нашего фель-дшера - тоже возьму... В эту, как она, в ЦКБ - главным! А че? Он тразы знает... Настойки там... Оду-ванчик, липовый цвет... На спирту! Лечит просто: кому стакан, кому - ведро... По организму смотря... Всю бедноту слечит...

А министров всех больных - к нам в деревню. Прямо в баню. Ага, в баню и ... пропарить как следу-ет! Всех разом! Может, у них тада тоже харизьма на морде высту-пит... Как у меня! А че? Токо так!

Короче, э тот... как он... штат - есть!.. Можно идти легистриро-ваться! Ага! Народ подержит! А что морда красная... Ниче! Враги больше бояться будут. А как же!..

Одно не так: я говорю не умею... как эти... Вот! Если гово-рить, Россию не подымешь!.. Де-лать надо! Всем! А че, сделаем!

В бане парился

Антон Макуни,

Москва

Че мне президентом не быть?..



Медицинский гороскоп с 13.06 по 26.06

## ЗАГОРАЙТЕ С УМОМ

**ОВЕН**  
Наконец-то наступило лето. Теперь можно понежиться под ласковыми лучами солнышка и приобрести красивый бронзовый загар. Только не забывайте о некоторых правилах, которых надо придерживаться, отправляясь на пляж. Помните, что 90% ультрафиолета впитывается в кожу даже в пасмурную погоду, поэтому можно обгореть и под облаками. Получить ожог вы можете и в воде, т. к. даже на полуметровой глубине ультрафиолет жарит всю. Защитный крем наносите на кожу за полчаса до выхода на солнце, чтобы он успел связаться с кожей.

**ТЕЛЕЦ**  
Если у вас тревожно на душе и навязчивые страхи не дают спокойно жить, попробуйте сделать такое упражнение. Каждый раз, когда неприятная мысль посетит вашу голову, вдохните глубже и на выдохе соберите мысль в комочек. Выдохните этот ком, представьте, как он поднимается над вами и лопается. Таким образом вы уберете негативную программу, и хорошее настроение вам обеспечено.

**БЛИЗНЕЦЫ**  
В июне поспевает очень вкусная, а главное, полезная ягода - земляника. Непременно съешьте как минимум три килограмма. Она богата сахарами, лимонной, яблочной и фосфорной кислотами, каротином, витамином С. Земляника врачует желудочно-кишечные недомогания, выводит из организма глисты. Отвар из собранных в пору цветения листьев земляники поможет при желчно-каменной болезни, гастрите, бронхиальной астме.

**РАК**  
При заболеваниях печени, желчных путей, почек очень полезно кукурузное масло. Оно очищает стенки сосудов, придает им эластичность. В нем содержится в 10 раз больше, чем в оливковом масле, витамина Е - природного оживителя клеток. Двухразовый ежедневный прием (за завтраком и ужином) по 1 ст. ложке этого масла защитит ваш организм не только в июне от многих бед.

**ЛЕВ**  
Одним из наилучших способов восстановления сил является поездка на море. Поездка на море...

можно, почувствуете боль в местах старых ушибов, а особенно переломов. Лекарство в таких случаях у вас под рукой. Пропустите через мясорубку крапиву, и эту кашицу наложите на больное место, а сверху прикройте лопухом и забинтуйте. Через некоторое время почувствуете тепло, и боль скоро пройдет.

**СКОРПИОН**  
Чтобы улучшить работу сердца, советуем летом принимать теплые ванны с солью. Наберите в ванну воды и отрегулируйте температуру до 37°. Добавьте на полную ванну 250 г поваренной соли. Принимайте эту ванну перед сном в течение 15 минут, затем ополоснитесь теплым душем. Ионы натрия, которые содержатся в соленой воде, снижают нагрузку на сердце в течение ночи.

**СТРЕЛЕЦ**  
Салаты для вас - главные поставщики натуральных пищевых веществ и витаминов. Поэтому советуем есть их побольше и пусть они состоят из корней, листьев и плодов растений. В корнеплодах содержатся микроэлементы, в листьях - клетчатка, которая хорошо адсорбирует желчь, стимулирующую работу кишечника. Овощи и фрукты слабит, тем самым улучшая работу желудочно-кишечного тракта. Но помните, что слишком мелко резать овощи в салаты не надо, они портятся от соприкосновения с воздухом.

**КОЗЕРОГ**  
Глаза покраснели, насморк, вы задыхаетесь... При аллергии возьмите плоды шиповника и корни одуванчика в соотношении 1:1, перемелите, смешайте. 1 ст. ложку сбора заварите 1 стаканом кипятка в термосе на ночь, утром процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в течение 2-3 месяцев. Чтобы дома было легче дышать, затян timer окна марлей и чаще сбрызгивайте ее водой.

**ВОДОЛЕЙ**  
На бессонницу душными летними ночами жалуются многие. Однако не спешите глотать снотворное. Летом, когда день становится длиннее, наш организм переключается на режим экономии. Если зимой надо спать 8 часов, то летом достаточно...



Рис. Виктора Федорова

Пригодится

## Не попадись на удочку

## Питательный крем

Наши попытки «накормить» кожу с помощью питательного крема подчас безнадежны. Поверхностный слой кожи состоит из нескольких слоев живых клеток, а на самой поверхности располагаются клетки умершие и постепенно отшелушивающиеся. Через этот неживой слой не все вещества могут проникнуть вглубь. А если часть питательных веществ крема и дойдет куда надо - это не значит, что произойдет чудо.

## Крем с биодобавками

Это когда в крем добавляют человеческую плаценту, сперму животных, вытяжку из пиявок или медуз.

Хорошо это или плохо, мы узнаем лет через десять, когда плохое проявится, а хорошее - останется. А лучше поостеречься, ведь последствия их попадания в наш организм изучены недостаточно. Не исключено, что эти вещества могут нарушить функцию эндокринных органов или изменить гормональный баланс.

## Подтянем кожу?

Сегодня много кремов с эффектом лифтинга - подтяжки. Но ясно же как день: если кожа обвисла, никакие кремы не помогут. Про-

сто на короткое время поры сузятся и кожа слегка натянется. По сути - это тот же результат, что и протирание кожицей свежего огурца. Только в случае с кремом этот эффект длится до 4 недель, а в случае с огуречной кожицей - всего несколько часов.

**Крем с фруктовыми кислотами**  
Благодаря фруктовым кислотам идет отшелушивание отмерших клеток. Клеточки начинают «жить и дышать». Вроде бы все здорово. Но...

После их применения надо обязательно пользоваться увлажняющим средством. Кроме того, гели и кремы с фруктовыми кислотами лучше применять в прохладное время года. А если у вас очень белая кожа, склонная к образованию веснушек, пигментных пятен, или расширены капилляры, - вообще забудьте о кремах с фруктовыми кислотами.

Применяя их неправильно, вы не представляете, какой результат можете получить. Чрезмерное отшелушивание поверхностного слоя кожи может привести к тому, что он истончится под воздействием ультрафиолета и температуры. Все это вместо омоложения приведет к обратному эффекту: сильной пигментации, устойчиво-

расширенным капиллярам и даже химическим ожогам.

## Крем с витаминами

Американские косметологи считают, что самое лучшее витаминизированное средство для кожи лица - это постоянно включать в рацион орехи, петрушку, укроп, салат, растительное масло, яичные желтки, в которых содержится витамин Е.

Что же касается витаминов А и D, содержащихся в кремах, то эти витамины могут всасываться в избыточном количестве и нарушать работу печени, почек, сердца. А избыточное количество витамина А у беременных способно вызывать дефекты развития плода. Так что, покупая крем с витаминами, не переусердствуйте.

Что же делать? Хотите иметь хороший крем - постарайтесь сами приложить к этому руку. Купите нутряное свиное сало, кусочек которого растопите на водяной бане, затем взбейте миксером, туда же медленно влейте минеральную или кипяченую остуженную воду до желаемой консистенции. Крем готов. Для запаха можно добавить пару капель персикового или любого другого масла, хорошенько размешайте. Вот это будет действительно хороший крем.

## Зализываем раны...

Нашим рукам достается больше, чем другим частям тела. Особенно, когда начинается дачный сезон.

Для заживления ран эффективны припарки из зверобоя продырявленного: 1 ст. ложку измельченной травы залейте 0,5 л водки, настаивайте в течение недели в темном месте. Храните в плотно закрытой бутылке. При порезе прикладывайте на рану слегка подогретым.

\* Крашенные или завитые химическим путем волосы, как правило, очень ослаблены. Поэтому раз в неделю им требуется специальная процедура. Нанесите на волосы 150 г йогурта и обмотайте подогретым полотенцем. Через 20 минут промойте волосы.



на год. Если же вы не можете съесть как минимум три килограмма. Она богата сахарами, лимонной, яблочной и фосфорной кислотами, каротином, витамином С. Земляника врачует желудочно-кишечные недомогания, выводит из организма глисты. Отвар из собранных в пору цветения листьев земляники поможет при желчно-каменной болезни, гастрите, бронхиальной астме.



#### РАК

При заболеваниях печени, желчных путей, почечек очень полезно кукурузное масло. Оно очищает стенки сосудов, придает им эластичность. В нем содержится в 10 раз больше, чем в оливковом масле, витамина Е - природного оживителя клеток. Двухразовый ежедневный прием (за завтраком и ужином) по 1 ст. ложке этого масла защитит ваш организм не только в июне от многих бед.



#### ЛЕВ

Одним из наилучших способов восстановления душевных сил является поездка на природу. Постарайтесь отдохнуть в красивой живописной местности. «Пейте» чистый воздух, вдыхайте ароматы природы, слушайте ее звуки. Не загружайте свой ум мелочами, отвлекитесь от всех проблем и забот, наслаждайтесь этим состоянием, постарайтесь ощутить величие жизни.



#### ДЕВА

Первые жаркие дни вы будете переносить с трудом. Советуем заранее положить в сумочку или карман небольшой флакончик со смесью эвкалиптового масла и воды. Эта жидкость, нанесенная на лоб и виски, поможет вам в жару. Постарайтесь побольше есть соленого и пить много жидкости. Неплохо выпивать с утра стакан содовой воды с лимонным соком и 1 чайн. ложкой сахара.



#### ВЕСЫ

В период низкой облачности и дождей вы, воз-

мужайтесь, употребляя из пиявок медуз.

#### КОЗЕРОГ

Глаза покраснели, насморк, вы задыхаетесь... При аллергии возьмите плоды шиповника и корни одуванчика в соотношении 1:1, перемелите, смешайте. 1 ст. ложку сбора заварите 1 стаканом кипятка в термосе на ночь, утром процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в течение 2-3 месяцев. Чтобы дома было легче дышать, закройте окна марлей и чаще проветривайте ее водой.



#### ВОДОЛЕЙ

На бессонницу душными летними ночами жалуются многие. Однако не спешите глотать снотворное. Летом, когда день становится длиннее, наш организм переключается на режим экономии. Если зимой надо спать 8 часов, то летом достаточно и 6 часов. А этот совет тем, кто страдает пиелонефритом. Если вдруг ни с того ни с сего возникнет резкая боль в пояснице, встаньте немедленно на четвереньки. В этой позе расслабятся мочеточки, восстановится ток мочи и приступ пройдет.



#### РЫБЫ

Вы нервничаете по поводу и без повода и часто доводите себя до стресса. Что же делать? В основе ваших проблем - ваши переживания, т. е. то, как вы их переживаете. Кто-то пропустит неприятную для него реплику мимо ушей, а вы будете целую неделю страдать, больше уставая от самого себя, от внутренних конфликтов, прокручиваний в голове всевозможных диалогов. Выберите все из головы. Учитесь расслабляться. Это лучше делать под спокойную музыку по 15-20 минут в день желательно в положении лежа.

Хорошо это или плохо, мы узнаем лет через десять, когда плохое проявится, а хорошее - останется. А лучше поостеречься, ведь последствия их попадания в наш организм изучены недостаточно. Не исключено, что эти вещества могут нарушить функцию эндокринных органов или изменить гормональный баланс.

#### Подтянем кожу?

Сегодня много кремов с эффектом лифтинга - подтяжки. Но ясно же как день: если кожа обвисла, никакие кремы не помогут. Про-

#### Зализываем раны...

Нашим рукам достается больше, чем другим частям тела. Особенно, когда начинается дачный сезон.

● Для заживления ран эффективны припарки из зверобоя продырявленного: 1 ст. ложку измельченной травы залейте 0,5 л водки, настаивайте в течение недели в темном месте. Храните в плотно закрытой бутылке. При порезе прикладывайте на рану слегка подогретым.

● Если в доме есть алоэ древовидное (столетник), разрежьте лист вдоль ножом, приложите сочной стороной к порезу и прибинтуйте. Через 5-6 часов рана «схватится».

● Если немеют руки, в воду, где варился картофель, добавьте немного растительного масла и подержите в этой теплой ванночке руки 10 минут. Затем смажьте их жиром, растительным маслом, вазелином или питательным кремом, одновременно массируя от кончиков пальцев кисти, чтобы крем впитался. А можно делать ванночки из настоя листьев крапивы, цветков ромашки и бузины в равных частях.

#### Для дам

## Как выбрать бюстгальтер

Бюстгальтер должен подходить по размеру, быть удобным, не вызывать ощущения дискомфорта. Он должен чуть стягивать к центру широко посаженные груди, приподнимать низкие, поддерживать слишком тяжелые формы.

Если кожа на груди чувствительная, то не следует носить никаких жестких лямок и никаких косточек. Грудь должна чувствовать себя свободно, а кожа - дышать. Лучше приобретать бюстгальтеры из мягкой ткани с тонкими лямками.

При пышной груди необходим лифчик как бы на полукорсете. С полными чашечками на косточках и широкими лямками. Материал должен быть эластичным и повторять форму груди. Ее надо удерживать, и тоненькие бюстгальтеры будут выполнять лишь декоративные функции.

Большой бюст при узкой спине хорошо поддерживает бюстгальтер с цельнокроеной чашечкой. Лямки должны быть изготовлены из тугей плотной ткани, обязательно на твердых костях. Тонкими кружевами такую грудь не удержишь.

При узких покатых плечах противопоказаны тонкие лямки и низко вырезанные чашечки. Они дол-

жны быть цельнокроеными, и их крой должен плавно переходить в бретельку. Эти модели часто называются спортивными. Только они позволяют вам не ловить постоянно сползающие бретельки.

Широко расставленные груди нуждаются в бюстгальтерах с твердыми косточками. Бретельки должны быть достаточно широкими у основания, материал - плотным.

Женщинам с плоской грудью рекомендуются модели с жесткими косточками и тонкими лямками.

При маленькой груди большой объем ей придает полное дублирование всей чашечки, когда и верхняя и нижняя ее части уплотняются.

Нужны ли при большой груди косточки? Да, они желательны. Бюстгальтеры с косточками дольше сохраняют форму.

Правда, при большой груди более важны широкие лямки и удобная широкая спинка. Крой чашечек должен охватывать всю грудь целиком, а не только ее нижнюю часть.

И еще одна рекомендация - никогда не покупайте белье, не примерив его. Его удобство и комфортность определяют ваше здо-

ровье. Как это или плохо, мы узнаем лет через десять, когда плохое проявится, а хорошее - останется. А лучше поостеречься, ведь последствия их попадания в наш организм изучены недостаточно. Не исключено, что эти вещества могут нарушить функцию эндокринных органов или изменить гормональный баланс.

\* Крашенные или завитые химическим путем волосы, как правило, очень ослаблены. Поэтому раз в неделю им требуется специальная процедура. Нанесите на волосы 150 г йогурта и обмотайте подогретым полотенцем. Через 20 минут промойте волосы.

\* Особую шелковистость и блеск придаст волосам отвар из листьев березы. 200 г измельченных листьев залейте 1 л кипятка и прокипятите на медленном огне в течение 10 минут в посуде с закрытой крышкой. После чего снимите с огня и поставьте в теплое место на 4-5 часов. Затем отвар процедите и добавляйте в воду для полоскания волос из расчета 200 мл на 2 л.

\* При выпадении волос эффективна маска из свежего картофельного сока. Очистите большую картофелину, натрите на терке и выжмите сок. 2 ст. ложки полученного сока смешайте с таким же количеством сока алоэ и 20 г меда. Полученную смесь вотрите в корни волос легкими массирующими движениями, наденьте на голову полиэтиленовый колпак и оберните ее махровым полотенцем. Через 2 часа вымойте голову теплой водой с шампунем. Проводите эту процедуру 2 раза в неделю до тех пор, пока не почувствуете улучшение.

\* Смешайте 50 мг касторового масла, 1 ст. ложку меда, 1 яичный желток и 1 чайн. ложку коньяка. Натрите голову этой маской, наденьте пластиковую купальную шапочку и укутайте волосы теплым платком или полотенцем на 1-2 часа. В пользе этой маски вы убедитесь через месяц, если будете наносить ее на волосы еженедельно.

## ДЛЯ ВОЛОС

Делаем маски

#### В следующем номере читайте:

##### Как себя вести

✓ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ГЛАЗАХ.

##### Как победить свой страх

✓ О БОЯЗНИ ЗАМКНУТЫХ И ОТКРЫТЫХ ПРОСТРАНСТВ, ОБЩЕНИЯ С ДРУГИМИ И ПРИСТУПАХ ПАНИКИ.

##### Как эффективнее его лечить

✓ ЭНДОМЕТРИОЗ МОЖЕТ БЫТЬ ВЕЗДЕ.



УЧРЕДИТЕЛЬ  
И ИЗДАТЕЛЬ  
ООО «АГЕНТСТВО  
«КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета  
«АЙБОЛИТ.  
Медицина.  
Здоровье.  
Жизнь»

Главный редактор  
Г.Н. ВОРОБЬЕВА  
Исполнительный редактор  
Л.И. Смирнова  
Компьютерная верстка и дизайн  
А.В. Романенко

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ  
И РЕДАКЦИИ:  
355012, г. Ставрополь,  
ул. Спортивная, 8  
Тел. 3-65-74, факс 3-60-02

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс»  
Отпечатана в Государственном предприятии издательско-полиграфической  
фирме «Ставрополье» (Адрес 355012, г. Ставрополь, ул. Спортивная, 8)  
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министрством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых  
коммуникаций 10.02.2000 г.  
Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485

Дата выхода в свет  
12.06.2002  
Подписано в печать  
12.06.2002 в 12.00

Тираж 430000 экз  
Зак. № 788  
Объем 4 п. л.





# Медицина / Здоровье / Жизнь

№13 (151) 2002

ИЮНЬ - ИЮЛЬ

# АЙБОЛИТ

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

учредитель и издатель ООО - Агентство «Кавказинформ»

## Будь начеку

**ЕСЛИ** по утрам часто болит голова, особенно в затылочной части, регулярно измеряйте кровяное давление и записывайте все показания.

Короткая пробежка или подъем пешком по лестнице вызывают сильную одышку, сердцебиение и сдавливание в груди? К тому же беспокоят приступы внезапного кашля, отеки голеней и частые позывы к мочеиспусканию? Срочно к врачу. Это необходимо сделать, если вы стали уставать даже при небольших нагрузках.

**ОПАСНА** появляющаяся при физических нагрузках боль за грудиной, которая может распространяться в нижнюю челюсть или левую руку. Если боль не проходит через 5 минут, вызывайте «Скорую».

**ЧТОБЫ** избежать инфаркта, следите за своим весом, больше двигайтесь, откажитесь от кофе и сигарет, а главное - всегда будьте в приподнятом настроении.

## Пригодится

## КАК ИЗБЕЖАТЬ МЕТЕОСТРЕССА

Некоторые люди изменения погоды начинают ощущать за несколько часов: это астматики и сердечники.

Замечено, что сверхметеочувствительностью обладают люди с избыточным весом и эндокринными нарушениями в период полного созревания, беременности и климакса.

Точно установлено, что хуже всего человек переносит высокую влажность и надвигающуюся грозу.

Каким образом можно проти-

● Кофе смягчает приступы астмы и аллергии, предотвращает карие и новообразования, активизирует сгорание жиров в организме, является слабительным средством, интенсифицирует работу кишечника и восполняет недостаток калия в организме. Аналогично шоколаду кофеин увеличивает концентрацию гормона счастья - серотонина.

● Аллергию можно лечить с помощью мумие, которое разводится в концентрации 1 г на 1 л теплой воды. Принимать утром один раз в сутки: детям 1-3 лет - по 50 мл, 4-7 лет - по 70 мл, 8 лет и старше - по 100 мл.

● Весенняя аллергия только на первый взгляд выглядит не опасно. Если ее не лечить, она может давать скачки температу-

## Рецепты из конвертов

### Сирень от ревматизма

Я с детства страдала ревматизмом. Болели ноги, и их крутило так, что не могла уснуть, пока мне их не обмотают мокрыми холодными полотенцами. И так всю жизнь мучилась, пока однажды не услышала по телевизору о народном рецепте избавления от ревматизма и всех воспалительных процессов в костях и суставах. После приема настойки я забыла о боли.

Итак, как лечиться? 1 ст. ложку сухих или вяленых цветков простой сирени залейте 100 г спирта и настаивайте 10 дней. После этого начинайте принимать по 30 капель 3 раза в день в течение 10 дней. При необходимости курс можно повторить до 3 раз, в зависимости от состояния здоровья, чередуя 10 дней приема настойки с 10 днями перерыва.

Я принимала настой 2 курса и о болях забыла на годы. Прошло уже 5 лет, в этом году собираюсь повторить лечение для профилактики.

Людмила Д.,  
Ставропольский край

### При болях в суставах

Очень хорошо помогает такое средство. Наполните бутылку наполовину муравьями, наполовину дождевыми червями, закупорьте и месяц держите в темном теплом месте. Получившейся жидкостью на ночь смазывайте суставы, укутав теплее, ложитесь в постель и держите такой компресс до утра. Процедуру проводите до тех пор, пока суставы не перестанут болеть. Если болезнь запущена, то может понадобиться не одна бутылка лечебного средства. Это средство всегда помогает.

К. С. Зырянова,  
Павлодар, Казахстан

### Если беспокоит печень...

Многие жалуются на проблемы с печенью. Есть очень простой и дешевый способ восстановить ее по методу В. Тищенко. Для этого 1 кг синего (1) лука пропускают через мясорубку, смешивают с 850-900 г сахарного песка, настаивают в прохладном темном месте 1,5 недели, отжимают. Принимают от 3 до 8 ст. ложек

## Знаете ли вы, что...



ашей, отеки голени и частые позывы к мочеиспусканию? Срочно к врачу. Это необходимо сделать, если вы стали уставать даже при небольших нагрузках.

**ОПАСНА** появляющаяся при физических нагрузках боль за грудиной, которая может распространяться в нижнюю челюсть или левую руку. Если боль не проходит через 5 минут, вызывайте «Скорую».

**ЧТОБЫ** избежать инфаркта, следите за своим весом, больше двигайтесь, откажитесь от кофе и сигарет, а главное — всегда будьте в приподнятом настроении.

#### НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ

30 июня (с 6 до 9 час.)

3 июля (с 0 до 3 час.)

3 июля (с 8 до 11 час.)

#### Пригодится

## КАК ИЗБЕЖАТЬ МЕТЕОСТРЕССА

Некоторые люди изменения погоды начинают ощущать за несколько часов: это астматики и сердечники.

У них даже слабое изменение ветра может вызвать слабость, мигрень, боль в суставах, а то и вовсе приступ стенокардии. В основе таких неврозов лежат возрастные изменения сердечно-сосудистой системы. Неудивительно, что внезапная смерть настигает стариков, как правило, во время частых и резких изменений погоды.

Замечено, что сверхметеочувствительностью обладают люди с избыточным весом и эндокринными нарушениями в период полового созревания, беременности и климакса.

Точно установлено, что хуже всего человек переносит высокую влажность и надвигающуюся грозу.

Каким образом можно противостоять коварству погоды? В первую очередь, в нестабильные дни надо резко снизить физическую активность и воздержаться от напряженной умственной работы. Не рекомендуется также переедать и злоупотреблять алкоголем. Лучше всего вообще перейти на молочно-растительную диету.

#### Знаете ли вы, что...

● Кофе смягчает приступы астмы и аллергии, предотвращает карие и новообразования, активизирует сгорание жиров в организме, является слабительным средством, интенсифицирует работу кишечника и восполняет недостаток калия в организме. Аналогично шоколаду кофеин увеличивает концентрацию гормона счастья — серотонина.

● Аллергию можно лечить с помощью мумие, которое разводится в концентрации 1 г на 1 л теплой воды. Принимать утром один раз в сутки: детям 1-3 лет — по 50 мл, 4-7 лет — по 70 мл, 8 лет и старше — по 100 мл.

● Весенняя аллергия только на первый взгляд выглядит не опасно. Если ее не лечить, она может давать скачки температуры, вызывать гастриты, миокардиты и другие воспалительные заболевания, ослаблять иммунную систему. Кстати, если иммунитет ослаблен, к аллергии присоединяются вирусные инфекции, и тогда выявить истинную причину заболевания проблематично.

● Нередко аллергия случается при приеме обезболивающих средств, таких как новокаин, а также витаминов группы В и поливитаминов. Обычно заболевание проявляется мучительным зудом, припухлостью лимфатических узлов.



#### Вы просили рассказать

На вопросы наших читателей отвечает доктор медицинских наук, профессор Л. В. Адамян:

— Эндометриоз не зря называют загадкой века. Длительные исследования специализированных научных центров мира рожают больше вопросов, чем ответов о причине этого заболевания. Тем не менее прогресс в диагностике и лечении очевиден, что позволяет надеяться: загадка будет решена.

— Отчего возникает эндометриоз?

— Это заболевание, при котором ткань, напоминающая слизистую оболочку матки — эндометрий, как бы забрасывается с током менструальной крови из матки в брюшную полость или с лимфой в различные отдаленные «регионы» организма. Там ее «прилепившиеся» кусочки начинают расти, развиваться, нарушая функцию того органа, куда попали, и причиняя боль и страдания. Очаги образуются не только в непосредственной близости от половых органов (влагалища, шейки матки, маточных труб, яичников), но и в областях, контактирующих с ними (брюшина, кишечник, мочевой пузырь). Мы наблюдали развитие эндометриоза в гортани, легких, когда болезнь сопровождается кровохарканием, и на слизистой оболочке глаза. Вполне возможно, что описанные в старой литературе «кровоавыделения» — не что иное, как проявления этого заболевания.

## Об эндометриозе

*Мне 32 года. У меня эндометриоз III степени. Неужели, кроме операции (удаление матки), нет лечения от этой болезни? Выписали дорогие гормональные препараты дановал, заназол, даноген с ужасающими, на мой взгляд, побочными действиями. У меня умерла дочь и я хочу опять забеременеть, но не могу. Расскажите подробнее об этой болезни.*

Н. Быкова, Ростов-на-Дону

Но все это редкость. Большинство наших пациенток страдают от поражения половых органов, и их беспокоит интенсивная боль внизу живота, особенно в конце менструации. Некоторые даже попадают в хирургические клиники, где их оперируют по поводу... аппендицита или внематочной беременности — слишком уж напоминают симптомы эндометриоза другие заболевания.

При таких страданиях не хочется ни работать, ни жить. В тягость и интимная близость, всегда сопровождающаяся болью и неприятными ощущениями. Порой она становится настоящей пыткой.

Очень серьезное осложнение эндометриоза — бесплодие, возникающее из-за непосредственного повреждения внутренних половых органов и эндокринных расстройств.

— Кто чаще болеет?

— Как правило, молодые женщины, занимающиеся преимуще-

ственно умственным трудом. Часто возникновение заболевания связано с психоэмоциональными проблемами в семье, на работе — уж стрессов-то в наше время предостаточно. Многие перенесли в свое время аборт (и не один!).

Генетические исследования, проведенные нами совместно с учеными Оксфордского университета, выявили наследственную обусловленность заболевания: примерно у каждой пятой больной родственники (мама, тетя) болели эндометриозом или были оперированы по поводу болезни, по многим признакам ее напоминающей.

— Сопутствуют ли эндометриозу другие гинекологические заболевания?

— Примерно в 65% случаев генитальный эндометриоз сопровождается гиперпластическими процессами и опухолями молочных желез. У каждой 3-4 пациентки — миома матки.

— Что усугубляет его течение?

— Любые тепловые процедуры: бани, грязелечение, солярий, длительное пребывание на солнце в жару. Использование в качестве контрацептивов эстрогенных препаратов может привести к злокачественному течению болезни, развитию опухолей. Если на фоне заболевания наступает беременность, искусственное ее прерывание приводит к резкому прогрессированию эндометриоза.

— Трудно диагностировать эту болезнь?

— Существует ряд объективных методов установления диагноза эндометриоза матки. Это ультразвуковое исследование (желательно с использованием влагалищного датчика, который дает наилучшую разрешающую способность), компьютерная и магнитно-резонансная томография, гистероскопия. При эндометриозе яичников, кроме названных методов, используют лапароскопию, когда врач имеет возможность наблюдать очаги непосредственно в брюшной полости при многократном оптическом увеличении «подозрительного» участка. Взятый при этом биоптат (кусочек ткани) окончательно позволяет утвердить диагноз, после чего можно приступать к лечению.

(Окончание на стр. 9)

закупорить и оставить в темном теплом месте. Получившейся жидкостью на ночь смажьте суставы, укутав теплее, ложитесь в постель и держите такой компресс до утра. Процедуру проводите до тех пор, пока суставы не перестанут болеть. Если болезнь запущена, то может понадобиться не одна бутылка лечебного средства. Это средство всегда помогает.

К. С. Зырянова, Павлодар, Казахстан

#### Если беспокоит печень...

Многие жалуются на проблемы с печенью. Есть очень простой и дешевый способ восстановить ее по методу В. Тищенко. Для этого 1 кг синего (!) лука пропускают через мясорубку, смешивают с 850-900 г сахарного песка, настаивают в прохладном темном месте 1,5 недели, отжимают. Принимают от 3 до 8 ст. ложек в день в зависимости от тяжести заболевания.

Если состояние критическое, то можно пить уже через 3 дня после приготовления. Рецепт проверен на больных циррозом печени, даже осложненным водянкой. Если этот рецепт кому-нибудь поможет, буду очень счастлив.

П. И. Лашин, Белгородская обл.

#### При параличе

В стакане козьего молока сварите 0,5 стакана очищенных кедровых орешков. Затем протомите так, чтобы сменилось три пенки, то есть когда смесь покроется пенкой, размешайте (не снимайте!), затем также поступите со второй и третьей пенкой.

Когда орешки хорошо размякнут, добавьте в молоко 1/2 чайн. ложки меда, взятого у пчел после зимовки. В остывшее молоко добавьте проросшие размолотые зерна пшеницы. Пейте по 1 стакану в теплом виде 2-3 раза в день.

В. В. Долгопятенко, Новочеркасск

#### Смешаем лук с медом

Это средство эффективно при склерозе сосудов головного мозга и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Перемешайте стакан сока белого репчатого лука и стакан майского меда, добавьте 50 г пропущенных через мясорубку корок лимона. Плотнo закройте посуду и храните в холодном месте. Принимайте 3 раза в день за 1 час до еды или через 2-3 часа после еды. Курс лечения — 2 месяца.

П. И. Лашин, Белгородская обл.



## Новости

**ДЕСЯТИЛЕТНИЕ** исследования позволили австралийскому ученому Э. Рейналду обнаружить в молоке вещества, защищающие зубы от кариеса и способные даже заживлять уже имеющиеся небольшие повреждения! Причем, молочный шоколад в меньшей степени вызывает кариес, чем другие сладости.

**МЫ ПРИВЫКЛИ** к тому, что сон должен быть непременно «крепким и здоровым»... Американские ученые доказывают, что ночной сон, превышающий 6-7 часов, вреден для здоровья, так как приближает человека к сну вечному. В ходе эксперимента, длившегося 6 лет, обнаружено, что у тех, кто привык спать больше, риск более ранней смерти возрастает на 12%. Если ночной отдых не превышает 4 часов, это тоже способно привести к ранней смерти. Наиболее близки к норме 5 и 8 часов сна.

**НАШИ** магазины оказались буквально завалены фальсифицированной туалетной бумагой. Она продается без необходимых данных о производителе. Эта жесткая бумага опасна для мягкого места, поскольку в ней присутствуют смолы, клеи, типографские краски и даже бактерии группы кишечной палочки и сальмонеллы! Изготовители фальшивок лепят на «левые» рулоны этикетки Киевского бумажного комбината.

**В РОССИИ** появилось новое лекарственное растение - кодонопсис (запомните название!) - обнаружено в отрогах горного хребта Малый Хинган на территории Еврейской автономной области. Специалисты утверждают, что его целебные свойства не уступают легендарному женьшеню, а возможно, даже и превосходят его. Так что будем ждать новых эффективных препаратов.

**Убавить** людей от кариеса. Для этого нужно всего лишь нанести на зубы гель, содержащий особую бактерию, которая полностью заменит собой естественную. Именно последняя занимается в полости рта превращением сахара в молочную кислоту, а та, в свою очередь, разъедает эмаль. Особая бактерия не производит молочную кислоту и устраняет причину образования кариеса. Бактерия безвредна для организма. Стоить это будет примерно 150 долларов, а хватит на всю жизнь.

**ВОЗДЕЙСТВИЯ** мануальной терапии на область шеи могут быть опасными.

ЖЕВАНИЕ РЕЗИНКИ, КАК СЧИТАЮТ УЧЕНЫЕ ИЗ ВЕЛИКОБРИТАНИИ, ПОВЫШАЕТ ЧАСТОТУ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ, УЛУЧШАЯ ДОСТАВКУ КИСЛОРОДА И ГЛЮКОЗЫ К МОЗГУ.



Рис. Н. Кичарова

Знаете ли вы, что...

● Для людей болтовня по телефону - это то же самое, что для обезьян взаимная чистка шерсти. Выискивание насекомых в шерсти и беспредметный треп служат для установления отношений, решения конфликтов и приобретения друзей.

● Если вы с трудом просыпаетесь по утрам, не успеваете позавтракать, то к полудню уже будете усталыми и сверх меры апатичными, по утрам съедаете хотя бы яблоко, оно обеспечит вас энергией на всю первую половину дня.

● Риск трещин и переломов возрастает в 4 раза, если основным источником белка являются продукты животного происхождения, богатые жирами.

● Если слишком сильно чихнуть, можно сломать себе ребро. Если попытаться подавить чих, может лопнуть кровеносный сосуд в головном мозге. Иногда это заканчивается трагически.

## Сенсация!

## ВМЕСТО АБОРТА - ТАБЛЕТКА

Недавно в Новосибирске появился новый способ прерывания внутриматочной беременности - с помощью таблеток.

Специалисты расценивают его как самый безопасный метод. Но эффективен он на ранних сроках беременности - не позже, чем через 63 дня после первого дня последней менструации. Название этого французского препарата - мифегин. Но в аптеках он продаваться не будет, потому что прием этих таблеток разрешен только в присутствии врача или медсестры. Метод не дает стопроцентной гарантии (хотя 100% гарантии не дает даже медицинский аборт) и может случиться так, что придется прибегнуть к хирургическому вмешательству.

Необходимы два визита к врачу. В первый день женщина принимает три таблетки мифегина и находится после этого под наблюдением врача два-три часа. Через

два дня пациентка принимает простагландин и находится под наблюдением четыре часа, когда собственно и происходит прерывание беременности. Причем достаточно болезненно. Сравнить это можно с умеренно болезненной менструацией. У первых пациенток, опробовавших этот метод на себе, все прошло благополучно. Стоимость процедуры в России пока высока - семь тысяч рублей. Скоро появятся аналогичные отечественные препараты, более доступные по цене.

Безусловно, любой аборт, выполненный хирургически или с помощью таблеток, - вреден. Но если уж выбирать из двух зол, то выбирать надо то, которое меньше, то есть с помощью таблеток.

ческая операция, но гораздо менее болезненная и приносящая организму намного меньше вреда. Длится она всего лишь 15 минут, а через два дня человек снова может радоваться всему существующему.

**Отрицательные моменты.** К сожалению, в некоторых случаях

## Намотай на ус

## НЕУ, ДА МЕРУ РАЗУМЕУ

М.Д. на днях умер от редкого водяного отравления. Предполагая, что чаю или кофе, не отдавал себе отчета в том, что вымывает из организма жизненно важные элементы. Когда медики сделали анализ его крови, оказалось, что она почти превратилась в воду.

Предупреждаем, человека могут убить 5 л воды, выпитые в течение 5 часов. А нормой считаются 2 л в день. Наибольшему риску подвергаются дети и пожилые люди.

## БЕДНАЯ БАБУШКА!

В Кемерово первоклассник Стас с утра решил проверить, войдет ли в его ухо круглая батарейка от часов. Впихнув предмет, мальчик отправился в школу. Вернувшись, рассказал о своем эксперименте бабушке.

Врачи не смогли вытащить батарейку. Вызвали спасателей. После двухчасовой работы они сумели извлечь из уха зарядное устройство. Однако к вечеру мальчик спросил у бедной бабушки, что будет, если в рот засунуть включенную лампочку?

## СВЕРНУЛ КУЛЕЧЕК КОНУСОМ

Житель Владикавказа Михаил К. для лечения отита (воспаления среднего уха) взял листы бумаги и свернул из них конусом кулечки. Они были густо смазаны особой, приобретенной у колдуна мазью. Суть процедуры: кулечки поджигаются с широкого конца, а узкие концы вставляются в больные уши. Идея лечения: когда бумага начнет гореть, дым вместе с лекарством будет затягиваться в голову, проникая во все ее закоулки и действуя лучше, чем капли. Во время первого же сеанса Михаил поджег занавеску на кухне и заработал ожог ушных раковин и головы.

## ЖИТЬ БЫ ДА ЖИТЬ!

Недавно в Ростове скончался 35-летний мужчина, страдавший диабетом и туберкулезом. Его мать в надежде вылечить сына обратилась к травнику по имени

Юра. Тот порекомендовал принимать болиголов в высушенном и измельченном виде. Посоветовал он также сделать настойку болиголова на белом вине. Сын выпил всего одну рюмку лекарства, после чего уже не помогли ни промывание желудка, ни таблетки активированного угля, ни «Скорая помощь».

## КАК РУКОЙ СНЯЛО!

В деревне Рыбушка Саратовской области у Романа М. разболелся зуб. Ему посоветовали капнуть на больной корень аккумуляторным электролитом - «как рукой снимает». Роман капнул... Теперь парню протезируют челюсти. Не разрушился один-единственный зуб - тот самый, что болел.

## УЖАСНАЯ ШОКОЛАДКА

В Городце Нижегородской области родители купили дочери шоколадку. К их ужасу, из вскрытой обертки на одежду ребенка полился град мелких серебристых шариков ртути. Каким образом яд общим весом 0,6 грамма попал в упаковку, установить не удалось.

## А ПРОБЛЕМА БЫЛА ВО РТУ

В течение полутора лет 15-летняя С. страдала от неизвестной болезни. Она постоянно чувствовала слабость и порой просто не могла встать с кровати. Врачи поставили ей диагноз хроническая усталость и миалгический энцефаломиелит, но никакие методы лечения не приносили облегчения. Ситуацию неожиданно спасла мать, где-то прочитавшая о том, что такой же случай произошел с человеком, который носил брекет-систему для исправления прикуса. У С. во рту тоже находился такой аппарат. После того как стоматолог удалил это приспособление, девочка сразу начала чувствовать себя лучше. Суть проблемы в том, что в результате изменения роста зубов в головном мозге нарушается циркуляция жидкости, от чего и страдал весь организм, включая и его иммунную систему.

## Новое в медицине

## ЗУБЫ СВЕРЛЯТ

Чего мы боялись? Стоматологи снисходят до анестезии только в самых критических случаях.

Что изменилось? Сегодня любое вторжение стоматолога в вашу ротовую полость сопровождается обезболиванием. Обычно анестезия проходит в два этапа: сначала делают укол, а потом вводят гель.

## БОЛЬНО НЕ БУДЕТ

## ГЛАЗА НЕ ВИДЯТ

Чего мы боялись? Раньше ни о какой коррекции зрения и речи не шло. Сейчас же с помощью лазера можно быстро и безболезненно

лостной операции, а значит - необходимость пролежать без движения несколько дней на больничной койке. Сейчас же с помощью лазера можно быстро и безболезненно

## Пригодится



ил К. для лечения отита (воспаления среднего уха) взял листы бумаги и свернул из них конусом кулечки. Они были густо смазаны особой, приобретенной у колдуна мазью. Суть процедуры: кулечки поджигаются с широкого конца, а узкие концы вставляются в больные уши. Идея лечения: когда бумага начнет гореть, дым вместе с лекарством будет затягиваться в голову, проникая во все ее закоулки и действуя лучше, чем капли. Во время первого же сеанса Михаил поджег занавеску на кухне и заработал ожог ушных раковин и головы.

### ЖИТЬ БЫ ДА ЖИТЫ

Недавно в Ростове скончался 73-летний мужчина, страдавший диабетом и туберкулезом. Его мать в надежде вылечить сына обратилась к травнику по имени

С. С. страдала от неизлечимой болезни. Она постоянно чувствовала слабость и порой просто не могла встать с кровати. Врачи поставили ей диагноз хроническая усталость и мигрень. Никакие методы лечения не приносили облегчения. Ситуацию неожиданно спасла мать, где-то прочитавшая о том, что такой же случай произошел с человеком, который носил брекет-систему для исправления прикуса. У С. во рту тоже находился такой аппарат. После того как стоматолог удалил это приспособление, девочка сразу начала чувствовать себя лучше. Суть проблемы в том, что в результате изменения роста зубов в головном мозге нарушается циркуляция жидкости, от чего и страдал весь организм, включая и его иммунную систему.

Недавно в Новосибирске появился новый способ прерывания внутриматочной беременности - с помощью таблеток.

Специалисты расценивают его как самый безопасный метод. Но эффективен он на ранних сроках беременности - не позже, чем через 63 дня после первого дня последней менструации. Название этого французского препарата - мифегин. Но в аптеках он продаваться не будет, потому что прием этих таблеток разрешен только в присутствии врача или медсестры. Метод не дает стопроцентной гарантии (хотя 100% гарантии не дает даже медицинский аборт) и может случиться так, что придется прибегнуть к хирургическому вмешательству. Необходимы два визита к врачу. В первый день женщина принимает три таблетки мифегина и находится после этого под наблюдением врача два-три часа. Через

два дня пациентка принимает простагландин и находится под наблюдением четыре часа, когда собственно и происходит прерывание беременности. Причем достаточно болезненно. Сравнить это можно с умеренно болезненной менструацией. У первых пациенток, опробовавших этот метод на себе, все прошло благополучно. Стоимость процедуры в России пока высока - семь тысяч рублей. Скоро появятся аналогичные отечественные препараты, и медикаментозный аборт будет более доступен по цене. Безусловно, любой аборт, выполненный хирургически или с помощью таблеток, - вреден. Но если уж выбирать из двух зол, то выбирать надо то, которое меньше, то есть с помощью таблеток.

В РОССИИ появилось новое лекарство! Редчайшее растение - кодонопсис (запомните название!) - обнаружено в отрогах горного хребта Малый Хинган на территории Еврейской автономной области. Специалисты утверждают, что его целебные свойства не уступают легендарному женьшеню, а возможно, даже и превосходят его. Так что будем ждать новых эффективных препаратов.

УЧЕНЫЕ НАШЛИ СПОСОБ ИЗБАВИТЬ ЛЮДЕЙ ОТ КАРИЕСА.

Для этого нужно всего лишь нанести на зубы гель, содержащий особую бактерию, которая полностью заменит собой естественную. Именно последняя занимается в полости рта превращением сахара в молочную кислоту, а та, в свою очередь, разъедает эмаль. Особая бактерия не производит молочную кислоту и устраняет причину образования кариеса. Бактерия безвредна для организма. Стоить это будет примерно 150 долларов, а хватит на всю жизнь.

ВОЗДЕЙСТВИЯ мануального терапевта на область шеи могут быть причиной развития инсульта в молодом возрасте. К такому выводу пришли канадские неврологи. При этом возникает риск повреждения шейных артерий, их внутренних разрывов, что может быть причиной скопления крови на стенке сосудов и образования тромбов. А отсюда - рукой подать до инсульта. Ученые настаивают на запрете этого вида терапии.

## Новое в медицине

### ЗУБЫ СВЕРЛЯТ

Чего мы боялись? Стоматологи снисходят до анестезии только в самых критических случаях.

Что изменилось? Сегодня любое вторжение стоматолога в вашу ротовую полость сопровождается обезболиванием. Обычно анестезия проходит в два этапа: сначала специальным веществом лишают чувствительности место укола и только потом вкалывают основное средство. Помимо новокаина, сейчас используют и новые, более эффективные препараты.

Отрицательные моменты. Как и раньше, опасайтесь недобросовестных врачей, которые запросто могут пренебречь обезбоживанием и вообще выполнить свою работу некачественно.

Альтернатива. Жевательные резинки спасают от всех зубных проблем. Особенно если сильно и искренне верить.

### ГЛОТАТЬ ШЛАНГ

Чего мы боялись? «Гастроскопия» - это грозное слово обычно произносил врач-гастроэнтеролог в ответ на жалобы по поводу изжоги и боли в животе. То, что происходило дальше, навсегда оставалось в памяти больного. Его обманом заставляли открыть рот, а затем совали туда длинный и толстый шланг, не обращая внимания на умоляющий взгляд, рвотные позывы и соответствующую жестикуляцию пациента.

Что изменилось? В первую очередь сами приборы, с помощью которых врачи рассматривают подробности наших желудков. Называются они эндоскопы. Теперь они стали более гибкими и тонкими, а значит, вызывают меньше неприятных ощущений. Вдобавок перед началом процедуры пациентам обрабатывают рот и верхнюю часть пищевода обезбоживающим аэрозолем.

Отрицательные моменты. Некоторое время будет трудно глотать. Даже жидкость.

Альтернатива. Перестаньте волноваться по пустякам, а то наживете себе язву желудка.

# БОЛЬНО НЕ БУДЕТ

## ГЛАЗА НЕ ВИДЯТ

Чего мы боялись? Раньше ни о какой коррекции зрения и речи не могло идти. Пытаясь не обращать внимания на первые проявления близорукости (дальнозоркости) больной просто щурился.

Что изменилось? Нынче, для того чтобы избавиться от близорукости и астигматизма, надо всего лишь решиться на минутное облучение лазером и расстаться с крупной денежной суммой. Коррекция может проводиться по-разному, но метод, при котором затрагиваются более глубокие слои роговицы, имеет некоторые преимущества. Во-первых, лечить можно оба глаза одновременно. Во-вторых, зрение исправится сразу же после операции. Во время самой процедуры вы ничего не почувствуете благодаря обезбоживающим глазным каплям.

Отрицательные моменты. Несмотря на отсутствие дискомфорта в процессе операции, он запросто может возникнуть во время оплаты счета.

Альтернативы никакой.

## ЖИВОТ РЕЖУТ

Чего мы боялись? При многих заболеваниях органов брюшной полости требуется хирургическое вмешательство. Раньше это означало проведение сложной по-

лостной операции, а значит - необходимость пролежать без движения несколько дней на больничной койке и приобрести шрам на память.

Что изменилось? Теперь на помощь хирургам пришли уже упоминавшиеся эндоскопы. Вместо внушительного разреза делается небольшое отверстие, через которое и вводится прибор. Через два дня больной может покинуть больницу, не беспокоясь о том, в каком виде ему отныне предстоит появляться на пляже или в бассейне.

Отрицательные моменты. Осложнений после любой малоинвазивной операции бывает предостаточно.

## НИ СЕСТЬ, НИ ВСТАТЬ

Чего мы боялись? Геморрой - болезнь, прямо скажем, не из приятных. Несмотря на то, что болезнь далеко не редкая, делиться проблемами стыдно даже с врачом. Иногда вылечить геморрой традиционными свечами и кремами невозможно. В особо тяжелых случаях приходилось делать операцию, которая надолго лишала человека возможности вести светский образ жизни.

Что изменилось? Итальянский профессор по фамилии Лонго придумал новый способ избавления от этой деликатной проблемы. По сути это та же хирурги-

ческая операция, но гораздо менее болезненная и приносящая организму намного меньше вреда. Длится она всего лишь 15 минут, а через два дня человек снова может радоваться всему существующему.

Отрицательные моменты. К сожалению, в некоторых случаях этот метод бессилен. К тому же из-за его новизны сложно предсказать, как такое вмешательство проявится лет через десять.

Альтернатива. Народная медицина советует использовать лопух. Только не забудьте предварительно уточнить, каким именно образом.

## КАМНИ В ПОЧКАХ

Чего мы боялись? Ужасная боль в пояснице. Постоянная и продолжительная. А в это время невозмутимые врачи ожидали, не выйдет ли камень естественным образом, под воздействием лекарств. Если этого не происходило, больного приходилось оперировать. Разрез, между прочим, от пупка до позвоночника.

Что изменилось? Теперь камни можно разрушить с помощью специальных приборов - литотрипторов. Врач отыскивает камень, используя рентген или ультразвук, а затем аппарат дробит его, испуская безвредную для организма ударную волну электрической природы. Никаких разрезов при этом делать не надо, а через некоторое время камушек, превратившись в песок, покинет ваш организм вполне естественным путем.

Отрицательные моменты. Камни в почках - лишь следствие более серьезных неполадок в организме. Поэтому они могут образовываться вновь и вновь. К тому же в некоторых особо запущенных случаях литотрипсия помочь не в состоянии.

Альтернатива. Здоровый образ жизни с ближайшего понедельника и много-много арбузов.



## Не пустяк Болезнь поцелуев

Симптомы схожи с ангиной: сильная боль в горле, распухшие лимфоузлы, высокая температура.

Медики называют эту болячку «инфекционный мононуклеоз». Вызывается она вирусом из группы герпеса. Заражение происходит через слюну при поцелуях. Болеют ею в основном учащиеся школ, вузов. В возрасте 40 лет эта болезнь практически не встречается. Пик заболевания приходится на весну - осень. Симптомы схожи с ангиной: сильная боль в горле, распухание лимфоузлов, высокая температура, а также не характерные для ангины боли в животе, которые появляются из-за увеличения печени и селезенки.

Врачам поставить диагноз бывает непросто. Молодежь в поликлинику старается не обращаться «по пустякам» - подумаешь, ангина! Приходят, когда, как говорится, припрет. Между тем правильный диагноз можно поставить только после сдачи анализа крови.

## Полезно знать

● Для сохранения молодости каждый день натощак выпивайте смесь из 1 чайн. ложки лимонного сока, 1 чайн. ложки жидкого меда и 1 ст. ложки растительного масла.

● Если вы будете ежедневно съедать 5 яблок или 3 помидора, ваши легкие будут лучше работать.

● Улучшить память и активизировать работу мозга можно, если каждый день на завтрак съедать тарелочку тертой моркови, смешанной с растительным маслом. Масло способствует усвоению самого ценного в моркови вещества - бета-каротина, который стимулирует работу мозга.



# + Атеросклероз

ЭТО ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ АРТЕРИЙ, ВЫРАЖАЮЩЕЕСЯ В УТОЛЩЕНИИ И УПЛОТНЕНИИ ИХ СТЕНОК В ВИДЕ БЛЯШЕК.

Образуются они в результате отложения во внутренних оболочках артерий жироподобных веществ (липидов), главным образом холестерина. Из-за этого артерии теряют необходимую эластичность, их стенки утолщаются и, как результат, - затруднение тока крови в сосудах и работы сердца, уменьшение снабжения тканей кровью. Чаще всего атеросклерозом поражаются сосуды сердца, мозга, конечностей.

Проявляется атеросклероз сосудов сердца приступами стенокардии (болями в области сердца). Атеросклероз мозговых сосудов приводит к головокружениям, главным образом при быстрой перемене положения тела, при резких движениях, ощущению шума в голове, ослаблению памяти, изменению психики; закупорка (тромбоз) мозговой артерии может привести к её разрыву и кровоизлиянию в мозг - инсульту. Чаще всего это бывает при сочетании атеросклероза сосудов мозга с гипертонической болезнью.

Проявлением атеросклероза периферических сосудов является сухость и морщинистость

кожи, исхудание, постоянно холодные конечности, боли в спине, пояснице, руках и ногах (типичны для старческого возраста), быстрая утомляемость.

Иногда склероз захватывает печень, которая распухает и болит.

При лечении атеросклероза большое значение придается режиму питания, ограничению жиров, мяса (особенно почек и печени), яиц, сардин, шпрот, какао, шоколада, черного чая. Рекомендуется аскорбиновая кислота (витамин С), витамин В<sub>2</sub>, который уменьшает процесс образования в стенках кровеносных сосудов жирового слоя.

Замечено, что больным атеросклерозом полезно есть морскую капусту (содержит йод), горох (содержит витамин В<sub>2</sub>), очищенные от кожуры баклажаны в жареном и тушеном виде (снижают содержание в крови холестерина, улучшают обмен веществ), цветную капусту, черемшу, вареную айву, грецкие орехи (особенно вместе с изюмом и инжиром). Рекомендуется съедать ежедневно, по возможности натощак, 1-2 грейпфрута средней величины

(препятствует отложению в сосудах извести).

Другая рекомендация - съедать по 1 кг 200 г спелых вишен в день, выпивать в этот же день 7-8 стаканов молока (не залпом, а постепенно).

Арбуз наряду с мочегонным действием способствует выведению из организма избытка холестерина.

Для лечения и предупреждения атеросклероза применяйте подсолнечное масло. Те, кто старше сорока лет, регулярно пейте натощак сок сырого картофеля. Для этого возьмите средней величины картофелину, вымойте, вытрите насухо и натрите на терке вместе с кожурой, отожмите сок через марлю, перемешайте с осадком и выпейте.

При поражении атеросклерозом сосудов сердца у больного иногда случаются приступы, сопровождаемые обмороками: сердце начинает биться неровно, с перебоями; кровь от головы отливает, лицо становится бледным. Такие приступы могут происходить периодически и быть продолжительными. Чтобы помочь больному в этом состоянии, уложите его в постель, обмотайте голову полотенцем, смоченным в горячей воде, а на сердце положите лед или холодное полотенце.

При поражении атеросклерозом сосудов нижних конечностей (перемежающаяся хромота, при сгибании коленной слышен хруст) помогают соленые ванны (до 4,5 пачки соли на ванну).

## КАК БЬЕТСЯ СЕРДЦЕ

Что вообще чувствует человек, когда сердце начинает биться чаще?

**80 ударов в минуту:** такой пульс для взрослого человека считается нормальным, хотя и при нем может повыситься давление, начаться легкое головокружение и подташнивание.

**90-100:** появляется одышка, болит голова, человек начинает потеть. Такой пульс говорит о том, что человек находится в стрессовом состоянии.

**100-120:** такое сердцебиение может привести к поражению сердечной мышцы. Однако опасность грозит только тем, у кого сердце стучит с такой скоростью около часа, а редкие минутные стрессы даже полезны здоровым людям, так как стимулируют работу сердечной мышцы.

**120-140:** пульс подталкивает к

● Если вы сильно нагрузили сердце тяжелой физической работой или стрессом, примите напиток, успокаивающий сердечную мышцу. Делают его так: возьмите 1 л воды, 1 лимон, 1 ст. ложку сахара, 3 ст. ложки меда. С лимона снимите тонкий слой кожуры, отварите ее в подслащенной дой воде, охладите напиток (он должен быть чуть теплым). Теперь добавьте немного дрожжей, накройте крышкой и поставьте в теплое место, чтобы дрожжи поднялись. Когда жидкость запенится, добавьте лимонный сок и мед, перемешайте и охладите в холодильнике.

● Благодаря высокому содержанию солей калия, кальция и глюкозы виноград отлично укрепляет сердечную мышцу. Не забывайте об этом и время от времени подкармливайте свое сердце этой ягодой.

● При стрессе медленно сделайте дыхание, после чего сделайте выдох вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом и выдохом вы «вытаскиваете» все негативное.

## Измени свои привычки

АТЕРОСКЛЕРОЗ УГРОЖАЕТ БОЛЬШЕ МУЖЧИНАМ, ЧЕМ ЖЕНЩИНАМ.

Ведь женские половые гормоны - эстрогены - способствуют уменьшению содержания в крови веществ, которые участвуют в образовании опасных наростов на стенках сосудов. Кроме того, мужчины едят больше

Другое увлечение сильного пола - курение - приводит к спазму сосудов, способствует развитию тромбоза. Так что спиртные напитки и сигареты - это еще одна причина, приводящая сильный пол к кабинету кардиолога.

## Сердечные вопросы

### ЗАЧЕМ НУЖЕН АСПИРИН?

Врач в поликлинике выписал мне аспирин от стенокардии. Зачем?

С. Шараева, Курск

Аспирин - один из самых главных препаратов для людей, страдающих стенокардией. В малых дозах, например по четверти таблетки в сутки, он способен предотвратить многие страшные осложнения, такие как инфаркт.

Аспирин будет безопаснее, если принимать его во время еды или запивая большим количеством жидкости - стаканом воды или молока. При стенокардии главное - принимать аспирин постоянно, не прекращая даже при хорошем самочувствии.

### А ЕЩЕ ЛУЧШЕ ПРИЛЕЧЬ

Как правильно себя вести, когда начинается приступ стенокардии?

А. Белогурова, Самара

Главное - сразу прекратить всякую активную деятельность: остановиться, лучше сесть, а еще лучше - прилечь. Если через полминуты-минуту боль сохраняется, положите под язык таблетку нитроглицерина и подождите, пока она рассосется. Нитроглицерин может вызвать легкое головокружение, поэтому запомните: лучше принимать его, находясь в горизонтальном положении или полулежа.

Если через 5 минут боль не проходит, надо принять еще одну таблетку. Так с пятиминутными перерывами можно принять не более 5 таблеток нитроглицерина. Если и тогда боль сохраняется, то это говорит о том, что в сосудах сердца произошла какая-то катастрофа и медлить нельзя - надо срочно вызвать «Скорую».

### НА КАКОЙ ПОДУШКЕ СПАТЬ

На какой подушке лучше спать гипертоникам и при сердечно-сосудистых заболеваниях: на высокой подушке, низкой или совсем без нее?

И., Киров

Спать лучше на высокой подушке, так как это облегчает работу сердца и уменьшает одышку.

### ЕСЛИ СЕРДЦЕ ЗАМИРАЕТ

Я всячески стараюсь укрепить сердце

стаканом крутого кипятка, емкость укутывают и дают настояться 20 минут. Затем процеживают. Пить настой следует маленькими глоточками за 30-40 минут до завтрака ежедневно в течение года, не пропуская ни одного дня.

### ПИХТОВОЕ МАСЛО ПРИ СТЕНОКАРДИИ

Купила флакончик масла пихтового, на наклейке которого написано, что оно применяется при лечении остеохондроза, стенокардии, полиартрита. Я страдаю стенокардией с сильной одышкой. Чем только не лечилась, но здоровье не улучшается. Ухватилась за мысль полечиться пихтовым маслом, но нигде не нахожу информации, как его принимать при стенокардии?

А. М. Лебедева, Нарткала

Накапайте на ладонь 10-12 капель пихтового масла и сделайте втирание в область сердца. Обычно через 1-2 минуты боли снимаются. Если же этого не происходит, то необходимо повторить процедуру. Одновременно при стенокардии рекомендуется принимать внутрь пихтовое масло по 5-6 капель 1 раз в день.

### ЕСЛИ ЗУБЫ С ГРАНУЛЕМОЙ

Представляют ли опасность для здоровья, в частности для сердца, зубы с гранулемой в состоянии ремиссии? Гранулема несколько раз обострялась, но сейчас не беспокоит. Обязательно ли такие зубы удалять, не дожидаясь очередного обострения?

Н. В. Слесаренко, Невинномысск

Зубы с гранулемой, даже в состоянии ремиссии, - это очаг дремлющей инфекции, которая отрицательно влияет на весь организм и прежде всего на сердце. А по вопросу, лечить ли такой зуб или удалить его, вам необходимо проконсультироваться у стоматолога и кардиолога.

ПОСЛЕ 35 ЛЕТ ВСЕМ ПОЛОЖЕНО ДЕЛАТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ СЕРДЦА И НЕ ТОЛЬКО ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЮ



## КАК БЬЕТСЯ СЕРДЦЕ

Что вообще чувствует человек, когда сердце начинает биться чаще?

**80 ударов в минуту:** такой пульс для взрослого человека считается нормальным, хотя и при нем может повыситься давление, начнется легкое головокружение и подташнивание.

**90-100:** появляется одышка, болит голова, человек начинает потеть. Такой пульс говорит о том, что человек находится в стрессовом состоянии.

**100-120:** такое сердцебиение может привести к поражению сердечной мышцы. Однако опасность грозит только тем, у кого сердце стучит с такой скоростью около часа, а редкие минутные стрессы даже полезны здоровым людям, так как стимулируют работу сердечной мышцы.

**120-140:** кровь приливает к голове, лицо краснеет, дыхание делается частым, руки начинают дрожать.

**140-160:** человек находится в шоковом состоянии, равнозначном тому, когда на него едет на полной скорости машина. При этом пальцы немеют и даже могут начаться сильные позывы в туалет.

В. Васильева, врач

● Если вы сильно нагрузили сердце тяжелой физической работой или стрессом, примите напиток, успокаивающий сердечную мышцу. Делают его так: возьмите 1 л воды, 1 лимон, 1 ст. ложку сахара, 3 ст. ложки меда. С лимона снимите тонкий слой кожуры, отварите ее в подслащенной воде, охладите напиток (он должен быть чуть теплым). Теперь добавьте немного дрожжей, накройте крышкой и поставьте в теплое место, чтобы дрожжи поднялись. Когда жидкость запенится, добавьте лимонный сок и мед, перемешайте и охладите в холодильнике.

● Благодаря высокому содержанию солей калия, кальция и глюкозы виноград отлично укрепляет сердечную мышцу. Не забывайте об этом и время от времени подкармливайте свое сердце этой ягодой.

● При стрессе медленно сделайте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом и выдохом вы «выталкиваете» все негативное.

## Измени свои привычки

АТЕРОСКЛЕРОЗ УГРОЖАЕТ БОЛЬШЕ МУЖЧИНАМ, ЧЕМ ЖЕНЩИНАМ.

Ведь женские половые гормоны - эстрогены - способствуют уменьшению содержания в крови веществ, которые участвуют в образовании опасных наростов на стенках сосудов.

Кроме того, мужчины едят больше тяжелой пищи, чем женщины, не умеют расслабляться, нетерпеливы и агрессивны и не спешат отказываться от вредных привычек.

Конечно, рюмка красного вина за обедом может оказаться полезной. Однако регулярное употребление больших количеств алкоголя оказывает токсическое влияние на сердечную мышцу и может привести к развитию алкогольной кардиомиопатии.

Другое увлечение сильного пола - курение - приводит к спазму сосудов, способствует развитию тромбоза. Так что спиртные напитки и сигареты - это еще одна причина, приводящая к сильному пол в кабинет кардиолога.

Особенно риск возрастает после 45 лет. Однако каждый человек может уменьшить вероятность прогрессирования болезней сердца, изменив свои привычки. А следовательно, избежать таких серьезных последствий этих недугов, как развитие сосудистой импотенции, возникновение тяжелых, а иногда и смертельно опасных осложнений.

## На все случаи жизни

для НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

\* В 200 г водки всыпьте 3 ст. ложки измельченного листа, настаивайте 5-6 дней при комнатной температуре. Полученным настоем 2-3 раза в неделю протирайте кожу лица для снятия угревой сыпи и избавления от пигментных пятен.

\* При суставных болях, ревматизме и при ушибах делают масляный компресс на 20-25 минут или втирают масло лавра в больное место 1 раз в день. Лавровое масло снимает боль и обладает согревающим действием. Как его приготовить? В 200 г подсолнечного масла всыпьте 4 ст. ложки (без горки) хорошо измельченного листа лавра и оставьте закрытым на неделю в теплом месте. Затем процедите. Храните в прохладном месте.

\* При кожных болезнях, сыпях, экземах. Разведите порошок из хорошо измельченного листа кипяченой водой до густой массы, разложите ровным слоем на компрессной бумаге и поместите на больное место на 30-40 минут. Бумагу закрепите чем-нибудь. Сняв компресс, больное место обмыть ничем не нужно.

\* При стоматитах и воспалении десен полощите рот 2 раза в день 1 стаканом теплого отвара из листа лавра: 1 ст. ложку измельченного листа залейте 2,5 стакана

воды, кипятите 10-15 минут. Хранится настой в течение одного дня.

Если через 5 минут боль не проходит, надо принять еще одну таблетку. Так с пятиминутными перерывами можно принять не более 5 таблеток нитроглицерина. Если и тогда боль сохраняется, то это говорит о том, что в сосудах сердца произошло какая-то катастрофа и медлить нельзя - надо срочно вызвать «Скорую».

## НА КАКОЙ ПОДУШКЕ СПАТЬ

На какой подушке лучше спать гипертонику и при сердечном заболевании: на высокой подушке, низкой или совсем без нее?

И., Киров

Спать лучше на высокой подушке, так как это облегчает работу сердца и уменьшает одышку.

## ЕСЛИ СЕРДЦЕ ЗАМИРАЕТ

Я всячески стараюсь укрепить сердечную мышцу. Пожалуйста, порекомендуйте народное средство, эффективное при замираниях и слабом сердце.

Е. Петрова, Краснодар

При слабом сердце самым эффективным средством считается перчатка мята. Ее принимают в виде чая или настоя: 1 чайн. ложку сухих листьев заливают

Предоставляю ли опасность для здоровья, в частности для сердца, зубы с гранулемой в состоянии ремиссии? Гранулема несколько раз обострялась, но сейчас не беспокоит. Обязательно ли такие зубы удалять, не дожидаясь очередного обострения?

Н. В. Слесаренко, Невинномысск

Зубы с гранулемой, даже в состоянии ремиссии, - это очаг дремлющей инфекции, которая отрицательно влияет на весь организм и прежде всего на сердце. А по вопросу, лечить ли такой зуб или удалить его, вам необходимо проконсультироваться у стоматолога и кардиолога.

ПОСЛЕ 35 ЛЕТ ВСЕМ ПОЛОЖЕНО ДЕЛАТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ СЕРДЦА. И НЕ ТОЛЬКО ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАММУ, НО И МОНИТОРИРОВАНИЕ, КОГДА ЭКГ ФИКСИРУЕТ РАБОТУ СЕРДЦА В ТЕЧЕНИЕ СУТОК. ИЛИ СДЕЛАТЬ УЗИ И ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ПРОБУ В ДВИЖЕНИИ, А ТАКЖЕ АНАЛИЗ НА СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ И УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА.

## Устаканить жизнь

если с ангиной: горле, распухшие, высокая температура

ЕСЛИ ОТ ЗАПАХА БАНАНОВ ВЫ ТЕРЯЕТЕ ГОЛОВУ, ЗНАЧИТ, ВАМ НЕОБХОДИМ КАЛИЙ



Рис. Н. Кичерова

## От плеврита и не только

Несколько рецептов от плеврита, кашля, туберкулеза.

150 г березовых почек и 50 г липового цвета заварите отдельно в 500 мл воды, кипятите 1-2 мин., настаивайте 10-15 мин. в теплом месте, плотно укутав. Отвар профильтруйте и смешайте с 1 кг меда и 200 г сока алоэ, добавьте 200 г оливкового масла. Хорошо все перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Перед употреб-

лением смесь взбалтывайте. Храните ее в холодильнике.

Плеврит можно лечить и таким способом. Древесную золу нагрейте на сковороде или противне, ссыпьте в мешочек из хлопчатобумажной ткани. Вылейте 150 г водки, приложите этот горячий мешочек с золой на больной бок (зола должна быть такой горячей, насколько это можно терпеть) и ложитесь спать. Процедуру повторите несколько раз. Кому-то может помочь и после первой процедуры.

Л. Серова, Уфа

## Лавровый лист

воды, кипятите 10-15 минут. Хранится настой в течение одного дня. \* Для удаления дурного запаха изо рта полощите рот охлажденным отваром лавра - 3 раза в день. Для приготовления отвара залейте 1 ст. ложку (без горки) измельченного листа 3 стаканами воды и прокипятите в течение 10 минут. Хранится в течение дня.

## для ВНУТРЕННЕГО ПРИМЕНЕНИЯ

\* При бронхитах и как отхаркивающее средство приготовьте отвар: 0,5 ст. ложки измельченного листа залейте 2 стаканами воды, прокипятите 5 минут, дайте остыть. Теплый отвар принимать внутрь по 1 ст. ложке утром и вечером.

\* При инфекционных болезнях, сильных простудах, ангине, гриппе можно пить мясной и рыбный нежирные бульоны с добавлением

ем лаврового листа. На 100 г мяса или рыбы по окончании варки положите 2 средних по величине листа лавра; прокипятите бульон с лаврушкой еще 2 минуты. Бульон помогает быстрее восстановить физические силы, а лавровый лист обладает антисептическими и бактерицидными свойствами.

\* При повышенной нервной возбудимости положите ветку лавра у изголовья - пусть она там находится постоянно.

Для восстановления душевного равновесия возьмите четное количество листьев лавра, положите на ладонь левой руки и сконцентрируйтесь на том, что больше беспокоит, расскажите им о своих неприятностях. Листочки, «услышав» вас, постепенно очищая вашу ауру и нормализуя биополе, прочно оградят от зла, скверны, нечисти, помогут восстановить покой в душе.

## Не навреди

● Внимание! Настой лаврового листа на водке категорически запрещены принимать внутрь, так как он вызовет сильное отравление с тяжелыми последствиями.

● Помните! Если вы плохо переносите различные ароматы, у вас аллергия, хронические болезни, лавром пользуйтесь осторожно.



## Тест - диагностика

## Диабет - факторы риска

ЭТОТ ТЕСТ ПОМОЖЕТ ВАМ ОПРЕДЕЛИТЬ, НАСКОЛЬКО ОПАСЕН ДЛЯ ВАС РИСК ЭТОГО СТРАШНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

1. Болели ли сахарной болезнью ваши родители, бабушки, братья, сестры?
2. Было ли у кого-то из вашей семьи повышенное давление крови?
3. Вы мало двигаетесь и мало занимаетесь спортом - как в рабочее, так и в свободное время?
4. Испытываете ли вы сильное напряжение или постоянный стресс на работе?
5. У вас лишний вес?
6. Устаете ли вы без видимых причин?
7. Часто ли страдаете от инфекций?
8. Ваша кожа стала суше?
9. Чувствуете ухудшение зрения?

10. Испытываете ли судороги или какие-то другие неприятные ощущения в ногах и руках?
11. В последнее время испытываете сильную жажду?
12. В последнее время ваша работоспособность уменьшилась, вы быстро устаете?

Если более чем на 6 вопросов вы ответили «да», идите к врачу и сделайте следующие анализы:

- на сахар в крови, а при необходимости и тест для измерения сахара в крови при нагрузке;
- на сахар в моче;
- на уровень холестерина, нейтральных жиров в крови;
- проверьте давление крови!

Рис. И. Химарова



## Знаете ли вы, что...

- Курильщики со временем слышат все хуже и хуже. При этом болезнь развивается в прямой зависимости от стажа курения.
- Те, кто при ходьбе смотрит себе под ноги и горбится, сидя за рабочим столом, имеют реальный шанс оглохнуть в не таком уж далеком будущем. Дело в том, что в шейном отделе позвоночника находится центр, который отвечает за кровоснабжение внутреннего уха. Если осанка неправильная, кровоток нарушается, обесточенные клетки понемногу отмирают, а слух, соответственно, ухудшается.
- Если хмель сильно ударил в голову, а вам еще домой добираться, попросите у хозяев лимон. Его сок, разбавленный водой, очень скоро сделает вашу голову трезвой.

ПРЕКРАТИТЬ  
ИКОТУ  
МОЖНО,  
ОХЛАДИВ  
УШКУ УХА.  
ДЛЯ ЭТОГО

## Вы просили рассказать

ШЕЛ по улице молодой человек. Внезапно почувствовал слабость, головокружение, потерял сознание и упал. Прохожие укоризненно поглядывали на него - мол, алкоголик, допился... Так лежал он до тех пор, пока случайно проходивший милиционер не обратил на него внимание и вызвал «Скорую».

В реанимационном отделении больницы началась борьба врачей за жизнь парня. Только через месяц он выписался из стационара в удовлетворительном состоянии.

Отчего же произошло несчастье? Молодой человек в течение пяти лет страдал язвенной болезнью желудка. В тот день он сильно понервничал. К тому же на здоровье свое внимания не обращал, советы врача выполнял от случая к случаю. Из-за этого-то и произошло желудочное кровотечение, едва не стоившее жизни.

К сожалению, это одно из осложнений язвенной болезни не всегда заканчивается благополучно.

И вот что еще очень важно. Обострения язвенной болезни возникают обычно осенью и весной. Объясняется это колебаниями температуры, влажности, атмосферного давления. Остальное время больной человек забывает о своем недуге, начинает есть что попало и когда вздумается, мало спит, устает, - одним словом, считает себя полностью здоровым. Но язвенная болезнь этого не прощает.

Если вам поставили диагноз «язва желудка», будьте постоянно внимательны к своему здоровью, не допускайте наступления полного рубцевания язвы. Только тогда...

## Язва желудка

Если вам поставили диагноз язва желудка, есть все без разбора - и острое, и жареное, и жирное - нельзя. Нарушение этого правила и приводит порой к катастрофе.

Одного иногда снимают с диспансерного учета. Но подавляющему большинству режим питания, диета, полноценный отдых необходимы не только весной и осенью, но и зимой, и летом. Конечно, в период ослабления болезни диета не должна быть такой жесткой, как при обострении, но есть все без разбора - и острое, и жареное, и жирное - нельзя. Нарушение этого правила и приводит порой к катастрофе.

ОДНО из самых грозных осложнений - прободение язвы. Язвенный процесс постепенно разъедает стенку желудка или двенадцатиперстной кишки, углубляется, доходит до наружной, тонкой оболочки органа. Затем под влиянием любого напряжения (при поднятии тяжести, неловком движении, кашле, чихании), а иногда и без напряжения, даже во сне происходит прорыв этой оболочки и содержимое желудка или двенадцатиперстной кишки, соляная кислота и сок поджелудочной железы, попадая в брюшину, вызывают резкую боль в животе. По своей силе она не сравнима ни с какой другой болью. Человек передает потом свои ощущения так: «лопнул живот», «удар кинжалом». Он лежит неподвижно - малейшее движение усиливает боль. Лицо бледное, покрыто холодным...

это время искать помощи у «знающих» соседей, знахарей, колдунов. Больному немедленно нужна хирургическая операция, для чего его надо быстро доставить в стационар. Каждый потерянный час снижает возможность благоприятного исхода.

Хочу предупредить, что у молодых людей боль очень резко выражена, а вот у пожилых, истощенных может быть и не столь сильной.

ТРЕВОЖНОЕ осложнение язвенной болезни - кровотечение. Оно возникает неожиданно, если язва разъедает кровеносный сосуд. Бывает, что больной страдает десятилетиями, а кровотечения у него не происходит, у другого же оно происходит в начале заболевания. Нередко причиной кровотечения служат отрицательные эмоции, душевные переживания, как случилось у молодого человека, о котором шла речь в начале статьи.

Сила кровотечения зависит от диаметра сосуда и степени его повреждения, а исход - от возраста больного и состояния сердечно-сосудистой системы: у молодых оно чаще заканчивается благоприятно, у пожилых склеротические сосуды слабо сокращаются, а кровь медленнее свертывается.

## Отчего случается беда

рвотой или испражнениями черного цвета. Это объясняется наличием у язвенных больных избыточного количества желудочного сока, с которым и смешивается изливающаяся кровь.

ЕЩЕ одно осложнение язвенной болезни желудка - сужение из-за образовавшихся рубцов места его перехода в двенадцатиперстную кишку. Из-за этого нарушается проходимость пищи из желудка в кишечник. Вначале больной ощущает лишь чувство некоторой тяжести, распирания в животе после еды. И хотя сужение просвета неумолимо нарастает, организм компенсирует это увеличением мышечного слоя желудка. Его стенка утолщается и с большей силой проталкивает пищу в кишечник. Мощное сокращение желудка вызывает резкую боль и воспринимается так, как будто что-то живое передвигается в животе. Но со временем этого становится недостаточно. Пища задерживается в желудке, не тончается, и он превращается в большой мешок, содержащий до 8-10 литров застойной жидкости с разложившейся пищей. Живот увеличивается до огромных размеров.

Большая часть съеденного извергается обратно, а оставшаяся в желудке гниет. Больной вынужден искусственно вызывать рвоту. Это приносит временное облегчение. Он катастрофически худеет, слабеет и, наконец, если не принять необходимых мер, возникает крайнее истощение.

Ни в коем случае нельзя доводить себя до такого состояния.

## Сальмонеллез

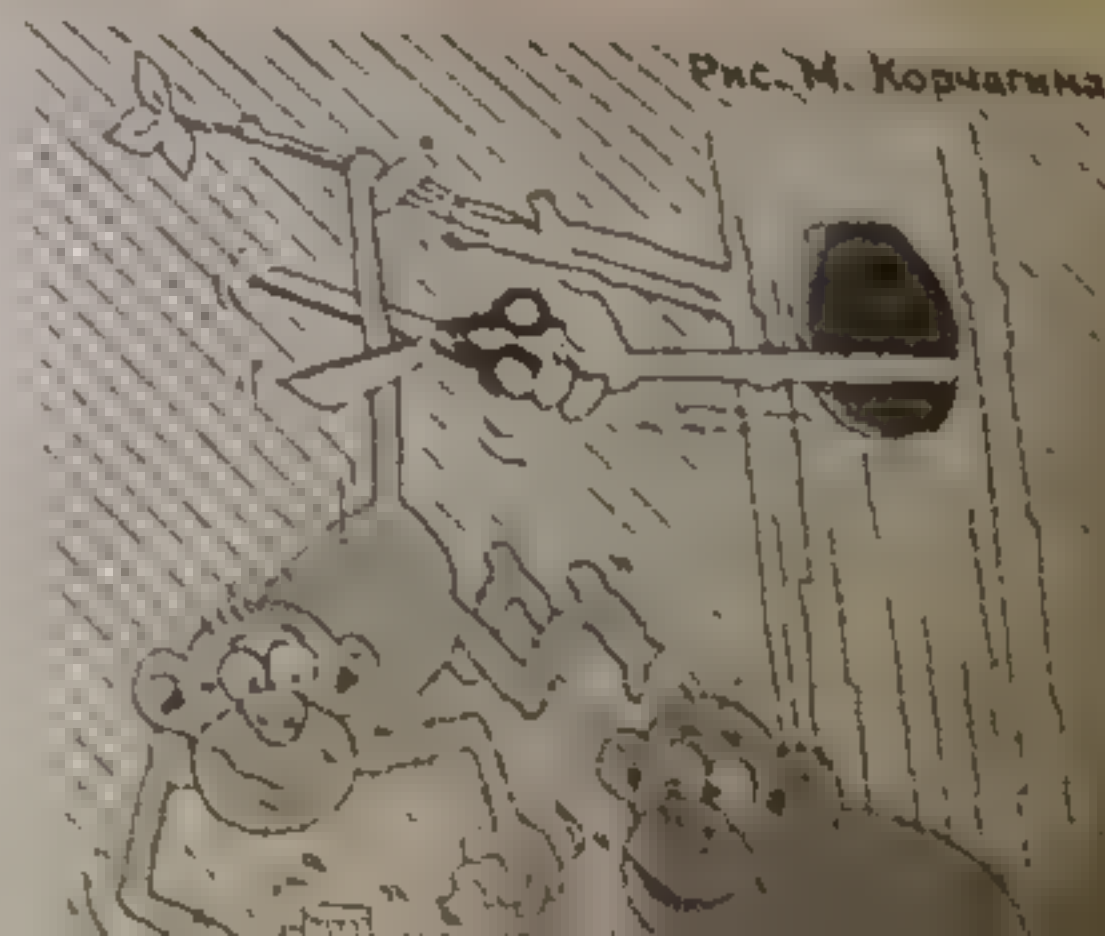
Основные источники сальмонеллезной инфекции - крупный рогатый скот и домашняя птица. А заражение происходит из-за употребления инфицированного мяса и зараженных яиц.

Даже на крупных птицефабриках время от времени выявляется массовая зараженность яиц. Поэтому яйца - всегда! - хорошо промывайте и ни в коем случае не пейте их сырыми. Особенно «любят» размножаться сальмонеллы в измельченном и превращенном в фарш мясе. Опасны ливер, сосиски, студень. Поэтому не только яйца, но и мясо необходимо тщательно проваривать.

Заболевание начинается остро, с болями в суставах, головкружением, подъемом температуры до 39-40°C. Оно сопровождается тошнотой, рвотой, вздутием живота. Затем появляется и понос. Стул водянистый, напоминает болотную тину, частота испражнений 10-20 раз в сутки. Изнуряющий понос способен привести к обезвоживанию организма (человек теряет до 2-3 л жидкости в день). Заболевание это очень серьезное, так как может вызвать осложнения со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем. Сальмонеллез хоть и не относится к особо опасным инфекциям, но протекает тяжело и требует неотложной госпитализации.

Самое неприятное в лечении сальмонеллезов - это то, что не существует специальных лекарств против сальмонелл. Все лечение заключается в общеукрепляющих мероприятиях и в снабжении организма большим количеством жидкости.

ОСОБЕННО





Однажды же произошло несчастие? Молодой человек в течение пяти лет страдал язвенной болезнью желудка. В тот день он сильно похворал. К тому же на здоровье свое внимания не обращал. Советы врача выполнял от случая к случаю. Из-за этого-то и произошло желудочное кровотечение, едва не стоившее жизни.

К сожалению, это одно из осложнений язвенной болезни не всегда заканчивается благополучно.

И вот что еще очень важно. Обострения язвенной болезни возникают обычно осенью и весной. Объясняется это колебаниями температуры, влажности, атмосферного давления. Остальное время больной человек забывает о своем недуге, начинает есть что попало и когда вздумается, мало спит, устает, — одним словом, считает себя полностью здоровым. Но язвенная болезнь этого не прощает.

Если вам поставили диагноз язва желудка, будьте постоянно внимательны к своему здоровью, если не наступило полного рубцевания язвы. Только тогда, когда она на протяжении нескольких лет ничем не дает о себе знать, боль-

ной период ослабления болезни диета не должна быть такой жесткой, как при обострении, но есть все без разбора — и острое, и жареное, и жирное — нельзя. Нарушение этого правила и приводит порой к катастрофе.

**О**дно из самых грозных осложнений — прободение язвы. Язвенный процесс постепенно разъедает стенку желудка или двенадцатиперстной кишки, углубляется, доходит до наружной, тонкой оболочки органа. Затем под влиянием любого напряжения (при поднятии тяжести, неловком движении, кашле, чихании), а иногда и без напряжения, даже во сне происходит прорыв этой оболочки и содержимое желудка или двенадцатиперстной кишки, соляная кислота и сок поджелудочной железы, попадая в брюшину, вызывают резкую боль в животе. По своей силе она не сравнима ни с какой другой болью. Человек передает потом свои ощущения так: «лопнул живот», «удар кинжалом». Он лежит неподвижно — малейшее движение усиливает боль. Лицо бледное, покрыто холодным потом. Живот до такой степени напряжен, что его называют «деревянным, каменным». Бойтесь в

период ослабления болезни диеты не должна быть такой жесткой, как при обострении, но есть все без разбора — и острое, и жареное, и жирное — нельзя. Нарушение этого правила и приводит порой к катастрофе.

Хочу предупредить, что у молодых людей боль очень резко выражена, а вот у пожилых, истощенных может быть и не столь сильной.

**ТРЕВОЖНОЕ** осложнение язвенной болезни — кровотечение. Оно возникает неожиданно, если язва разъедает кровеносный сосуд. Бывает, что больной страдает десятки лет, а кровотечения у него не происходит, у другого же оно происходит в начале заболевания. Нередко причиной кровотечения служат отрицательные эмоции, душевные переживания, как случилось у молодого человека, о котором шла речь в начале статьи.

Сила кровотечения зависит от диаметра сосуда и степени его повреждения, а исход — от возраста больного и состояния сердечно-сосудистой системы: у молодых оно чаще заканчивается благополучно, у пожилых склеротические сосуды слабо сокращаются, а кровь медленнее свертывается. Это затрудняет остановку кровотечения.

Это коварное осложнение проявляется или внезапной кровавой

растворимостью — это то, что не существует специальных лекарств против сальмонелл. Все лечение заключается в общеукрепляющих мероприятиях и в снабжении организма большим количеством жидкости.

**ОСОБЕННО**  
ПОЯТ САЛЬМОНЕЛЛ  
РАЗМНОЖАЮТСЯ  
В МЯСНОМ СОУСЕ

Рис. М. Корчагина

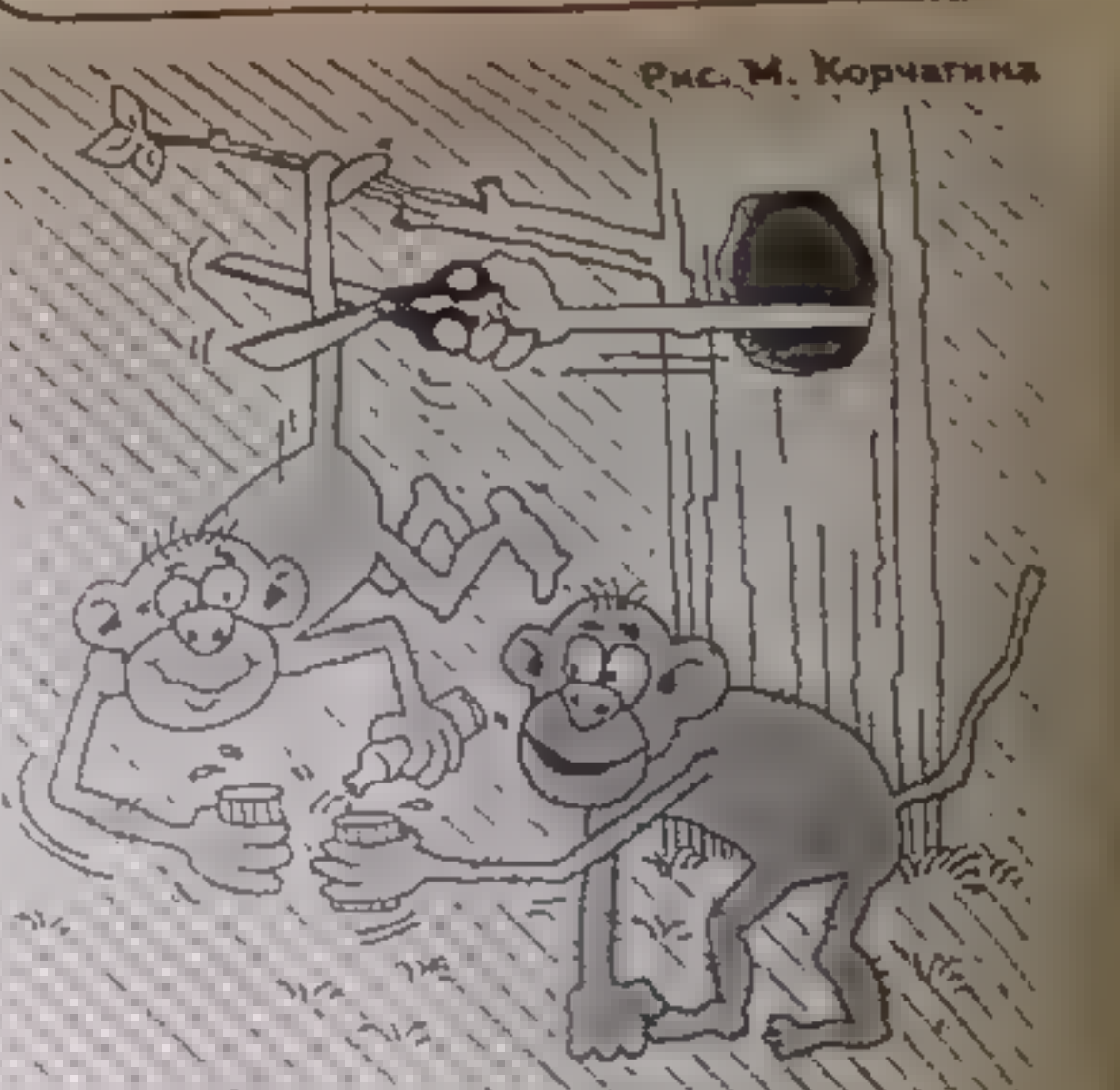
Большая часть съеденного извергается обратно, а оставшаяся в желудке гниет. Больной вынужден искусственно вызывать рвоту. Это приносит временное облегчение. Он катастрофически худеет, слабеет и, наконец, если не принять необходимых мер, возникает крайнее истощение.

Ни в коем случае нельзя доводить себя до такого состояния! Только операция, когда у больного еще достаточно сил, может помочь ему.

А. В. Райзер, профессор

сальмонеллез — это то, что не существует специальных лекарств против сальмонелл. Все лечение заключается в общеукрепляющих мероприятиях и в снабжении организма большим количеством жидкости.

**ОСОБЕННО**  
ПОЯТ САЛЬМОНЕЛЛ  
РАЗМНОЖАЮТСЯ  
В МЯСНОМ СОУСЕ



**Бди!**

**Рекомендуем**

**Пригодится**

Перерождение язвы в рак происходит, к счастью, нечасто. Язвы, расположенные ближе ко входу в желудок, более склонны к такому перерождению, чем «сидящие» у его выхода или язвы двенадцатиперстной кишки.

Признаки развивающейся опухоли трудноуловимы. Однако больной все же отмечает какие-то перемены в своем состоянии. Боль становится менее интенсивной. Она не связана с приемом пищи, что свидетельствует о мнимом улучшении. Но при этом больной теряет аппетит. Нарастает слабость. Тут не медлите! При помощи современных аппаратов, позволяющих осмотреть всю внутреннюю поверхность желудка и двенадцатиперстной кишки, врач сможет обнаружить начальные признаки рака и направить пациента на срочную операцию. Главное — не потерять драгоценное время. О возможных осложнениях должен знать каждый больной. Не для того чтобы жить под вечным страхом, а чтобы разумно себя вести.

## ЧЕМ ОПАСНА ... МОЧА

Результаты такого «лечения» могут сказаться через годы в виде ускоренного старения, раннего климакса, ожирения, остеопороза, психических нарушений...

Лечение мочой (уринотерапия) — это вариант гормональной терапии. В аптеке препараты этого ряда можно приобрести в виде преднизолона, гидрокортизоновой мази и прочих гормональных противовоспалительных средств. Но их длительный прием опасен тем, что может вызвать выработку собственных гормонов в организме.

Результаты такого «лечения» могут сказаться через годы в

виде прогрессирующей дисфункции коры надпочечников (ускоренное старение), раннего климакса, ожирения, остеопороза, психических нарушений... Человек превращается в инвалида.

То же самое неизбежно случится и при применении урины! Помните об этом, принимая мочу внутрь или натираясь упаренной уриной (гормоны очень легко проникают через кожу в кровь).

При употреблении мочи внутрь, особенно концентрированной, упаренной, очень легко получить обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитов, энтероколитов.

Может, поэтому и в народе мочу интуитивно применяли только как наружное средство и только по случаю: обожглись, ушиблись — пописали, приложили компресс.

**Не навреди**

# Молочный чудо-грибок

**В ЯПОНИИ ЭТОТ ГРИБОК РАЗВОДЯТ В КАЖДОЙ СЕМЬЕ.  
РЕЗУЛЬТАТ — САМАЯ ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ В МИРЕ.**

Он обладает следующими лечебными свойствами: вылечивает рак, так как прекращает рост раковых клеток; полностью нормализует обмен веществ в организме, избавляет от аллергии; вылечивает все желудочно-кишечные заболевания, в том числе язву; хорош при болезнях печени и желчного пузыря, почек, растворяет камни; избавляет от бронхита, пневмонии и воспалительных заболеваний, выполняя роль антибиотиков; полностью очищает организм от шлаков, так как выводит все продукты обмена, в том числе холестерин, соли тяжелых металлов, радионуклиды и продукты обмена, алкоголь; излечивает диабет, так как нормализует углеводный обмен; повышает половую активность, омолаживает весь организм, приостанавливает старение клеток; повышает тонус и внутренние резервы организма, улучшает память и внимание.

## Способ применения

В течение 20 дней, затем надо сделать перерыв на 10 дней и повторить курс.

Грибок размером в 2 чайн. ложки залейте 250 г молока комнатной температуры и оставьте на 24 часа. Так нужно делать один раз в сутки в одно и то же время, лучше вечером, и хранить при комнатной температуре. Залитое молоко полностью сквашивается через 18-20 часов и имеет полезные свойства и целебное действие. Признаком полно-

го сквашивания является появление сверху густого слоя, в котором находится грибок, и отделение сквашенного молока на дне банки. Сквашенное молоко процедите в стеклянную банку через пластмассовый или металлический дуршлаг или ситечко с ячейками 2-3 мм. После процеживания грибок промойте от остатков сквашенного молока под струей чистой холодной воды. Затем грибок снова положите в банку и залейте новой порцией молока. Если ежедневно грибок не промывать и не заливать свежим молоком, то он не будет размножаться, станет коричневым, в нем не будет лечебных свойств, он может погибнуть. Здоровый грибок — белый, цвета молока, творога.

Через 20 дней масса грибка увеличится вдвое и часть его можно передать другому человеку. Сквашенное молоко можно употреблять в количестве 200-250 г за 30 минут до еды или за 30-60 минут до сна. Употребление на ночь предпочтительнее. Сквашенное молоко принимается для лечения. После года лечения организм становится полностью здоровым.

**Примечание.** При проведении курса лечения категорически запрещается употреблять спиртные напитки, необходимо ограничить употребление жирных и острых продуктов.

## Реакция организма на сквашенное молоко

Первые 10-14 дней резко повышается активность желудка, выражаясь в усиленном газообразовании. Поэтому не рекомендуется употреблять молоко перед работой. Иногда стул становится жидким и частым. Но прерывать лечение нельзя. У больных с заболеванием печени и почек могут возникнуть неприятные ощущения в области печени и почек. Через 10-12 дней бурная реакция организма прекращается, стул становится нормальным и наступает улучшение общего состояния. У мужчин появляется половая активность.

Через 20 дней ежедневного приема сквашенного молока вы почувствуете себя намного лучше, а через 2 месяца избавитесь от каких-либо недугов. Через год организм будет полностью здоров.

Сквашенное молоко можно применять для протирания лица и рук. Оно предохраняет от морщин, замедляя старение кожи, снимает усталость. При обмывании болезненных мест сквашенным молоком 6 раз в день снимаются боли при полиартрите, ревматизме. Любая рана, ушиб заживает, если наложить бинт, смоченный сквашенным молоком, и менять 6-8 раз в день.

Н. И. Крахалев, врач, Пермь



**ПАРАПСОРИАЗ** - один из видов дерматозов, внешне сходен с псориазом. Он может быть вызван хронической инфекцией типа хронического тонзиллита или является началом проявления микоза.

Различают несколько иногда переходящих друг в друга или сочетающихся форм заболевания, в частности каплевидный, лихеноидный, бляшечный и острый.

При развитии каплевидного параспориоза на боковых поверхностях туловища появляются розовато-коричневые папулы и пятна величиной с чечевицу и крупнее. Они плотно прикреплены к коже и покрыты чешуйками. Под ними слегка влажная, иногда кровоточащая поверхность. Очень редко больные жалуются на слабый зуд. Высыпания существуют 2-3 недели, а затем постепенно исчезают. Заболевание излечимо.

При лихеноидной форме на коже туловища, конечностей, реже на других участках появля-

## Вы просили рассказать О параспориозе

*Моей дочери поставили диагноз параспориоз. Я не могу найти о нем никакой информации. Если можно, расскажите о причинах возникновения этого заболевания и о методах его лечения.*

Алина Х., Ростов-на-Дону

ются плотноватые, покрытые мелкими чешуйками папулы величиной с горошину и крупнее. При боковом освещении они нередко блестят. В центре может быть западение. Шелушения нет. Отдельные высыпания могут сливаться и образовывать бляшки. Лечиться придется долго. Летом обычно состояние кожи улучшается. Человек чувствует облегчение.

При бляшечном параспориозе кожа туловища и конечностей покрывается крупными (величиной с ладонь и больше) пятнами или бляшками коричнево-красного

цвета с незначительным шелушением. Они резко очерчены. Процесс протекает хронически, может неоднократно повторяться. Болеют чаще мужчины в любом возрасте.

Острый параспориоз нередко начинается после перенесенных ангины, гриппа и характеризуется появлением пятен и папул на коже туловища и конечностей. На поверхности возникают пузырьки с серозным содержимым. Лимфоузлы при этом увеличиваются. Сыпь появляется приступообразно и может держаться на теле до 4 недель.

### Рекомендуем

#### ОТ ВИРУСНЫХ БОРОДАВОК

Хотите избавиться от вирусных бородавок на ступнях ног и руках? Принимайте ванны из напаренных веток каштана. Напар делается так: полведра веточек каштана с листьями залейте доверху кипятком и настаивайте от 10 до 24 часов. Ванну принимайте через день по 15-20 минут. Кстати, листья и веточки каштана можно добавлять в чай. Особо нежный аромат напитку придают цветы.

#### ЭПИЛЕПСИЯ... ОТ УСЛУГА

Если эпилепсия началась от испуга, необходимо применять такой сбор: по 100 г травы пустырника и корня валерианы, 75 г крапивы. 3 ст. ложки сбора с вечера в термосе залейте 3 стаканами кипятка. Утром процедите и принимайте по 1 стакану 3 раза в день за час до еды.

#### СВЕКЛА ДЛЯ ОЧИСТКИ ПОЧЕК

Свеклу очистите, нарежьте крупными кубиками, положите в кастрюлю, закройте крышкой, добавьте 1/2 стакана воды и 2 ст. ложки растительного масла. Тушите в духовке до полуготовности (30 минут). Затем свеклу и 2 зубчика чеснока натрите на крупной терке, добавьте сметану, этот салат нужно съесть к ужину, без хлеба. Мож-

пользовать обычное подсолнечное масло. Курс лечения - 5-6 месяцев, но если за этот срок храп не прекратится, можно продлить лечение до года.

#### ОТ ФУРУНКУЛОВ

Отварите луковую шелуху, остудите и измельчите ее вместе с равным количеством свежих листьев подорожника, добавьте на 2 ст. ложки полученной массы 1 чайн. ложку муки и 1 чайн. ложку меда.

Мазь накладывайте на место образования фурункула каждый день на 12 часов. Сверху обязательно фиксируйте повязкой. Лучше это делать к вечеру, на ночь, чтобы днем повязка не мешала и не сдвигалась. Обычно при применении такой мази гнойник быстро вскрывается, а образовавшаяся язва через несколько дней очищается и заживает.

#### ЧЕСНОЧНАЯ ВАННА ДЛЯ НОГ

Растолките головку чеснока, заверните в марлю и кипятите в 2 л воды в течение 5 минут. Затем в отвар добавьте еще 4 л горячей воды.

Приготовьте два тазика: один с горячей чесночной водой (температура 40°C), другой - с холодной водой (комнатной температуры - 18-20°C).

Две минуты держите ноги в горячей отваре, 30 секунд - в холодном. Повторяйте процедуру 7 раз, причем последней должна быть холодная ванна.



ПРИ РАСТЯЖЕНИИ  
СВЯЗОК И  
СУХОЖИЛИЙ  
МЕЛКО НАРЕЖЬТЕ  
ЛУК, СМЕШАЙТЕ С  
САХАРОМ,  
ТОЛСТЫМ СЛОЕМ  
НАМАЖЬТЕ НА  
ТЯЖИЛКИ И  
ПРИБИНТУЙТЕ К  
БОЛЬНОМУ МЕСТУ.

## Боремся с бессонницей

Не трать времени в постели! Твоему организму требуется самое большее 7-8 часов сна. Укладывайся в постель только тогда, когда испытываешь желание уснуть. Если не можешь уснуть в течение 15 минут, встань и займись чем-нибудь монотонным (повяжи, почитай, посмотри телевизор).

Не превращай постель в письменный или обеденный стол! Если тебе нужно что-то сделать, сделай это, а уж потом ложись, иначе твой организм не сконцентрируется на сне! В кровати не ешь, не смотри телевизор, не читай, не разговаривай по телефону.

Выработай собственный ритуал сна. Старайся ложиться и вста-

вать в одно и то же время. Даже если ложишься позднее, чем обычно, не пытайся наверстать это утром!

Выдели несколько минут (за 2-3 часа до сна) на размышление о том, что было сделано за день, и на составление планов на следующий день. Если же после напряженного дня отложишь это «на потом», то наверняка не заснешь...

Кофе, крепкий чай, кола, шоколад возбуждают. Старайся ограничить их потребление до 16 часов. Выпей перед сном стакан молока. Избегай большого количества алкоголя поздним вечером. Не кури - никотин также возбуждает.

## Мифы и реальность О НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Всегда ли можно верить рецептам народной медицины?

**1** При кровотечении из носа за спину нужно повесить ключ.

Эффективность этого способа сомнительна. Достаточно зажать нос пальцем или заткнуть ноздрю тампоном.

**2** При зубной боли помогает кусочек гвоздики или смоченный в коньяке тампон.

Временное средство. Пряная гвоздика обладает успокаивающим и обеззараживающим свойствами, а коньяк обеспечивает кратковременный обезболивающий эффект.

**3** При расстройстве желудка надо принять активированный уголь.

Это так. Активированный уголь обладает сильными абсорбирующими свойствами. Он помогает при поносе, метеоризме и изжоге.

**4** При поносе у детей нужно поить их рисовым отваром.

Это довольно эффективное средство. В воде, в которой варился рис, много крахмала. Поэтому отвар хорошо помогает при поносе.

**5** При ожоге надо к коже приложить помидор, картофель или зубную пасту.

Не надо этого делать. Нужно быстро охладить кожу под струей проточной воды в течение 15-20 минут. Затем надо нанести антисептическое успокаивающее средство.

**6** При высокой температуре рекомендуется укрыться одеялом и как следует пропотеть.

Наоборот. Надо завернуть больного в прохладную влажную простыню или принять прохладную ванну. Особенно это важно при повышении температуры у детей, чтобы не подвергнуть их жизни серьезной опасности.

Авось пригодится



Что делать

Проще о сложном



**От испуга**  
Если эпилепсия началась от испуга, необходимо применять такой сбор: по 100 г травы пустырника и корня валерианы, 75 г крапивы. 3 ст. ложки сбора с вечера в термосе залейте 3 стаканами кипятка. Утром процедите и принимайте по 1 стакану 3 раза в день за час до еды.

## СВЕКЛА ДЛЯ ОЧИСТКИ ПОЧЕК

Свеклу очистите, нарежьте крупными кубиками, положите в кастрюлю, закройте крышкой, добавьте 1/2 стакана воды и 2 ст. ложки растительного масла. Тушите в духовке до готовности (30 минут). Затем свеклу и 2 зубчика чеснока натрите на крупной терке, добавьте сметану. Этот салат нужно съесть вместо ужина, без хлеба. Можно выпить чаю, но только не сладкого.

## ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Хорошо помогает мумие, растворенное в отваре корня солодки. 6 г сушеного корня солодки залейте 500 мл кипятка, подержите на слабом огне, постоянно помешивая, 30 минут, подождите, пока отвар остынет, процедите и растворите в нем 0,5 г мумие.

Полученный состав принимайте по 200 мл 1 раз в день утром.

Детям до 8 лет дозу надо уменьшить в 2 раза. Средство держите в холодильнике, через два дня надо готовить свежий отвар.

## МАСЛО ОТ ХРАПА

Попробуйте такое народное средство. Каждый день через 1,5 часа после ужина, то есть непосредственно перед сном, выпивайте 1 ст. ложку какого-либо растительного масла (можно подобрать его индивидуально, в соответствии с вашими вкусами и переносимостью). Можно ис-

лучше это делать к вечеру, на ночь, чтобы днем повязка не мешала и не сдвигалась. Обычно при применении такой мази гнойник быстро вскрывается, а образовавшаяся язва через несколько дней очищается и заживает.

## ЧЕСНОЧНАЯ ВАННА ДЛЯ НОГ

Растолките головку чеснока, заверните в марлю и кипятите в 2 л воды в течение 5 минут. Затем в отвар добавьте еще 4 л горячей воды.

Приготовьте два тазика: один с горячей чесночной водой (температура 40°C), другой - с холодной водой (комнатной температуры - 18-20°C).

Две минуты держите ноги в горячем отваре, 30 секунд - в холодном. Повторяйте процедуру 7 раз, причем последней должна быть холодная ванна.

Чесночная ванна помогает от варикозного расширения вен, отеков, шпор и различных болей в голеностопе и пятках. Проводите процедуру 3 раза подряд, затем можно повторить ее через месяц.

## ВОССТАНОВИМ МИКРОФЛОРУ КИШЕЧНИКА

48-часовая молочная диета восстанавливает микрофлору кишечника и способна решить многие проблемы пищеварения.

Утром выпейте 1 стакан отвара сенны, или ревеня, или ромашки, или осиновой коры, или брусничного листа (все это продается в аптеках). И потом пейте кефиром (6-8 стаканов в день). Через два дня такой диеты вы избавитесь от нескольких лишних килограммов.

Через несколько дней плавно переходите на привычную пищу, избегая жирного, мучного, сладкого еще в течение четырех-пяти дней.

**Не трать времени в постели!**  
Твоему организму требуется самое большее 7-8 часов сна. Укладываясь в постель только тогда, когда испытываешь желание уснуть. Если не можешь уснуть в течение 15 минут, встань и займись чем-нибудь монотонным (появки, почитай, посмотри телевизор).

**Не превращай постель в письменный или обеденный стол!**  
Если тебе нужно что-то сделать, сделай это, а уж потом ложись, иначе твой организм не сконцентрируется на сне! В кровати не ешь, не смотри телевизор, не читай, не разговаривай по телефону.

**Выработай собственный ритуал сна.** Старайся ложиться и вставать в одно и то же время. Даже если ложишься позднее, чем обычно, не пытайся наверстать это утром!

**Выдели несколько минут (за 2-3 часа до сна) на размышление** о том, что было сделано за день, и на составление планов на следующий день. Если же после напряженного дня отложишь это занятие, то наверняка не заснешь...

**Кофе, крепкий чай, кола, шоколад возбуждают.** Старайся ограничить их потребление до 16 часов. Выпей перед сном стакан молока. Избегай большого количества алкоголя поздним вечером. Не кури - никотин также возбуждает.

Не надо этого делать. Не надо быстро остудить кожу под струей проточной воды в течение 15-20 минут. Затем надо нанести антисептическое успокаивающее средство.

**6** При высокой температуре рекомендуется укрываться одеялом и как можно больше пить. Надо завернуть больного в прохладную влажную простыню или принять прохладную ванну. Особенно это важно при повышении температуры у детей, чтобы не подвергнуть их жизнь серьезной опасности.

Проще о сложном

Аவர் пригодится



# Что такое гипотиреоз

## Признаки гипотиреоза

Умеренный гипотиреоз может не иметь никаких признаков. При нарастании заболевания вы можете почувствовать снижение работоспособности, медлительность, депрессию, вялость, чувство холода, быструю утомляемость, теряется интерес к обычной повседневной жизни. Могут появиться и другие признаки: сухость и ломкость волос, сухость и зуд кожи, запоры, мышечная скованность, у женщин - обильные менструации.

Чтобы точно поставить диагноз гипотиреоза, определяют уровень в крови тиреоидного гормона - тироксина (Т4), а также уровень гормона гипофиза (ТТГ). Низкий или нормальный уровень Т4 при высоком уровне ТТГ подтверждает диагноз тиреоидной недостаточности.

Среди больных широко распространено заблуждение, что гипотиреоз можно установить, измеряя температуру тела.

В очень редких случаях поражается сам гипофиз, обычно из-за возникновения опухоли. Если это произошло, то гипофиз прекращает стимулировать как полноценную щитовидную железу и возникает вторичный гипотиреоз. В этом случае и Т4 и ТТГ будут иметь низкие уровни.

## Какой метод лечения гипотиреоза самый лучший?

Это - назначение тиреоидных гормонов обычно в виде чистого синтетического тироксина (Т4). Раньше для этого применяли высушенную и размолотую в порошок щитовидную железу животных, но сегодня этот препарат применяется редко, так как он, кроме Т4, содержит и другой - Т3, более быстродействующий гормон. Кроме того, концентрация этих гормонов в натуральном (природном) препарате различна,

Это заболевание обусловлено понижением функции щитовидной железы. Гипотиреоз может возникнуть самопроизвольно, а может быть следствием лечения по поводу гипертиреоза (тиреотоксикоза).

ведь это биологическая ткань. Поэтому большинство эндокринологов переводит своих пациентов с природного препарата на синтетический тироксин. Он более чистый, к тому же нет никаких доказательств того, что порошок из высушенной щитовидной железы имеет какое-либо преимущество перед синтетическим тироксином.

Принимаемую дозу тироксина увеличивают до тех пор, пока уровни Т4 и ТТГ в крови не войдут в норму.

У пожилых людей и у тех, кто имеет заболевания сердца, очень важно начинать лечение с низкой дозы тироксина, пока организм не привыкнет от пониженного к более нормальному уровню тиреоидных гормонов. Причем поскольку сила собственного тироксина у разных больных до лечения различна, то врач индивидуально подбирает какой-то конкретный фабричный препарат тироксина. Кстати, для лечения гипотиреоза не требуется большого количества тироксина, редко назначают более 150 микрограммов ежедневно. Однако недостаточность щитовидной железы пожизненна, поэтому доза, которой достаточно в нынешнем году, может оказаться низкой в следующем году. Для определения точной дозы тироксина надо один-два раза в год сдавать анализы крови. Во время беременности обычно дозу препарата увеличивают. А вот пожилым людям требуется меньшее количество тироксина, поэтому с возрастом доза его может быть уменьшена.

Если необходимая доза гормона подобрана правильно, человек чувствует себя хорошо.

Лишь в редких случаях, когда причиной гипотиреоза является заболевание гипофиза, лечения потребует сам гипофиз и, соответственно, лечебные методы будут иными. Ведь гипофиз управляет функцией не только щитовидной железы, но и многих других органов, включая половые (детородные) железы и надпочечники.

Если вы принимаете тиреоидный гормон в дозе, которая недостаточна, налицо будут признаки гипотиреоза: вялость, умственная тупость, чувство холода, мышечная скованность. Кроме того, может повыситься уровень холестерина в крови, а это увеличит риск развития атеросклероза. Слишком большое для вашего организма количество тиреоидных гормонов будет проявляться всеми признаками гипертиреоза - повышенной активностью щитовидной железы, нервозностью, дрожью, сильным сердцебиением, бессонницей, дрожанием пальцев. При этом может происходить чрезмерная потеря кальция из организма, что увеличивает риск переломов костей в последующие годы.

Так что не забывайте посещать вашего доктора регулярно - один раз в год - для проверки уровня тиреоидного гормона и ТТГ. Если же сменили доктора, то напомните вашему новому врачу, что у вас гипотиреоз. Это пожизненная проблема.

Так как наиболее частая причина недостаточности щитовидной железы - тиреоидит Хашимото наследственное заболевание, то членам вашей семьи надо пройти врачебный осмотр, так как у них тоже могут оказаться заболевания щитовидной железы.

## Кое-что об умении жить

● При беседе с людьми, которые могут оказать на вас негативное влияние, переплетите пальцы рук и держите их перед солнечным сплетением. Прижмите локти к бокам. Ноги соприкасаются друг с другом. Это способ образования замкнутой цепи.

● Держите в памяти хотя бы один смешной эпизод, припоминая его во всех деталях. Ведите юмористический дневник, записывайте в него все, что особенно развеселило вас. Не выбрасывайте предметы, показавшиеся вам смешными, коллекционируйте их. Однажды, когда вам придется совсем туго, загляните в свой дневник, расхохочитесь от души, и вам сразу станет лучше.

● Начиная утро с похвалы самому себе, этому дню и тому, что впереди у вас еще целая жизнь, полная ярких красок и чудесных приключений. Это так же верно, как то, что после зимы будет весна.





6 стр.

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

# + КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ

**М**НОГИЕ из нас боятся мышей, тараканов. А многие... ситуаций. Человек паникует, мечется, пытается спрятаться от вызывающего страх предмета или обстоятельства. Иногда это так называемое пограничное состояние, не являясь психическим расстройством или признаком сумасшествия, тем не менее приводит к тому, что человек оказывается инвалидом.

Из 450 видов фобий самая распространенная - агорафобия, таким заболеванием страдал Петр I. В него входит ужас перед замкнутыми или открытыми пространствами. Приступ паники сопровождается подъемом или падением артериального давления, сердцебиением, потливостью, головной болью, одышкой - у кого что... Первый приступ часто бывает после тяжелых заболеваний - гриппа, например. Иногда на следующее утро после алкогольных злоупотреблений - не у пьяницы, а у обыкновенного человека, который накануне перебрал. Подобные симптомы все переживают в своей жизни: колотится сердце, голова чумная, давление подскакивает... Но здесь к ним добавляется еще одно обстоятельство - панический страх смерти. Длится панический приступ обычно несколько минут, максимум - полчаса. Если такие приступы повторяются, мы говорим уже о паническом расстройстве. А вот то, что принято называть агорафобией - реакция избегания ситуации, вызывающей эти приступы.

Как правило, уже после первого приступа появляется страх перед тем, что пережитые ощущения могут повториться. Если приступ действительно повторился в такой же ситуации, человек отказывается от поездок в автобусе, метро, затем в лифте и т. д. Может так случиться, что человек вообще не в состоянии выйти из дома. А уж в самых неприятных

## О БОЯЗНИ ЗАМКНУТЫХ И ОТКРЫТЫХ ПРОСТРАНСТВ, ОБЩЕНИЯ С ДРУГИМИ И ПРИСТУПАХ ПАНИКИ.

случаях ему тяжело даже оставаться одному дома. В результате молодые люди, внешне совершенно здоровые, получают инвалидность.

Приступы могут с годами меняться, интенсивность их становится меньше. Но чем коварна агорафобия - так это тем, что даже вроде бы нетяжелые приступы крепко оседают в памяти: спустя годы человек может назвать место и время (буквально с точностью до минуты) первой панической атаки.

Выход один - длительное интенсивное лечение. Чаще всего больных помещают в больницу, ведь этим пациентам не очень годится амбулаторная терапия - им страшно выйти из дому.

Каждый человек, страдающий таким заболеванием, как-то приспособляется к своей беде. Некоторые ходят только пешком, и только по узким переулкам. Некоторые переезжают поближе к месту работы либо наоборот - меняют место работы.

Но самое интересное, все эти больные люди с точки зрения терапевта - здоровы, но переживают обычный вегетативный криз. Врачи «Скорой помощи» с паническими приступами хорошо знакомы. Фактически это ложные вызовы, но человек настолько боится, что совладать со страхом не может - звонит в неотложку, хотя отлично знает, что с ним ничего не случится и на этот раз.

**ЕЩЕ** одна проблема - страх перед общением с другими. Часто встречаются люди, которые не могут есть в общественных местах, поэтому никогда не ходят в кафе, рестораны. Или не могут пользоваться общественным туалетом. Или боятся публичных выступлений и вообще боятся общаться с другими людьми.

Иногда это начинается со школы: у ребенка возникает безотчетный страх перед ответом у доски. Опытные педагоги, жалея таких школьников, стараются к доске их не вызывать, но ведь создать тепличные условия при поступлении в институт нельзя. По этой же причине человек не вступает в брак. И получается одинокий, чужающийся людей человек с хорошими способностями, но плохо образованный. А виноваты в этом родители, которые вовремя не отвели ребенка к психологу.

## Можно ли избавиться от этой напасти?

Да, главное - вовремя обратиться к врачу. Чем дольше человек болеет и недополучает помощи, тем меньше у него шансов на выздоровление. В сочетании с лекарствами хорошо действуют различные психотерапевтические методики. Этим занимаются психотерапевт или психолог. Ведь человека надо научить самостоятельно передвигаться, избавиться от застарелой привычки. Психотерапевту приходится бороться со страхом страха: он берет пациента за руку, они вместе ходят по улицам. Спустя неделю таких прогулок психотерапевт предлагает пациенту: теперь ты идешь один, но оглянувшись, всегда меня увидишь - я буду здесь, поэтому тебе не должно быть страшно. Еще через неделю врач усложняет задачу: снова иди один, правда, теперь я буду стоять за углом, ты меня не будешь видеть, но я здесь.

Варварскими методами фобии не лечатся. Смеяться над больным может лишь профессиональный психотерапевт. Ему можно все: иногда он делает страшные вещи, но лечение получается, потому что специалист знает грань, за которую переступить нельзя. Очень часто ребенок боится воды, а папа бросает его в море: дескать, твой дедушка со мною так поступил. В итоге ребенок может оказаться в психиатрической больнице.

## Советы психотерапевта

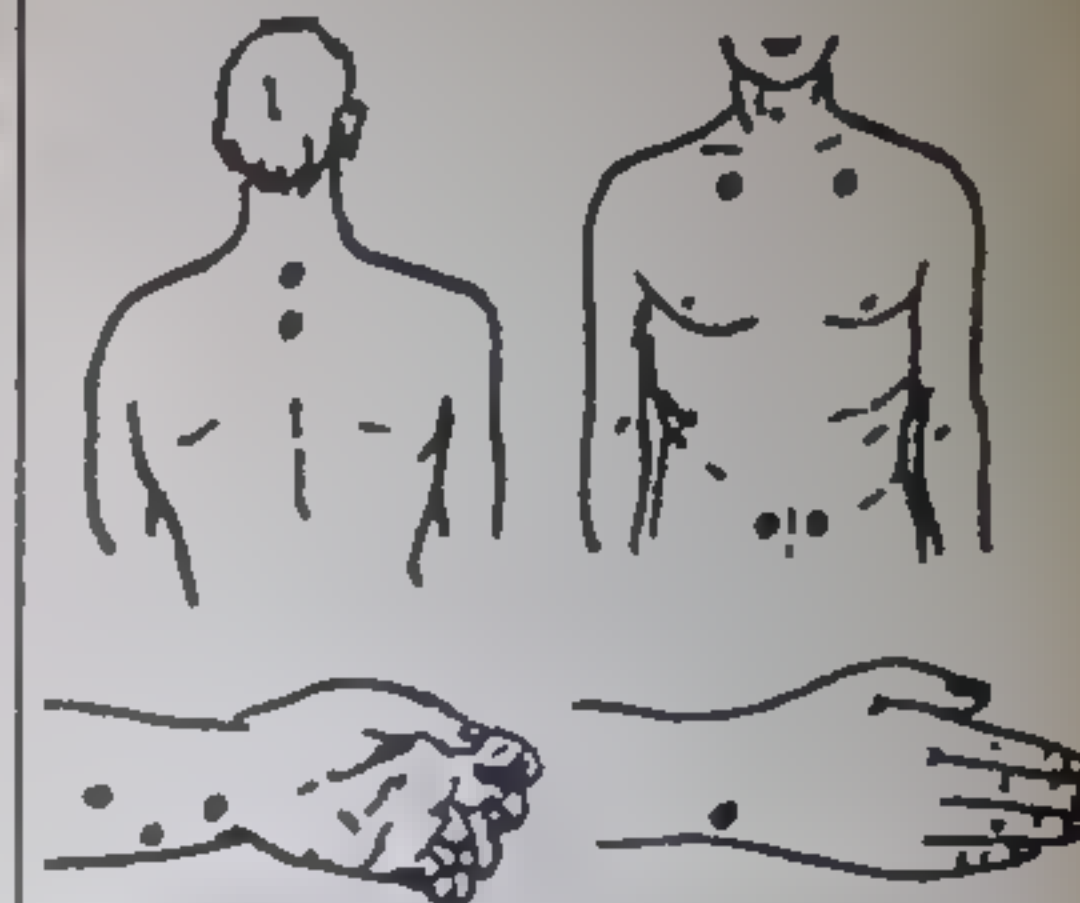
Вспомните самую первую напугавшую вас ситуацию и выплесните тот давний страх как можно раскованнее: можно поплакать, а можно посмеяться. Важно, чтобы это были бурные эмоции, которые вы не позволили себе тогда. Правда, такой способ разрядки подойдет в первую очередь женщинам. А мужчинам рекомендуем взять ручку, листок бумаги и описать беспристрастно, трезво и исчерпывающе, чего же он испугался тогда?

Второй этап: проанализируйте, чего боитесь сегодня. В

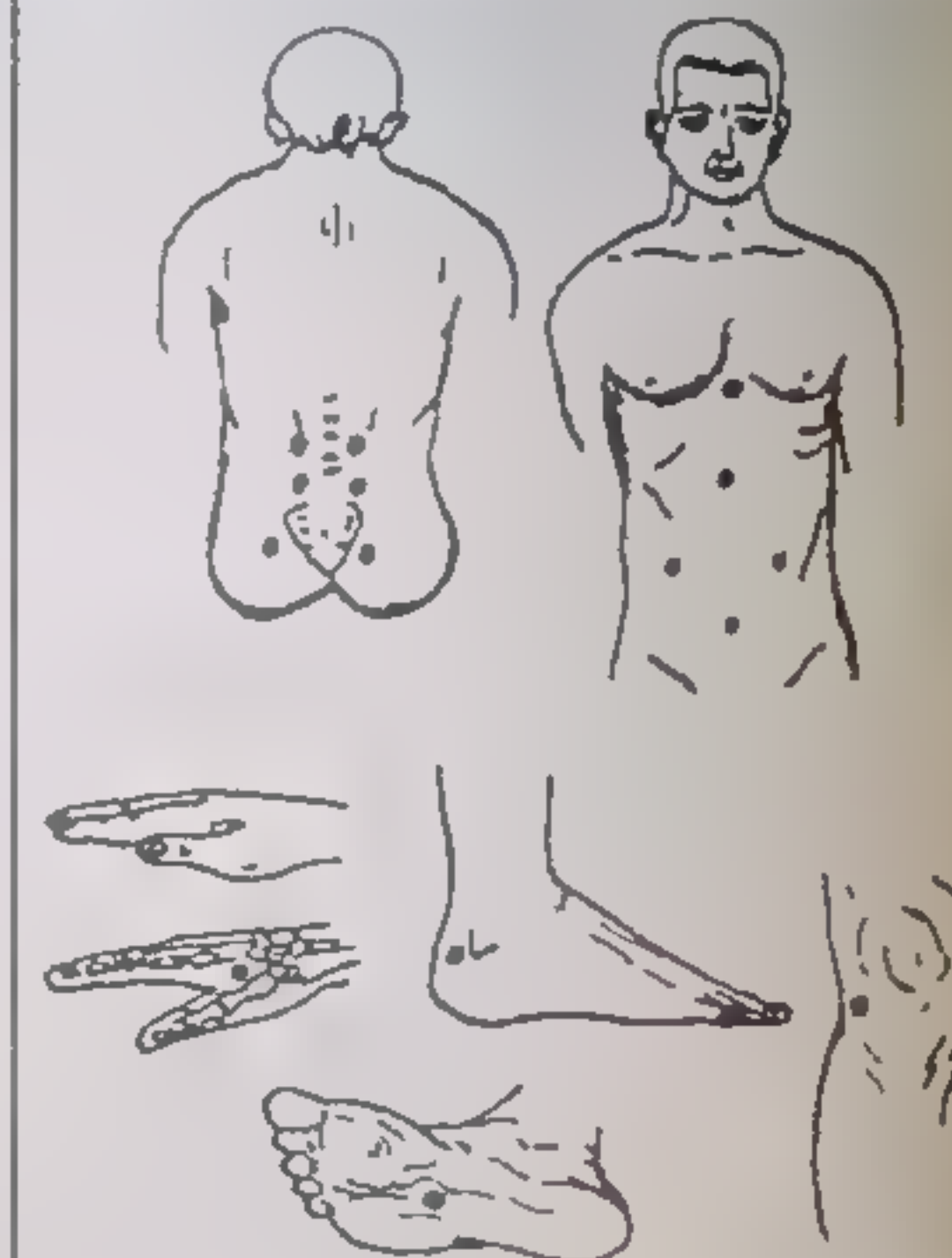
## Как же победить страх?

1. Заменяйте отрицательные мысли положительными. К примеру, вы боитесь собаки. Попробуйте перейти от мысли типа «Эта собака меня укусит» к другой - «Эта собака крепко привязана».
2. Встречайтесь со страхом лицом к лицу. Предположим, ваша фобия - открытое пространство. Выйдите на улицу с кем-нибудь вдвоем на 5 минут, потом на 30, на час, на полдня... Пока не убедитесь, что ужасные вещи, которые вы воображали, на самом деле не происходят.
3. Распознайте приступ паники заранее. Ведь она уже была у вас, и не однажды, поэтому вы знаете, что не умрете.
4. Хвалите себя за каждый шаг, пусть даже если на этом этапе вы еще испытывали приступ паники.
5. Не торопитесь. Разработайте план, поставьте перед собой цели на 8 и на 16 недель.
6. Отвлекайтесь от страха. Когда вы почувствовали, что вас охватывает страх, займитесь тем, что вас может отвлечь. Считайте обратно от 1000 до 3. Или читайте книгу. Или громко разговаривайте с собой. Или делайте глубокие вдохи и выдохи на счет.
7. Измеряйте силу своего страха по шкале от 0 до 10. Вы обнаружите, что острота его непостоянна. Опишите мысли или действия, которые заставляли его подниматься или снижаться.
8. Смотрите сквозь розовые очки. Пугающие мысли гоните фантазиями, от которых вы чувствуете себя хорошо. Так, думайте об удовольствии лежать на пляже, нежели о том, как опасно ехать в лифте.
9. Избегайте кофеина. Он может вызывать некоторые симптомы приступа страха. Помните, что кофеин содержится не только в кофе, но и в чае, «Кока-коле», шоколаде, некоторых болеутоляющих таблетках.
10. При приступе страха не сидите спокойно и не расслабляйтесь - лучше двигаться, выполнять физические упражнения.

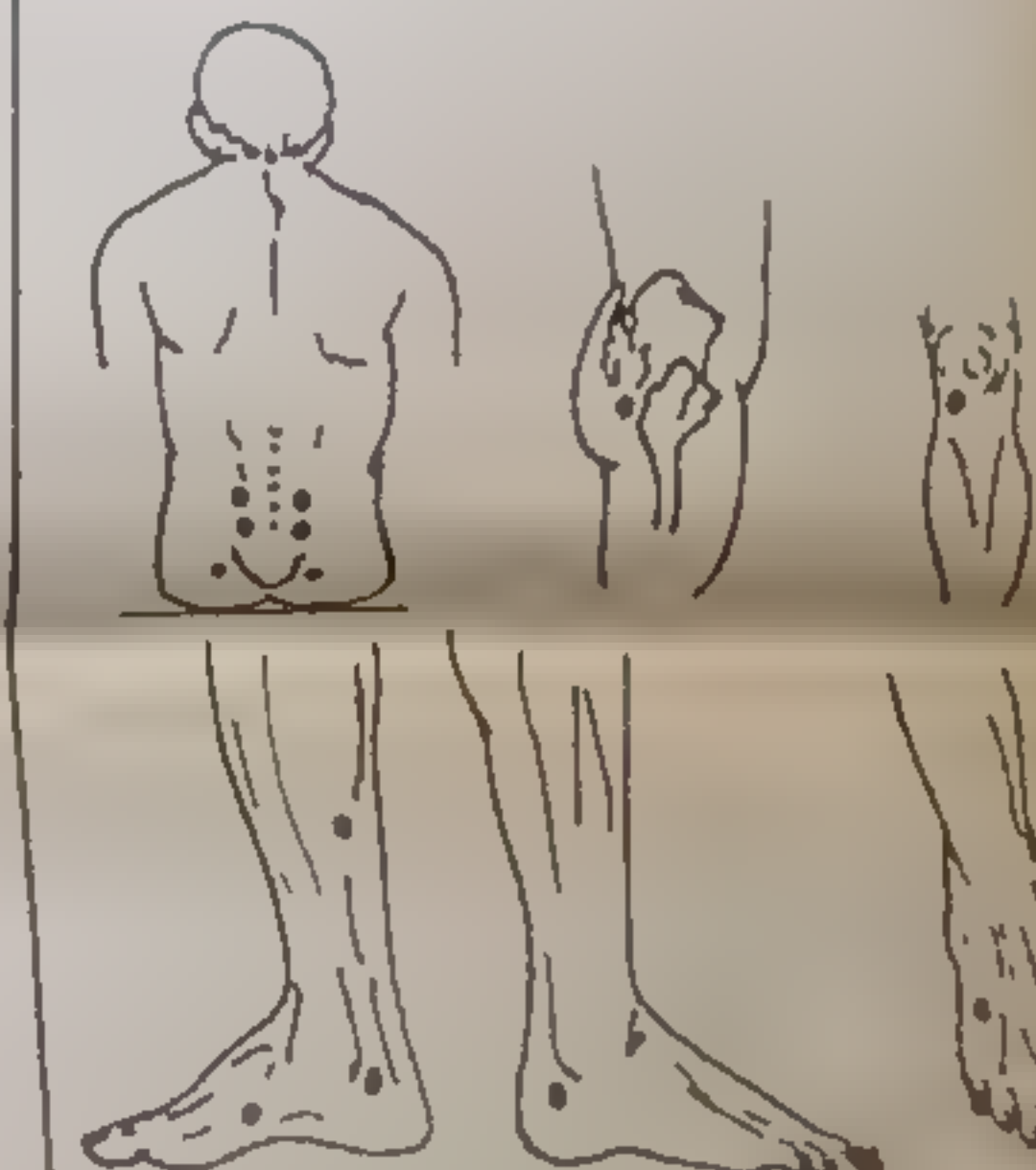
## Сам себе доктор



В стрессовой ситуации массируйте эти точки, легко надавливая с вращением по часовой стрелке в течение 3-5 минут.



Массаж этих точек активизирует пищеварительную систему, усиливает перистальтику кишечника.



Когда свело ногу, первая мера - сильно надавите, разомните самую болезненную точку и сразу приступайте к массажу.

## На приеме у окулиста

# ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ГЛАЗАХ

Исход операции решает в основном мастерство хирурга, но также зависит от правильности поведения больного.

нать, что полотенце надо менять ежедневно?

Мужчинам не надо бриться электробритвой, поскольку она вызывает вибрацию кожи и мышц лица. Пользуйтесь в это время безопасной бритвой.

Старайтесь как можно чаще мыть руки и без необходимости не касаться ими повязки или наклейки на глазу, если врач порекомендовал вам и дома оберегать таким образом глаз от инфекции.

Вовремя закапывайте назначенные врачом капли.

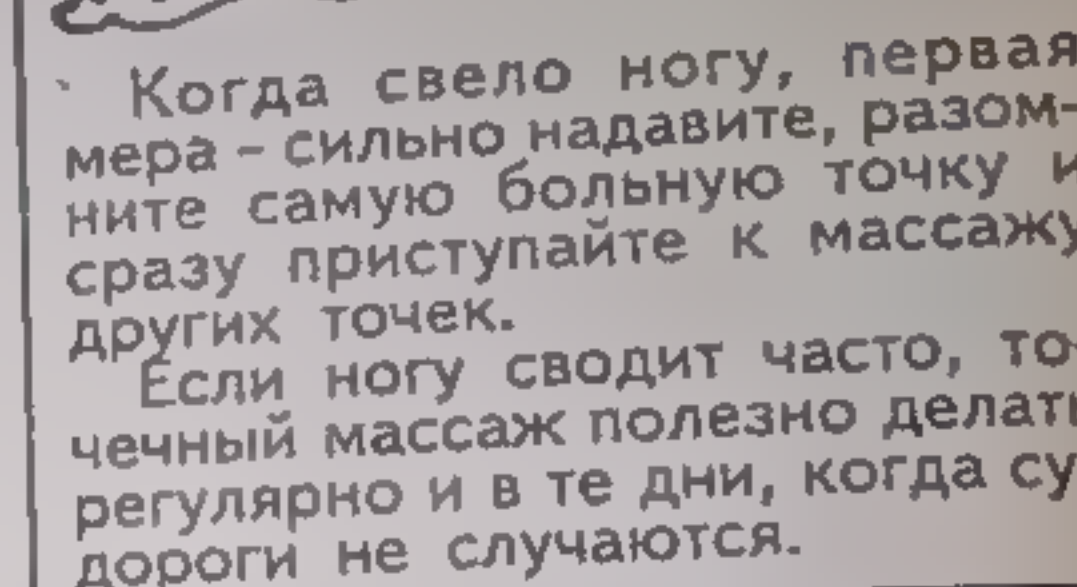


**ЕЩЕ** одна проблема - страх перед общением с другими. Часто встречаются люди, которые не могут есть в общественных местах, поэтому никогда не ходят в кафе, рестораны. Или не могут пользоваться общественным туалетом, Или боятся публичных выступлений и вообще боятся общаться с другими людьми.

делю врач усложняет задачу: «Сиди один, правда, теперь я буду стоять за углом, ты меня не будешь видеть, но я здесь». Варварскими методами фобии не лечатся. Смеяться над больным может лишь профессиональный психотерапевт. Ему можно все: иногда он делает страшные вещи, но лечение получается, потому что специалист знает грань, за которую переступить нельзя. Очень часто ребенок боится воды, а папа бросает его в море; дескать, твой дедушка со мною так поступил. В итоге ребенок может оказаться в психиатрической больнице.

9. Избегайте кофеина. Он может вызывать некоторые симптомы приступа страха. Помните, что кофеин содержится не только в кофе, но и в чае, «Кока-коле», шоколаде, некоторых болеутоляющих таблетках.

10. При приступе страха не сидите спокойно и не расслабляйтесь — лучше двигаться, выполнять физические упражнения.



Исход операции решает в основном мастерство хирурга, но многое зависит от правильного поведения больного.

Нередко хорошо выполненная операция сводится на нет небдуманнми поступками больного. Разумеется, техника хирургического вмешательства позволяет больному соблюдать постельный режим всего лишь несколько часов. Но после удаления катаракты, пересадки роговицы необходимо как минимум 1-2 дня постельного режима.

Выписавшись из стационара, не забывайте о рекомендациях врача, иначе вы рискуете появлением осложнений.

После операции на глазном яблоке стоит уделить внимание питанию. Особенно строгих ограничений нет. Но все же избегайте хотя бы в течение месяца соленой, жирной и острой пищи. Злоупотребление этими продуктами может привести к желудочно-кишечным расстройствам, вызвать боль в животе, рвоту, что скажется на процессе заживления послеоперационных тканей.

Не стоит пить и молоко тем, кто плохо переносит молочные продукты: из-за молока нередко вспучивается живот, доставляя множество неприятностей.

Воздержитесь также от спиртных напитков и курения. Алкоголь и никотин нарушают кровообращение в сосудах и поэтому мешают заживлению тканей после операции.

Иногда у заядлых курильщиков от долгого воздержания начинается сильный кашель. Если разрешит врач, выкуривайте тогда не больше 1-2 сигарет в день.

В течение месяца после операции не умывайтесь под струей текущей воды. Лучше протирайте лицо сначала влажным, а затем сухим концом полотенца. Мойтесь не в ванне, а под душем. Стоит ли еще раз напоминать?

нать, что полотенце надо менять ежедневно?

Мужчинам не надо бриться электробритвой, поскольку она вызывает вибрацию кожи и мышц лица. Пользуйтесь в это время безопасной бритвой.

Старайтесь как можно чаще мыть руки и без необходимости не касаться ими повязки или наклейки на глазу, если врач порекомендовал вам и дома оберегать таким образом глаз от инфекции.

Вовремя закапывайте назначенные врачом капли. Помните, что отдельная пипетка должна быть не только для каждого лекарства, но и для каждой процедуры. Допустим, если вам рекомендовано закапывать в глаза три вида капель по четыре раза в день, то пипеток нужно соответственно двенадцать. Каждое утро кипятите их все в течение 10-15 минут и храните потом в закрытой посуде, например, в чистой стеклянной банке с закручивающейся крышкой.

Перед процедурой вымойте тщательно руки. Затем снимите повязку и сядьте перед зеркалом. Пипетку с лекарством возьмите в правую руку, а левой оттяните нижнее веко оперированного глаза. После этого капните на слизистую оболочку оттянутого века 1-2 капли лекарства и промокните глаз стерильной салфеткой. Если в пипетке останется немного жидкости, ни в коем случае не сливайте ее обратно в пузырек! Храните глазные капли отдельно от всех остальных лекарств, чтобы случайно не перепутать с другими.

Через 10 дней после операции вам уже можно смотреть телевизор, читать, заниматься обычными домашними делами. Только старайтесь не наклонять низко голову и следите за тем, чтобы комната, в которой вы находитесь, была хорошо освещена. Совсем не обязательно много лежать, наоборот, как можно больше бывайте на свежем воздухе, но в течение месяца после операции избегайте прыжков и бега.

Через 3-4 недели после возвращения домой вы готовы к тому, чтобы приступить к работе. Единственное, о чем вы теперь всегда должны помнить: груз более 10 килограммов вам поднимать нельзя!

Вспомните самую первую напугавшую вас ситуацию и выплесните тот давний страх как можно раскованнее: можно поплакать, а можно посмеяться. Важно, чтобы это были бурные эмоции, которые вы не позволили себе тогда. Правда, такой способ разрядки подойдет в первую очередь женщинам. А мужчинам рекомендуем взять ручку, листок бумаги и описать беспристрастно, трезво и исчерпывающе, чего же он испугался тогда?

Второй этап: проанализируйте, чего боитесь сегодня. Вы непременно найдете ответ, сделав экскурс в прошлое.

Как только вы размотаете клубок, нитку за ниткой, до конца, фобия сойдет на нет. Вспоминая все последовательно, вы все равно выйдете на стрессовую ситуацию, с которой все и началось, и выявите первопричину, избавитесь от любых страхов.

# Для сладкоежек

**1** Если есть много сладкого, то можно заработать диабет.

На самом деле. И большое количество сладкого здесь однозначно ни при чем. Но в каждой сказке есть намек. В данном случае - это диабет 2-го типа. Вот он-то как раз и является следствием переедания и невозддержанности в сладком. Но... Можно всю жизнь питаться одними конфетами и так никогда и не узнать про существование диабета. А можно не питаться и узнать.

**2** От сладкого портятся зубы.

На самом деле. Так и есть - портятся! При отказе от сладкой пищи частота возникновения кариеса снижается на 90%. И вот почему. Сахар - отличная питательная среда для микроорганизмов, которые в процессе своей жизнедеятельности нагло выделяют кислоту прямо у нас во рту. Вот так и смещается тот самый кислотно-щелочной баланс. Естественно, в кислую сторону, что способствует вымыванию кальция и ослаблению зубной эмали.

**3** Особенно зубы портятся от леденцов.

**На самом деле.** Так и есть. О-первых, они не только создают среду, но поддерживают ее длительное время - ведь леденцы обычно сосут. Во-вторых, содержащиеся в них эссенции, которые

добавляются для придания леденцам особой кислинки, дополнительно повреждают зубную эмаль. Хотя другие сладости, которые липнут к зубам и забивают все межзубные промежутки, для зубов тоже не подарок.

**4** Мед и варенье – самая полезная сладость.

**4** На самом деле. Целебные свойства меда можно перечислять до бесконечности. Варенье, безусловно, уступает меду. Но, если выбирать между вазочкой с конфетами и вазочкой с вареньем, то предпочтение лучше отдать последней. Что же касается конфет и тортов, то это действительно самые «пустые калории».

**5** Мед можно есть сколько угодно, так как он безвреден.

**На самом деле.** Нет! Мед точно так же нарушает кислотно-щелочной баланс, повышает уровень сахара в крови, «провоцирует» выработку инсулина и содержит изрядное количество калорий, как и все другие сладости.

**6** Мармелад безвреднее, чем шоколад.

На самом деле. А вот это правда. Более того, мармелад можно даже считать лечебным продуктом: в нем содержится пектин, который способствует бесперебойному прохождению съеденной пищи по всему нашему кишечному тракту. Да к тому же полутно снижает уровень холесте-

терина в крови и очищает организм от тяжелых металлов. И, наконец, в мармеладе не содержится жиров, которые в комбинации с углеводами составляют серьезную угрозу нашим фигурам.

**7** Шоколад спасает от депрессии.

**На самом деле.** Это громко сказано. Разве что слегка поднимает настроение.

**8** Во время депрессии всегда тянет на сладкое.

**На самом деле.** Сладости - это один из самых легких источников удовольствия. Так же как и алкоголь. Но это чувство удовлетворения длится недолго - примерно 10-20 минут, не больше. (Вот почему нам так трудно остановиться на одной конфете - хочется еще и еще!)

**9** От жвачки выпадают пломбы. **На самом деле.** Да. Но только плохие и старые. Поэтому пусть выпадают. Это даже к лучшему.

**10** Если есть много сладкого во время беременности, у ребенка будет диатез.

**На самом деле.** Педиатры считают точно так же.

**11** От сладкого лучше сообра-  
жать.  
**На самом деле.** Лучшее.  
Клетки мозга питаются исключи-  
тельно глюкозой. Поэтому кусо-  
чек сладкого в разгар рабочего  
дня не будет лишним.



### Знаете ли вы, что...

● Вывести из организма радиоактивные элементы поможет отвар из черной смородины. Залейте 20 г сухих плодов 1 стаканом кипятка и варите 15 минут. Процедите и отожмите отвар. Пейте по стакану в день.

● При насморке сухую горчицу залейте небольшим количеством крутого кипятка и хорошо размешайте. Смочите в этой каше ватный тампон, поднесите поочередно к каждой ноздре и дышите. Образующуюся при этом в носу слизь промывайте настоем травы зверобоя.

● Вещества, содержащиеся в плодах аронии, способствуют снижению кровяного давления, поэтому людям, страдающим гипертонией, рекомендуется 3 раза в день съедать по 100 г ягод или выпивать 50 г сока.



Рис. А. Пашкова

## КОВАРНЫЙ БРОНХИТ

Кашель – основной симптом многих заболеваний органов дыхания.

Особенно распространено воспалительное поражение бронхального дерева – бронхит. Коварство этой болезни состоит в том, что она легко принимает хроническое течение и может стать вашим спутником на всю жизнь.

Воспаление бронхов обычно вызывается патогенными микроорганизмами. Они предпочитают нападать на людей, ослабленных нехваткой витаминов, курением, чрезмерным приемом алкоголя. Часто причиной острого бронхита становится недолеченная до

НА ЕГО ФОНЕ МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА ИЛИ ДАЖЕ НАЧАТЬСЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС.

конца респираторно-вирусная инфекция. Тогда после некоторого улучшения самочувствия вновь возникает недомогание, повышается температура, а главное, усиливается кашель. При бронхите он особенно мучителен. Вначале сухой, при котором не отходит мокрота, раздражающий. Потом, когда появляется мокрота, кашлять вроде бы становится легче, но зато откашливаться приходится чаще. Сохраняющийся длительно, хоть и несильный кашель говорит о том, что в бронхах осталось воспаление.

Хронический бронхит – это уже очень серьезное заболевание, склонное к частым обострениям. На его фоне может возникнуть бронхиальная астма или даже начаться онкологический процесс.

Как же уберечься от бронхита? Во-первых, нельзя заниматься самолечением. Врач сможет правильно подобрать антибиотик и назначит эффективное лекарство против кашля. При сухом надсадном кашле необходимы средства, угнетающие кашлевой рефлекс. Их надо применять с осторожностью, ведь они содержат кодеин. После того как стала отходить мокрота, надо использовать средства, которые разжижают ее и стимулируют отхаркивание.

Предпочтение лучше отдавать лекарствам растительного происхождения. Термопсис, алтей, душица, мать-и-мачеха, чабрец, девясил, багульник, плющ... Эфирные масла, содержащиеся в этих растениях, стимулируют рецепторы слизистой оболочки бронхов. В результате отходит больше мокроты, очищаются бронхи. А так как растительные препараты еще и разжижают мокроту, то их эффект удваивается. Очень важно, что у лекарств из природной аптеки практически нет побочных эффектов и противопоказаний. Это облегчает их применение детям.

● Для отхаркивания, лучшего отхождения мокроты пейте молоко с медом или столовой ложкой топленого нутряного свиного жира; настой мать-и-мачехи с медом по 1 ст. ложке 4-6 раз в день; свежий калустный сок с сахаром по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день или отвар калусты; отвар сосновой хвои (варить 30 минут на водяной бане) по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

● При кашле помогают зрелые плоды хурмы: по 2-3 плода 3 раза в день, на ночь – горячий чай со столовой ложкой подсолнечного масла.

● При затяжном кашле помогает отвар мандариновых корок, принимать по 2-3 ст. ложки 3 раза в день до еды.

● При сухом кашле помогает морковный сок, тщательно смешанный с сахарным сиропом (1:1) по 1 ст. ложке 5-6 раз в день или смесь морковного сока с молоком (1:1), принимать 5-6 раз в день. Полезны в малых дозах настойка бузины на водке или спирте. Полезно есть лук или пить его сок с сахаром. Втирать в грудь гусиный или нутряной жир с тертым луком.

Вы просили рассказать

## Ревматоидный полиартрит

1 Корни лопуха большого (30 г), листья крапивы (70 г) смешайте. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, кипятите 10 минут. Настаивайте, укутав, 4 часа. Применяйте для мытья головы.

2 Соком свежего хрена смазывайте ежедневно

## Так взгляни ж на себя!..

### О ЧЕМ ГОВОРТ ЛОБ

Толстая кожа, изрезанная глубокими морщинами	Ослабленные почки, повышенное содержание жидкости в тканях
Морщины только с одной стороны	Головная боль этой стороны
«Решетка» морщин	Слишком большое потребление продуктов животного происхождения, переедание, ослабленная печень
Залысины	Слишком большое потребление сахара, расстройства половых функций
Залысины на лбу у мужчин	Гипофункция половых желез, у молодых людей возможна импотенция, олигоспермия
Залысины на лбу у женщин	Ослабление половых желез. Симптом может появляться после удаления яичников, при болезненных менструациях, раннем климаксе
Коричневые пятна на коже лба у корней волос	Повышенная нагрузка на печень. У женщин – признак беременности
Бледность кожи на лбу	Гипотония

### О ЧЕМ ГОВОРЯТ ВИСКИ

Впалые виски	Общее истощение организма, связанное с перерасходом внутренних ресурсов и повышенным расходом белка
Атрофия ткани на висках	Опухоль желудка
Атрофия ткани на висках в сочетании с впалыми щеками	Хронический гастрит, опухоль желудка, острый гепатит, болезнь Аддисона, атеросклероз
Сильно выступающая над кожей изогнутая височная артерия в сочетании с покраснением лица	Резкое повышение артериального давления, повышенная нагрузка на почки, воспаление височной артерии
Вышеуказанный симптом в сочетании с побледнением лица	Повышенное ренальное (почечное) давление, склероз сосудов головного мозга, атеросклероз
Залысины на висках	Гипофункция половых желез
Продольные морщины на висках перед ухом	Недостаточность питания и потребления жидкости, нарушение всасывающей функции кишечника

### Полезно знать

● Для обновления крови и улучшения самочувствия возьмите по 500 г хрена, черной редьки, красной столовой свеклы, моркови. Все натрите на мелкой терке и отожмите сок. Добавьте в него 0,5 л водки и 0,5 кг меда, размешайте до полного растворения меда. Настаивайте 2 недели в темном прохладном месте. Пейте по столовой ложке 3 раза в день.

● Долго не заживающие раны можно лечить такой мазью: 75 г измельченного свежего корня лопуха настаивайте сутки в теплом месте в 200 г подсолнечного, а лучше миндального масла, потом варите 15 минут на малом огне и процедите.

● При геморрое надо отрезать небольшой кусочек сала, обмакнуть его в толченый репчатый лук и ввести в задний проход. Процедуру делают на ночь в течение недели. После недельного перерыва курс лечения повторяют.



Авось пригодится

на плитку на маленький огонь и выдерживают 15 минут. Затем снимают и на ночь оставляют в теплой (50°C) духовке. На следующий день дают отстояться и убирают мазь в холодильник. Применяют мазь 2-4 раза в день, нанося на область сустава, к которому относятся пораженные суставы.

### Желчегонный чай

В его состав входят 3 части цветков бессмертника, 5 частей травы тысячелистника, 2 части корней ревеня. Эту смесь измельчают и 1 ст. л. заваривают стаканом кипятка.



● Для отхаркивания, лучшего отхождения мокроты пейте молоко с медом или столовой ложкой топленого нутряного свиного жира; настой мать-и-мачехи с медом по 1 ст. ложке 4-6 раз в день; свежий капустный сок с сахаром по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день или отвар капусты; отвар сосновой хвои (варить 30 минут на водяной бане) по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

● При кашле помогают зрелые плоды хурмы: по 2-3 плода 3 раза в день, на ночь - горячий чай со столовой ложкой подсолнечного масла.

● При затяжном кашле помогает отвар мандариновых корок, принимать по 2-3 ст. ложки 3 раза в день до еды.

● При сухом кашле помогает морковный сок, тщательно смешанный с сахарным сиропом (1:1) по 1 ст. ложке 5-6 раз в день или смесь в малых дозах настойка бузины на водке или спирте. Полезно есть лук или пить его сок с сахаром. Втирать в грудь гусиный или нутряной жир с тертым луком.

ства, которые раздражают ее и стимулируют отхаркивание.

Предпочтение лучше отдавать лекарствам растительного происхождения. Термопсис, алтей, душица, мать-и-мачеха, чабрец, девясил, багульник, плющ... Эфирные масла, содержащиеся в этих растениях, стимулируют рецепторы слизистой оболочки бронхов. В результате отходит больше мокроты, очищаются бронхи. А так как растительные препараты еще и раздражают мокроту, то их эффект удваивается. Очень важно, что у лекарств из природной аптеки практически нет побочных эффектов и противопоказаний. Это облегчает их применение детьми.

## Полезно знать

● Для обновления крови и улучшения самочувствия возьмите по 500 г хрена, черной редьки, красной столовой свеклы, моркови. Все натрите на мелкой терке и отожмите сок. Добавьте в него 0,5 л водки и 0,5 кг меда, размешайте до полного растворения меда. Настаивайте 2 недели в темном прохладном месте. Пейте по столовой ложке 3 раза в день.

● Долго не заживающие раны можно лечить такой мазью: 75 г измельченного свежего корня лопуха настаивайте сутки в теплом месте в 200 г подсолнечного, а лучше миндального масла, потом варите 15 минут на малом огне и процедите.

● При геморрое надо отрезать небольшой кусочек сала, обмакнуть его в толченый репчатый лук и вставить в задний проход. Процедуру делают на ночь в течение недели. После недельного перерыва курс лечения повторяют.



Вы просили рассказать

## Ревматоидный полиартрит

У меня ревматоидный полиартрит. Прошу подробно рассказать об этом заболевании, а также о рецептах, которые облегчили бы мои страдания. Меня мучают ужасные боли в суставах, особенно в период обострения.

В. И. Лядовский, с. Нелюбино, Томская обл.

Хорошим действием при ревматоидном полиартрите обладают: молочай Палласа, копеечник чайный, ряска малая, девясил высокий, чистотел большой. Эти травы улучшают иммунную систему организма. Их надо сочетать с травами, оказывающими противовоспалительное действие: корень пиона уклоняющегося, лист малины обыкновенной, кора ивы серой, почки черного тополя (эти травы противопоказаны при язвенной болезни желудка). Хорошим действием обладает также солодка, смородиновый лист, горечавка желтая, багульник болотный, солянка холмовая.

Внутри эти травы применяются в виде отваров или спиртовых настоек.

Отвары, как правило, делают не из одной травы, а из сбора, в который включают от 4 до 8 трав. Лучшим способом приготовления отваров является водяная баня. Обычно берут столовую ложку (с верхом) сбора на стакан воды, выдерживают на бане 15 минут, затем настаивают 30 минут. Процеживают и доводят до исходного объема. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настойки же, напротив, чаще готовят из одного растения, реже - из двух-трех. Измельченное растительное сырье (в подавляющем большинстве корни) заливают 5-10 частями водки, настаивают 2-3 недели в темном месте, встряхивая емкость один раз в 2-3 дня. Принимают настойки по 20-40 капель на прием, если только растение не ядовитое и не требует специальной дозировки.

Для наружного применения при ревматоидном полиартрите используют спиртовые настойки и мази.

Хорошим действием обладают настойки из сирени белой, березовых почек, багульника, сабельника, марьиного корня, цветков лопуха.

Мази и масла готовятся, как правило, из тех же самых растений. При этом настаивают исходное растительное сырье на жировой основе, либо к основе добавляют уже имеющуюся спиртовую настойку.

Замечательным действием обладает мазь, приготовленная из руса ядовитого. Если это растение в вашей местности не встречается, можно воспользоваться готовой мазью, которую продают в гомеопатических аптеках.

Для приготовления мазей берут несоленое свиное сало и топят на сковороде на медленном огне. Затем в глиняную (в крайнем случае в эмалированную) посуду кладут растительное сырье и заливают 4 частями только что растопленного сала. Емкость ставят

Авось пригодится

на плиту на маленький огонь и выдерживают 15 минут. Затем снимают и на ночь оставляют в теплой (50°C) духовке. На следующий день дают остыть и ющий день дают отстояться и убирают мазь в холодильник. Применяют мазь 2-4 раза в день, нанося на область сустава тонким слоем. Курс лечения мазью совпадает с внутренним приемом трав. Со временем можно уменьшить применение мази до 1-2 раз в сутки.

Положительные свойства мази: не раздражает и не тушит кожу, быстро впитывается. Но есть и отрицательные: свиной жир быстро прогоркает.

Лечебные масла оказывают на суставы такое же положительное действие, как и мази. Чаще всего масла готовятся из цветков сирени, цветков лопуха большого (получается всем известное репейное масло), побегов багульника болотного.

Масло можно приготовить самому. Для этого в 100 г нерафинированного масла положите 20-30 г растительного сырья (например, побеги багульника болотного). Если настаивать холодным способом, то потребуется 2 недели, а если это делать в теплой (60°C) духовке, то нужно всего 4-6 часов.

Комбинируя лечение, состоящее из внутренних и наружных средств, можно добиться уменьшения болевых ощущений при ревматоидном полиартрите. Но нужно помнить, что оно должно быть длительным и непрерывным. Срок лечения всегда определяется индивидуально, но он должен быть не менее 2 месяцев.

Ориентировочная схема для лечения полиартрита такова:

● Настойка сабельника болотного (1:10). По 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Отвар сбора трав для приема внутрь: цветки лабазника вязолистного - 3 части, побеги багульника болотного - 2 части, лист малины обыкновенной - 3 части, лист смородины - 1 часть, корень алтея лекарственного - 3 части. 1 ст. ложку сбора заливают 200 мл воды. Нагревают 15 минут на водяной бане, дают настояться 30 минут. Процедите, доведите до исходного объема (200 мл). Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

● На область сустава наносите масло из цветков борца ядовитого 3-4 раза в день.

## ЖЕЛЧЕГОННЫЙ ЧАЙ

В его состав входят 3 части цветков бессмертника, 5 частей травы тысячелистника, 2 части корня ревеня. Эту смесь измельчают и 1 ст. л. заваривают в стаканом крутого кипятка в закрытой посуде. Настаивают 40-45 мин., процеживают и пьют в теплом виде по 1/2 стакана 2 раза в день через 2 ч после еды.

## ОТ БОЛЕЙ В КОЛЕНЕ

Используют листья березы. Их можно заготовить впрок и хранить в целлофановом пакете в холодильнике. Расстелите полотенце и разложите на нем плотным слоем зелень, затем оберните аккуратно колено и оставьте на ночь. Такую процедуру надо выполнять в течение недели.

## ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ПОНОСЕ

Ешьте свежие ягоды черники, пейте компоты и кисели из них, а также отвар из высушенных плодов (10 г на стакан воды). Отвар рекомендуется принимать по 2-3 ст. ложки 3 раза в день.

Если же хронический понос связан с воспалением кишечника, принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день отвар (столовая ложка соплодий на стакан воды) ольховых шишек.

## ПРИ ЭКЗЕМЕ

При мокнущей экземе используется смесь из перетопленного свиного жира (2 ст. ложки), двух белков сырых яиц и стакана сока чистотела. Смесь тщательно перемешивают, настаивают 2-3 дня и смазывают ею больные места. Средство достаточно сильное и применяется 2 раза в неделю.

Рецепты народной медицины

## ЛЫСЕЕМ?

Операции по пересадке волос стоят так дорого, что позволить себе это удовольствие могут не все. Кремы и мази продаются в безумном количестве, но результаты их применения, увы, не всегда радуют. Попробуем помочь себе сами.



## ВРЕДНЫЙ «ГОЛУБОЙ ЭКРАН»

У многих моих знакомых и родственников в выходные дни телевизор почти не выключается. Я пытаюсь объяснить, что от телевизора вред, радиация, что он действует на нервную систему, зрение. Но мои доводы не убеждают. Подскажите, права ли я?

Т. Гайоруллина, Казань  
«Голубой экран», у которого современные семьи проводят почти все свободное время, наносит несомненный ущерб здоровью детей.

Во-первых, кинескоп производит облучение, в результате которого резко истощается нервная система ребенка. Во-вторых, длительное сидение перед экраном телевизора приводит к тому, что из-за обезвоженности расстраивается работа кишечника, из организма плохо выводятся продукты распада, и дети часто болеют. Но заметнее всего психоэмоциональные нарушения. Замечено, что у детей, привыкших сидеть у телевизора, слабеет память, они хуже соотносят на уроках в школе, не могут сосредоточиться; у них нарушается сон; они становятся возбудимыми, раздражительными, обидчивыми.

## ХРУПКИЕ СОСУДЫ

У моего 12-летнего сына после перенесенного зимой гриппа сильно ослабли сосуды. Когда сын перележит руку, остаются следы ярко-красного цвета в виде точек размером 1-2 мм. От удара может открыться кровоизлияние. Врач выписал аскорутин, но после 2-месячного лечения улучшения нет. Очень прошу вашей помощи! Сына подвижный и уследить за ним тяжело.

Михайлова, Наталья

При повышенной хрупкости кровеносных сосудов, вызванной перенесенной инфекцией и недостатком витаминов, хорошо помогает аскорутин. Это витаминно-аскорбиновый комплекс. Его принимают по 1-2 таблетки 3-4 раза в день до еды. Также рекомендуется де-

ствие окажет поливитаминный чай. Для его приготовления возьмите 1 ст. ложку смеси сушеных измельченных ягод обыкновенной рябины и шиповника, залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте в термосе в течение 12 часов. Добавьте мед по вкусу. Пейте по 0,5 стакана чая 3-4 раза в день. Курс лечения - 3-4 месяца.

## ДЛЯ ЧЕГО ГЛЮКОНАТ КАЛЬЦИЯ?

Моей дочери назначили глюконат кальция. Для чего?

В. Чернова, Рязань

Растущий организм испытывает повышенную потребность в кальции: он участвует в обмене веществ, обеспечивает формирование костной ткани. Основным источником кальция - молочные продукты, и потребность в нем обычно удовлетворяется, если ребенок получает молоко, кефир, творог. Но при некоторых заболеваниях, в частности при рахите, склонности к аллергическим реакциям, возникает необходимость усилить поступление кальция в организм. Тогда и назначают глюконат кальция. Здоровым детям давать глюконат кальция нет никакой необходимости.

## КАКОЙ СТУЛ НОРМАЛЬНЫЙ?

У моей 2-месячной дочери стул все время разный: то желтый, то коричневый, то зеленый... Это нормально?

П. Зверева, Грязи

Хорошо, что молодая мама так наблюдательна. Но если стул без слизи - не темный, не водянистый (в этом случае водру испражнений на пеленке растекается влажное пятно, не слишком частый (не чаще 4-6 раз в сутки), то это повод изменить его цвета не стоит беспокоиться. Окраска стула зависит от пигментов желчи. Если из них преобладает желтый, масса зеленой окраски, другой - коричневый. Имеет значение и питание. Зеленатым может быть стул от яблочного сока, краснатым - от свеклового.

При вскармливании грудным молоком стул ребенка обычно светлого-желтый, имеет густой загустевший вид.



На приеме у кардиолога

# + Порок сердца у детей

ЕСЛИ ПОРОК ТЯЖЕЛЫЙ, ОН ЗАЯВЛЯЕТ О СЕБЕ В ПЕРВЫЕ ЧАСЫ ИЛИ ДНИ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ. НО ЕСТЬ ПОРОКИ, КОТОРЫЕ «МОЛЧАТ» В ТЕЧЕНИЕ МНОГИХ ЛЕТ.

Сердечные пороки лечатся хирургическим путем. И чтобы определиться с операцией, одного УЗИ недостаточно, нужны более серьезные исследования. К сожалению, эти исследования дорогие.

Если врачи не настаивают на операции, ребенок должен стоять на учете у кардиоревматолога, и каждые полгода ему надо делать электрокардиограмму.

Но в 99,8% случаев операция все-таки необходима. А у детей, сердце которых уже начинает давать сбои, это вообще единственный шанс выжить. Причем чем раньше сделают операцию, тем больше шансов на удачный исход.

Все боится операций на сердце, так как они не из легких, выполнять их могут только врачи высшей квалификации в Москве и других городах. Детей оперируют бесплатно, но очень долго приходится дожидаться очереди. А платная операция в среднем стоит \$3000.

Если у ребенка нет серьезных нарушений в работе сердца, то операцию часто откладывают до

двух-пяти лет. Все это время родители должны научиться наблюдать со состоянием ребенка. Таким детям необходим сон не менее 10-12 часов, прогулки на свежем воздухе, их не стоит вывозить на юг. Очень важно оберегать малыша от различных инфекций.

Воспитатели и учителя тоже должны знать о болезни такого ребенка. Не стоит его сильно нагружать. Кстати, нередко у детей с пороком сердца снижены память и внимание, поэтому приходится приглашать учителей на дом.

Маленьким сердечникам полезны дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, вниз - выдох. Все упражнения должны выполняться свободно, без применения силы. Полезны дозированная ходьба и бег, игры и упражнения с мячом.

РОДИТЕЛЕЙ ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ ТО, ЧТО МАЛЫШ ВЯЛЫЙ, БЫСТРО УСТАЕТ. У НЕГО МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ ОДЫШКА, БОЛИ В СЕРДЦЕ, БЛЕДНОСТЬ КОЖИ, ПОСТОЯННО ХОЛОДНЫЕ РУКИ И НОГИ.

● Увидев своего ребенка спящим на четвереньках, не пугайтесь. До двух-двух с половиной лет дети часто спят в такой позе. Это связано с тем, что эта поза соответствует внутриутробному положению плода. С возрастом ребенок привыкнет спать на животике нормально.

● Красивые воздушные шары - любимая детская забава. Однако при изготовлении воздушных шаров используются нитрозамины, способные вызвать отравление. Поэтому малыш, надувающий шарик, может задохнуться, ведь нитрозамины легко попадают в рот. Так что лучше воздушные шары давать детям уже надутыми.

● Если на детском пальчике, например около заусенца, появился гнойничок, а кожа вокруг него краснеет, можно сделать полуспиртовую повязку, смешав спирт с водой в равных частях, или наложить мазь Вишневского (она помогает вытянуть гной). При этом малыша стоит показать хирургу, ведь воспаление способно распространиться на глубокие ткани и даже на кость.

Будь начеку

Малыш в доме

# Не воюйте с крохой

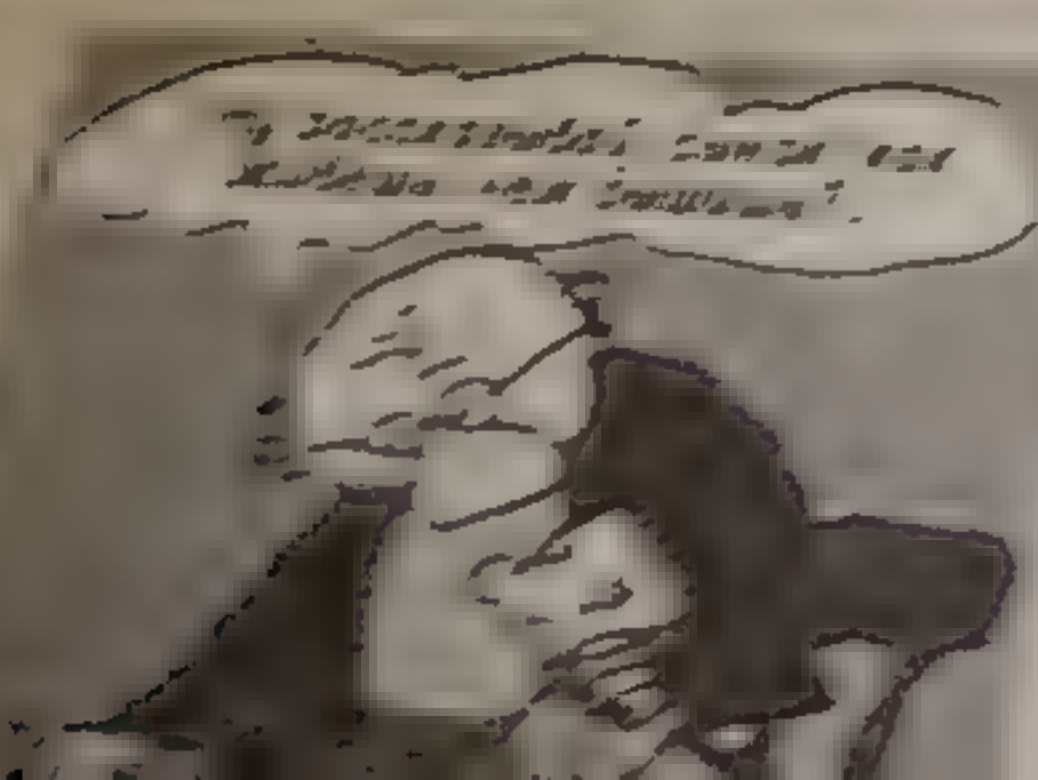
СОВЕТЫ ПО УХОДУ И ОБЩЕНИЮ С НОВОРОЖДЕННЫМ В ПЕРВЫЕ ДНИ ВАШЕЙ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ

Родительские хитрости

СЪЕДОБНЫЕ

Сколько времени может длиться одно кормление? Это могут быть и пять минут, и сорок, поэтому постарайтесь устроиться удобнее и расслабиться.

Сколько раз в сутки придется кормить кроху?





разрешения может отказать кровотоку. Врач выписал аскорутин, но после 2-месячного лечения улучшений нет. Очень прошу вашей помощи! Сын подвижный и уследить за ним тяжело.

Миловидова, Нальчик

При повышенной хрупкости кровеносных сосудов, вызванной перенесенной инфекцией и недостатком витаминов, хорошо помогает свежесжатый сок обыкновенной красной рябины. Его принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды. Такое положительное дей-

ствие на пеленку раскрывается (влажное пятно), не слишком частый (не чаще 4-6 раз в сутки), то по поводу изменений его цвета не стоит беспокоиться. Окраска стула зависит от пигментов желчи: один из них придает фекальной массе зеленый оттенок, другой - коричневый. Имеет значение и питание. Зеленоватым может быть стул от яблочного сока, красноватым - от свекольного.

При вскармливании грудным молоком стул ребенка обычно светло-желтый, имеет кислый запах и кашицеобразную консистенцию.

сердце, это вообще единственная возможность выжить. Причем чем раньше сделают операцию, тем больше шансов на удачный исход.

Все боятся операций на сердце, так как они не из легких, выполнять их могут только врачи высшей квалификации в Москве и других городах. Детей оперируют бесплатно, но очень долго приходится дожидаться очереди. А платная операция в среднем стоит \$3000.

Если у ребенка нет серьезных нарушений в работе сердца, то операцию часто откладывают до

приглашении у Маленьким сердечникам полезны дыхательные упражнения: руки вверх - вдох, вниз - выдох. Все упражнения должны выполняться свободно, без применения силы. Полезны дозированная ходьба и бег, игры и упражнения с мячом

Противопоказано все острое и копченое, а еду надо готовить на пару или варить.

Родителям больного ребенка надо не отчаиваться и помочь ребенку жить полноценной жизнью.

РОДИТЕЛЕЙ ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ ТО, ЧТО МАЛЫШ ВЯЛЫЙ, БЫСТРО УСТАЕТ, У НЕГО МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ ОДЫШКА, БОЛИ В СЕРДЦЕ, БЛЕДНОСТЬ КОЖИ, ПОСТОЯННО ХОЛОДНЫЕ РУКИ И НОГИ



При правильном положении органов речи губы и зубы открыты, язык в форме чашечки поднят к альвеолам (бугорки за верхними зубами).

Наиболее доступные для самостоятельной работы способы постановки звука «р» следующие:

1. Легко нажимать на кончик языка черенком чайной ложки или шпателем и длительно произносить «ж-ж-ж».

2. На выдохе быстро произносить звук «т-т-т» и заканчивать толчком-выдохом - «тррр».

3. Первым и указательным пальцами прижать к небу боковые края языка, оставив свободной середину языка. Пусть ребенок сделает глубокий вдох и выдыхает воздух с включением голоса. Повторяя упражнение, надо увеличивать напор воздуха, в результате чего слышится «тррр».

Мягкий звук «рь» произносится с некоторым продвижением языка вперед и вверх и прижиманием боковых краев языка к боковым зубам.

Занимайтесь ежедневно не менее 2 раз по 15-20 минут.

## СКАЖИ «Р»

Помните, что, разговаривая с ребенком, нельзя копировать его дефектное произношение. Будьте внимательны к себе: ребенок подражает взрослым и может перенять небрежность, торопливость, нечеткость вашей речи.

Учимся говорить

## Малыш в доме

# Не воюйте с крохой

СОВЕТЫ ПО УХОДУ И ОБЩЕНИЮ С НОВОРОЖДЕННЫМ В ПЕРВЫЕ ДНИ ВАШЕЙ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ.

Пора его кормить? Менять пеленку? У него что-то болит? Чего же он все-таки хочет? Пройдет время, и вы будете распознавать множество оттенков его плача, но пока, в эти первые дни, вы еще так мало знакомы. За что хвататься?

## РАСПЕЛЕНАЕМ КУКОЛКУ

Сначала давайте рассмотрим наше сокровище. Ручки коротенькие, с крепко сжатыми кулачками, ножки скрючены (если вы попробуете их распрямить, ребенок тут же подтянет их: он так привык, ведь в мамином животике не было места, чтобы вытянуться). У крупных младенцев кожа гладкая и розовая, у худеньких - синеватая. У мальчиков и у девочек могут быть припухшие молочные железы, яички у мальчиков и половые губы у девочек тоже бывают припухшими - это пройдет.

## ИСКУССТВО КУПАНИЯ

Кожа малыша может казаться нечистой. Надо смыть остатки смазки и микробы, попавшие на кожу в роддоме. Купание - это первое ваше с малышом общее дело дома. Если он покакал, сначала аккуратно обмойте его под краном, учитывая некоторые тонкости: девочку нужно подмывать спереди назад, чтобы не занести микробы в половые органы.

Подмыли? Теперь можно в ванночку с теплой водой. Сначала наливайте холодную воду, и лишь потом горячую. Температура - 36°. Если у вас нет специального градусника, попробуйте ее своим локтем, она должна быть просто приятной. Если пупочная ранка еще не зажила, рекомендуется добавить в воду слабый раствор марганцовки (приготовьте его отдельно, а потом влейте в ванночку, чтобы вода в ней стала светло-розового цвета).

Кладите кроху в ванночку так, чтобы его головка не запрокидывалась. Подведите одну руку под голову, чтобы захватить дальше от вас плечо, а второй возьмите его

под попку. В ванночке выньте руку из-под попки, пусть она коснется дна, голова - на запястье другой руки, и ею вы все время крепко держите кроху за плечо, а свободной рукой моете. Для начала вам нужен помощник, который сможет промыть детским мылом всего кроху, особенно те места, где чаще всего скапливаются грязь и пот: складочки шеи, за ушами, под мышками и в паху. И будьте очень осторожны: мыльный кроха очень скользкий.

В первый раз купание длится три минуты.

## ПУПОЧНАЯ РАНКА

Если пупочная ранка еще не чистая, придется ее обрабатывать. Помните, что незаживший еще пупок обрабатывают сначала ваткой с 70%-ным медицинским спиртом, потом ваткой с 3%-ной перекисью водорода, а в самом конце - 5%-ным раствором марганцовки или зеленкой. Делается это раз в день, пока пупок не заживет.

## СЫТЫЙ И ДОВОЛЬНЫЙ

Если вы хотите установить тесную связь с новорожденным, кормите его по требованию, а не по режиму. Если вы заставляете его ждать положенного часа, несмотря на отчаянный плач, то малыш страдает вдвойне: от голода и от того, что мама не понимает его.

Часто мамы волнуются, съедает ли их малыш столько, сколько ему требуется, хватает ли ему молока? Чем чаще вы прикладываете его к груди, тем активнее прибывает молоко, и даже если в одно из кормлений ваш малыш съест меньше, то просто-напросто скорее попросит новой порции. После третьего дня жизни и до трех месяцев общее количество молока, которое ваш малыш должен получать в сутки, равно 1/6 части его веса. При этом за первый месяц он прибавляет 600 граммов, дальше - по 800 граммов каждый месяц до полугода. Но это средние цифры.

Сколько времени может длиться одно кормление? Это могут быть и пять минут, и сорок, поэтому постарайтесь устроиться поудобнее и расслабьтесь.

Сколько раз в сутки придется кормить новорожденного? Не пугайтесь, если в первое время это будет 8-9 раз днем и 2-3 раза ночью. Сытый малыш скорее всего заснет.

## ОПЯТЬ ПЛАЧЕТ?

Единственный способ сообщить о себе и своих проблемах у новорожденного - плач. Не слушайте советчиков, которые уговаривают вас перетерпеть, проявить характер и не брать крику на руки, запугивая тем, что вы его избалуете. О каком баловстве может идти речь, если крохе голодно или тревожно и зовет он свою родную маму? Бывают, конечно, спокойные дети, но они достаются далеко не всем. А бывают такие, кто успокаивается только лишь на руках (днем) и только в родительской постели (ночью). Не воюйте с крохой, наслаждайтесь тем, что вы пока так нужны ему. Это наверняка пройдет, когда младенец станет постарше. Итак, с чего же начать успокаивать вашего плачущего кроху?

Возможно, он голоден или хочет пить - дайте ему грудь. Детям, которых кормят грудью по требованию, не обязательно давать водичку, хотя, возможно, вашему хочется именно воды. Для младенца важна влажность окружающего воздуха. Если в комнате сухо, а у вас нет увлажнителя, накрывайте батарею мокрым полотенцем.

Может, ему надо помочь отрыгнуть воздух? Подержите его столбиком или положите к себе на руку личиком вниз.

## Родительские хитрости

### СЪЕДОБНЫЕ ЗВЕРУШКИ

Маленькие дети охотно садятся за стол, если придать еде форму увлекательной игры. Например, котлетка-«мишка» и сосиска-«осьминог» привлекут внимание и вызовут аппетит у самого капризного привереды. Приготовить их несложно: котлетку из фарша лепим в виде мордашки веселого медвежонка и обжариваем, как обычно. Глазками станут две зеленые горошинки, а ротиком - кусочек сыра, раскрашенный кетчупом. Осьминожку можно сделать из любой вареной сосиски, разрезав ее вдоль на несколько частей (не до конца) и слегка раздвинув «щупальца». К изготовлению съедобных зверушек можно привлечь и самих малышей. Тогда еда покажется им еще вкуснее.

### ЕСЛИ РЕБЕНОК В ИСТЕРИКЕ

Если ваш ребенок бросает вам: «Я тебя ненавижу!», не отвечайте аналогичной вспышкой. Во-первых, это неправда. Просто у ребенка небольшой словарный запас. Он хотел сказать совсем другое: «Я разочарован тем, что ты не позволила мне делать то, что я хотел...»

Во-вторых, дети учатся у вас держать себя в руках. Если не хотите, чтобы ваш ребенок впал в истерику, сами ведите себя спокойнее. Признайте право ребенка на отрицательные эмоции. Например, скажите ему: «Мне жаль, что ты рассердился».

## На каждый день

● Давать ли беспокойному малышу соску? Лучше давать грудь, когда ребенок хочет поесть или успокоиться.

● Возможно, вашему малышу холодно. Для здорового доношенного ребенка температура в комнате должна быть около 21°. Терморегуляция у новорожденного еще не вполне устойчивая, может, он успокоится, если вы подержите его на руках, согревая своим теплом.

● Еще один способ успокоить малыша - игрушка. Даже такой крошка может с интересом смотреть на яркую игрушку. Но самая лучшая картинка для него - это мамино лицо. Вы заметите, как внимательно рассматривает он ваши черты и ловит взгляд.



### у мужчин

\* У страстных нетерпеливых мужчин и неопытных юношей, занимающихся любовью впопыхах, повреждается кожа полового члена. В ранки попадает инфекция, развивается воспаление. На месте трещин остаются грубые рубцы, которые снижают чувствительность пениса.

Если появились трещины, их надо обработать перекисью водорода, марганцовкой или фурацилином, после чего смазать кожу зеленкой. От половой жизни временно следует воздержаться.

Чрезмерного трения можно избежать, если перед половым актом смазать половой член специальным косметическим средством.

\* При интенсивном продолжительном сексе мелкие подкожные сосуды пениса могут не выдержать и порваться. Под кожей образуется багрово-синий синяк.

В этом случае сначала к половому члену следует прикладывать холодные компрессы: холод остановит кровотечение и уменьшит боль. Через 5-6 дней можно

### Для двоих

## Сексуальные травмы

Заниматься любовью не только приятно, но порой... и опасно. В постели можно получить самые разнообразные травмы.

переходить к тепловым процедурам и физиотерапии.

\* Такую травму может получить любой юноша с короткой уздечкой полового члена. Разрыв происходит во время бурного полового акта. Возникает резкая боль, течет кровь. Остановить кровотечение бывает довольно трудно, поэтому лучше обратиться к врачу. Поэтому юношам с короткой уздечкой врачи рекомендуют обратиться к врачу заранее и сделать пластику уздечки под местным обезболиванием за 20 минут. Правда, короткая уздечка становится заметной лишь ко времени полового созревания.

\* Самая серьезная мужская сексуальная травма - это перелом пениса. Он сопровождается характерным звуком: раздается треск, хруст или хлопок - так

рвутся пещеристые тела. Появляется сильнейшая боль, резко спадает эрекция. Затем развивается отек, обширная гематома спускается в мошонку и на внутренние поверхности бедер. Возможен даже разрыв мочеиспускательного канала и появление в моче крови.

К половому члену следует приложить лед и срочно обратиться к врачу. Если перелом заживет самостоятельно, то на месте разрыва кавернозных тел останется огромный рубец. В результате ослабнет эрекция, а пенис искривится. Операция позволяет избежать образования уродующего рубца.

\* При вывихе полового члена рвутся связки, фиксирующие корень пениса к тазовым костям. Необходимо хирургическое лече-

ние. Половой член вправляют и накладывают швы на разорванные связки.

### у женщин

\* У женщин сексуальные травмы встречаются реже. Но бурный секс без предварительной смазки может привести к ущемлению половых губ, появлению синяков и потертостям. Надо сразу же промыть половые органы раствором антисептика и приложить холод. Ранки надо ежедневно санировать.

Разрыв слизистой оболочки влагалища изредка получают молоденькие нерожавшие девушки с узким влагалищем, женщины климактерического возраста, у которых растяжимость тканей заметно снижена. Причиной такой травмы может стать и слишком грубый половой акт. Глубокие разрывы сопровождаются сильнейшим кровотечением. В таком состоянии женщина нуждается в операции - стенку влагалища ушивают и укрепляют. Если после незначительных разрывов образуется рубец, это приводит к болям при половом акте.

## Для вас, мусью УРЕТРИТ

Если вы чувствуете, что с мочеиспускательным каналом что-то происходит, надо идти к урологу или венерологу. Что же происходит?

\* Краснеет, отекает наружное отверстие уретры, из нее выделяется жидкость, которой раньше не было - гнойно-зеленоватая, серо-пенистая или непонятная водянистая;

\* Чувствуется небольшой зуд, раздражение, мочиться становится болезненно. Моча мутная.

Коварство острого уретрита в том, что болезнь быстро переходит в хроническую форму: уже через 2 недели тревожащие симптомы начинают затухать. И человек думает, что все прошло. На самом деле инфекция поднимается вверх, например в простату. Существуют хламидийные уретриты, которые поражают суставы. Известны смешанные формы уретритов, которые вызваны комбинациями микробов: трихомонад, гонококков, уреаплазм, микоплазм.

Уретрит может дать осложнения, пострадают простата, яички, может наступить бесплодие. В остром периоде придется отказаться от интимной жизни совсем, даже с презервативом. Запрещаются копчености, соленья и другая острая пища, алкоголь. При хроническом уретрите в период обострения половая жизнь тоже запрещается.

Куда идти лечиться? Туда, где правильно обнаружат инфекцию, безошибочно поставят диагноз, верными средствами попытаются ее уничтожить, но и назначат препараты, достаточно сильно укрепляющие иммунитет. Вас должны направить на уретроскопию, сделать УЗИ предстательной железы. Без качественной уретроскопии надежно уретрит не вылечить.

РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ  
УРЕТРИТОМ СИЛЬНО  
УВЕЛИЧИВАЕТСЯ, ЕСЛИ ВАША  
ПОДРУЖКА ИЛИ СПУТНИЦА  
ЖИЗНИ БОЛЕЕТ «ПО-ЖЕНСКИ»  
ИЛИ ВЫ СО СВОЕЙ  
ПАРТНЕРШЕЙ ЗАНИМАЕТЕСЬ  
ЛЮБОВЬЮ ВО ВРЕМЯ  
МЕНСТРУАЦИИ

### Деликатные вопросы

#### ЧТО ТАКОЕ «ДЕТСКАЯ МАТКА»?

*В 18 лет я забеременела, но вынуждена была сделать аборт, так как врач сказала, что у меня «детская матка». В связи с чем ставится такой диагноз? Смогу ли я в дальнейшем иметь детей? Сейчас мне 23 года.*

И. Савельева,  
Таганрог

Понятие «детская матка» означает гипоплазию матки, ее недоразвитие, уменьшение размеров. Это часто встречается у женщин с нарушением менструального цикла, при врожденных аномалиях развития матки, у юных девушек с неустановившимся менструальным циклом. Этот диагноз устанавливает врач акушер-гинеколог при осмотре и при ультразвуковом (УЗИ) обследовании. Если же наступает беременность, первый аборт делать категорически нельзя, гипоплазия матки не показатель для прерывания беременности.

Аборт повреждает слизистую матки, провоцирует воспалительные заболевания матки и придатков, что часто ведет к последующему бесплодию. На вопрос о будущем материнстве конкретно может ответить только ваш лечащий врач.

ОТЧЕГО ТАКОЙ

достигают внешних гениталий и не вступают в контакт с воздухом.

При ежедневном уходе за здоровыми наружными половыми органами запах из влагалища не возникает. Аккуратно мойте гениталии с мылом, затем тщательно ополаскивайте. Некоторые женщины дополнительно осуществляют туалет гениталий (средства не должны содержать посторонних ароматов), что делается и после сношения. Если запах не исчезает, сходите к гинекологу. Так может проявляться вагинальная инфекция - иногда других симптомов (загустения, увеличения секрета) не наблюдается.

#### Я НИЧЕГО НЕ ХОЧУ... ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?

*Мне 21 год, моему малышу 5 месяцев. Через пару недель после его рождения я утратила всякий интерес к сексу. Мой муж очень привлекательный мужчина, но единственное, чего мне хочется, - свернуться клубочком в его объятиях. Это тревожит и расстраивает мужа. Что случилось?*

И. Сомова, Волгоград

Утрата интереса к сексу после родов вполне обычна и может быть вызвана чисто физиологическими проблемами, например повреждением тканей или изменением гормонального

### Хотите ребенка?

## Поторопитесь

С каждым годом растет число женщин, откладывающих рождение ребенка на все более зрелые годы. Но...

С 25 до 35 лет репродуктивные возможности женщины снижаются примерно в два раза. Истощение яичникового резерва, т. е. количества и качества яйцеклеток, происходит постепенно, у кого-то раньше, у кого-то позже. Остановить или замедлить эти внутренние биологические часы невозможно.

Даже у очень молодых женщин биологический и функциональный возраст яичников может заметно «опережать» ее календарный возраст. Особенно рискуют, откладывая рождение детей, те женщины, в роду у которых по обеим линиям встречался ранний

климакс, и женщины южного типа - брюнетки с некоторой склонностью к избыточному оволосению тела.

Кроме постоянных стрессов, гормональных нарушений, особенно вреден табачный дым. Он плохо влияет на кровообращение, а яичник буквально пронизан мелкими сосудами. Наиболее же опасны для яичникового резерва любые операции, в ходе которых удаляют хотя бы часть яичника, например киста.

Женщине, которая хочет иметь ребенка, лучше завести его сразу по завершении послеоперационного восстановления.

### Полезно знать

● Для чистки предстательной железы 1 ст. ложку измельченного корня лопуха варите 10 минут в 1/2 л воды, отвар процедите и принимайте по 30 г перед едой, пока отвар не кончится.

● От кисты яичников заварите 0,5 стакана травы пастушьей сумки на 1 л воды, остудите и процедите. Пейте 3 раза в день по 0,5 стакана.

● При фиброме матки надо пить календулу на спирту: 15 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Принимать 3 месяца, сделать 1 месяц перерыв и повторить курс.

Вы просили рассказать

Об андромедах

Актуальная тема



Понятие «детская матка» означает гипоплазию матки, ее недоразвитие, уменьшение размеров. Это часто встречается у женщин с нарушением менструального цикла, при врожденных аномалиях развития матки, у юных девушек с неустановившимся менструальным циклом. Этот диагноз устанавливает врач акушер-гинеколог при осмотре и при ультразвуковом (УЗИ) обследовании. Если же наступает беременность, первый аборт делать категорически нельзя, гипоплазия матки не показатель для прерывания беременности.

Аборт повреждает слизистую матки, провоцирует воспалительные заболевания матки и придатков, что часто ведет к последующему бесплодию. На вопрос о будущем материнстве конкретно может ответить только ваш лечащий врач.

### ОТЧЕГО ТАКОЙ ЗАПАХ?

После секса у меня появляется сильный запах из влагалища. Я слежу за собой, регулярно моюсь. Пахнет ли мужская сперма?

И. Гаврилова, Московская обл.

Запах имеет семенная жидкость, а не сперма. Некоторые учебники по урологии сравнивают его с запахом цветов каштанового дерева.

Возможно, то, что вы заметили, является комбинацией запахов семени и ваших вагинальных выделений. Обычно запахи не чувствуются, пока выделения не

### Я НИЧЕГО НЕ ХОЧУ... ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?

Мне 21 год, моему малышу 5 месяцев. Через пару недель после его рождения я утратила всякий интерес к сексу. Мой муж очень привлекательный мужчина, но единственное, чего мне хочется, - свернуться клубочком в его объятиях. Это тревожит и расстраивает мужа. Что случилось?

И. Сомова, Волгоград

Утрата интереса к сексу после родов вполне обычна и может быть вызвана чисто физиологическими проблемами, например повреждением тканей или изменениями в мускулатуре, что вызывает боль или дискомфорт. При кормлении грудью понижается уровень эстрогена, вследствие чего уменьшаются влагалищные выделения. Психологическими факторами могут быть изменение стиля жизни, необходимость ухода за ребенком, недостаток сна и т. п. Часто партнер не получает удовольствия, концентрируя внимание на плаче ребенка.

Помните, что вы оба осваиваете новые роли. Теперь вы - мать, а ваш муж - отец.

Иногда мнение о том, что хорошие мать и отец сексом не занимаются, создает дополнительные трудности.

## Может, сделать аборт?

К сожалению, часто с фактом беременности сталкиваются девочки 14-16 лет. И что тогда делать?

При подозрении на беременность надеяться, что все рассосется, бессмысленно. Лучше обратиться к врачу. Если доктор буквально с порога безоговорочно велит «прийти с мамой», нужно искать другого доктора. Если столкнетесь с тем, что врач начинает читать мораль, стыдить, унижать, тоже уходите прочь.

Чаще всего девочки боятся сказать маме о беременности. Но действительно ли нужно скрывать беременность от родителей? По закону согласие на медицинское вмешательство в отношении лиц, не достигших

15 лет, дают родители или опекуны. Ведь первый аборт - это серьезно и достаточно опасно, и самое опасное, что может быть, - это бесплодие.

Чем еще грозит ранняя беременность? Риск материнской и младенческой смертности при родах у 14-16-летних в десять раз выше по сравнению с более зрелыми женщинами. Ранняя беременность зачастую завершается выкидышем или рождением мертвого ребенка. Возможно развитие заболеваний, отклонений у новорожденных. Иногда развиваются осложнения при родах у самой матери: заболевания почек, сердечно-сосудистой системы, повышается артериальное давление. В дальнейшем есть вероятность невынашивания последующих беременностей, рождения недоношенных детей.



бленно вреден табачный дым. Он плохо влияет на кровообращение, а яичник буквально пронизан мелкими сосудами. Наиболее же опасны для яичникового резерва любые операции, в ходе которых удаляют хотя бы часть яичника, например киста.

Женщине, которая хочет иметь ребенка, лучше завести его сразу по завершении послеоперационного восстановления.

### Полезно знать

- Для чистки предстательной железы 1 ст. ложку измельченного корня лопуха варите 10 минут в 1/2 л воды, отвар процедите и принимайте по 30 г перед едой, пока отвар не кончится.
- От кисты яичников заварите 0,5 стакана травы пастушьей сумки на 1 л воды, остудите и процедите. Пейте 3 раза в день по 0,5 стакана.
- При фиброме матки надо пить календулу на спирту: 15 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Принимать 3 месяца, сделать 1 месяц перерыв и повторить курс.

Вы просили рассказать

## + Об эндометриозе

(Окончание. Начало на стр. 1)

- Что эффективнее - гормональное или оперативное лечение?

- Современная тактика ведения больной эндометриозом предполагает сочетание оперативного и гормонального лечения. Лекарственная терапия без хирургического вмешательства способна лишь на какое-то время сдержать процесс, избавить от болевых ощущений. Но даже самые эффективные препараты не могут устранить очаги эндометриоза полностью. Если не прооперировать, эндометрий может распространиться дальше, болезнь будет прогрессировать. Невозможно десятилетиями лечиться мощными лекарственными средствами. Все равно наступает момент, когда от гормональных препаратов приходится отказываться и идти на операцию, но уже, разумеется, более радикальную.

Нельзя забывать: прогрессирование очагов эндометриоза на соседних органах может привести к ситуации, когда придется выполнять сложные хирургические вмешательства на мочевом пузыре, кишечнике.

Я предпочитаю сначала оперировать, а затем проводить полноценный курс гормонотерапии. Кстати, сейчас есть широкие возможности для осуществления щадящих (лапароскопических) вмешательств. В нашем отделении именно так выполняют примерно 90% операций при эндометриозе. Обычно они длятся 30-40 минут. А больные после этого покидают клинику через 1-2 дня.

Половую жизнь разрешается начинать уже через неделю (при обычной полостной операции - через 4-6 недель). Если восстановление идет нормальными темпами, без осложнений, и к работе

можно приступать тоже через неделю.

Следует заметить: лапароскопическая операция с ее крошечным косметическим разрезом хороша только тогда, когда выполнена в полном объеме, то есть удалены все очаги эндометриоза. Используя, например, ультразвуковой нож, мы делаем вмешательство наименее травматичным.

При наружном эндометриозе (на шейке матки, влагалище) пользуемся современной лазерной и криоаппаратурой.

Но правомочна и другая тактика лечения этого заболевания, когда операция проводится на фоне гормональной терапии.

- Назовите, пожалуйста, наиболее эффективные лекарственные средства для лечения эндометриоза.

- В настоящее время для проведения консервативной терапии используют гестагены, антигонадотропины, комбинированные препараты. Но наиболее эффективные представители нового поколения лекарств - агонисты гонадотропин-релизинг гормона, а среди них - декапептил депо. Этот препарат разработан и производится фирмой «Ферринг». Он превосходит своих предшественников и дает прекрасные клинические результаты.

Декапептил депо подавляет циклические изменения в очагах эндометриоза и выделение гонадотропных гормонов, снижает уровень эстрогенов. Воздействуя непосредственно на пораженные «островки», он вызывает в них дистрофические изменения, склероз, локально снижая кровообращение: патологический эндометрий не функционирует. Кроме того, декапептил депо нормализует и общий гормональный статус.

где правильно обнаружат инфекцию, безошибочно поставят диагноз, верными средствами попытаются ее уничтожить, но и назначат препараты, достаточно сильно укрепляющие иммунитет. Вас должны направить на уретроскопию, сделать УЗИ предстательной железы. Без качественной уретроскопии надежно уретрит не вылечить.

РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ УРЕТРИТОМ СИЛЬНО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ, ЕСЛИ ВАША ПОДРУЖКА ИЛИ СПУТНИЦА ЖИЗНИ БОЛЕЕТ «ПО-ЖЕНСКИ» ИЛИ ВЫ СО СВОЕЙ ПАРТНЕРШЕЙ ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛЮБОВЬЮ ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ.

Актуальная тема

Мы уже говорили о заболеваниях, сопутствующих эндометриозу. Так вот декапептил депо положительно воздействует и на них. Замедляются или останавливаются патологические процессы в молочных железах (фиброзно-кистозная мастопатия), эндометрии (гиперплазия эндометрия, предраковые заболевания). Например, прекращаются беспокоившие женщину обильные кровотечения. Этот препарат позволяет врачу решить множество серьезных проблем.

Обычно декапептил депо назначают в виде одной инъекции в 28 дней. Минимальный курс - 4-6 месяцев.

- А как с побочными эффектами?

- Возможно, как и при лечении другими подобными гормональными средствами, появление симптомов, связанных с уменьшением общего количества эстрогенов в организме, - приливы, ощущение жара, воздействие на костную систему. Но это не идет ни в какое сравнение с теми страданиями, которые причиняет эндометриоз! Кроме того, при правильном назначении препарата побочные явления исчезают. Возможны индивидуальные аллергические реакции, но ведь аллергия бывает даже на воду!

- Всегда ли женщина, страдающая эндометриозом, бесплодна?

- Бывают редкие случаи беременности при эндометриозе, но чаще - бесплодие.

Многие женщины отказываются от операции, боясь, что у них будут удалены половые органы. Это безусловное заблуждение. Преимущественно речь идет о молодых женщинах, и хирурги всегда стремятся удалить патологический очаг так, чтобы максимально сохранить детородную функцию.



ВСЕ ПОШЛО  
КУВЫРКОМ

Мне 21 год, работаю воспитательницей средней школы-интерната города Тимашевска Краснодарского края. Моей дочери 5 лет. У нее с рождения диагноз аплазия правой почки. Она часто болела, врачи ничего хорошего не могли сказать. Часто лежали в больнице. Самое страшное, казалось, осталось позади. Но зимой этого года я заболела, да так, что не могла встать. Что у меня было, не знаю, но я переборола боль в спине. С тех пор все пошло кувырком: и заработок стал ниже, и душа не найдет покоя. Что-то тревожит, а что, не знаю. Пошла к гадалке, и она сказала, что у меня порча. Я в этой жизни ничего не боялась, а сейчас стало страшно за судьбу своего ребенка. Да и знакомые говорят, что в глазах у меня нет блеска. Я очень цельный человек. Еще когда была ребенком, дала себе клятву, что рожаю дочь и дам ей все, что не дали мне. Сами посудите: у меня нет жилья, нет матери. В 16 лет на свет появилась моя доченька Ничка, и я работаю и воспитываю дочь без чьей-либо помощи. Снимаю комнату в общежитии, работаю уборщицей в школе, постоянно ищу подработку. Все удивляются, откуда во мне столько энергии. А я просто хочу жить и видеть, как подрастает дочь. Говорят, что мы, интернатовские дети, все воры и бандиты. Это - ложь! Просто многих жизнь сделала такими.

Уважаемые бабушки! Помогите мне избавиться от порчи!

Э. Чернова, мкрн 1, общежитие 38, секция 6, комната 24, Буденновск, Ставропольский край, 356800

МОЖЕТ, МАЛАХОВ  
ПОДСКАЖЕТ?

Вы просили откликнуться тех, кто лечился по методу Г. Н. Малахова.

У меня побаливали почки, печень (песок), мучили запоры, болели ноги. Стала делать уриновые пробы для очищения организма по методу Г. Н. Малахова 4 года подряд осенью раз в месяц. Ощущение улучшения здоровья не почувствовала. Только утихли боли в ногах, суставах. Но все остальное осталось, да еще обострился геморрой. Не могла ни сидеть, ни стоять. Появились боли в области живота, т. к. стул стал болезненным только при помощи клизмы. Обратилась к проктологу, прошла колоноскопию. Оказалось, что кишечник чистый, но ле-

## Прошу помощи

дит через месяц-полтора, а вот теперь ее нет уже 3 месяца. Лечили гормонами, делали уколы прогестерона, витаминов. Куда только не ходили, но все напрасно. Может, кто поможет или подскажет, как лечить дочку народными средствами?

И еще. Мне 56 лет, у меня очень много болячек, не знаю, как выкарабкаться, как избавиться от них: узловой зоб, мерцательная аритмия, постоянно высокое давление (до 220). Выпью таблетки, оно опускается до 150-155, а через 2-3 часа опять поднимается до 200. Оно меня совсем замучило! Стали болеть вены.

Живу от одного номера «Айболита» до другого с надеждой найти что-либо новое от наших с дочкой болячек.

Г. У. Родченко, Краснодар  
МОГУ ГОЛАЯ ВЫЙТИ  
НА УЛИЦУ

Лежу 24 часа в сутки. У меня такая депрессия и апатия, что ничего не хочется делать. Живу одна.

Выйду на улицу, куплю пирожок и опять лежу. Ни расчесываться, ни умываться не могу. Думаю о самоубийстве. У меня, кроме депрессии, еще и шизофрения. Часто бывают обострения: начинаю не то делать, не то говорить, могу голая выйти на улицу. Лечилась в психиатрической больнице, но улучшений нет. Что делать? Помогите!

Нина,  
Ростов-на-Дону

СОЛНЦЕ  
НЕ В  
РАДОСТЬ

Для всех людей первые весенние солнечные лучики в радость, а для моего мужа - мучение на все лето. Дело в том, что после облучения в армии его кожа не переносит солнеч-

чет какая-то жидкость, кровь с примесью в виде веревок, гной. Все это продолжается уже 2 года. Мама уже измучилась, она постоянно меняет компрессы. Возможно, хорошо, что вся гадость выходит наружу, но...

Люди добрые, умоляю, помогите нашей маме! Ведь ей всего 45 лет. Не оставьте нас без надежды на излечение!

Семья Бовть, ул. Герцена, 49а,  
Славгород, Алтайский край,  
658824

ВСЕГДА ПРЯЧУСЬ  
ЗА СПИНЫ ЛЮДЕЙ

Я очень несчастный человек, потому что стеснительная. Завидую девушкам и женщинам, которые общительны и умеют вести себя в обществе. А я всегда прячусь за спины других людей. Ну почему я не такая, как все? Может быть, кто-нибудь сталкивался с такой проблемой? Помогите мне, пожалуйста, стать нормальным человеком.

М. М. Белякова, Тбилиси

## Ребенка я хочу как никогда



Мне 27 лет. Шесть лет тому назад я забеременела. При сроке 6 недель начался ужасный токсикоз. Меня «выворачивало» даже от глотка воды, от малейшего запаха еды, от рекламы по телевизору. Из рта шла какая-то пена, давление упало до 40-50. Недельку лежала под капельницей. С каждым днем становилось все хуже и хуже, но на прерывание беременности я не соглашалась. После 14-дневного голодания (без воды), врачи поставили мне на грудь иголки. Через 4 дня стало лучше, а потом токсикоз стал проходить.

Через 3 года мы с мужем решили завести второго ребенка. При сроке 5 недель у меня опять начался токсикоз. На этот раз с первого же дня упало давление (40-60), меня опять «выворачивало» наизнанку. Врача, которая делала мне иглоукалывание (я считаю это единственным средством, которое спасло меня тогда от токсикоза), мы не нашли - она уехала в другой город. После 12-дневного голодания лежала под капельницей и несколько дней в реанимации. Мне прервали беременность.

Прошло 1,5 года, но отказаться от мысли иметь второго ребенка я не смогла, и опять забеременела. При сроке 6 недель опять начался тот же кошмар. После 14-дневного мучения опять реанимация и прерывание беременности.

Недавно я забеременела, но уже случайно. На работе стала ужасно болеть поясница, еле-еле высидела до конца рабочего дня.

Когда проверилась, то тест подтвердил беременность. На этот раз я решила идти до конца. Опять больница, опять дикие боли, ужасные ночи. После 9-дневного кошмара беременность все же прервали.

Но даже после всех этих мытарств ребенка я хочу как никогда. Эта мысль не покидает меня ни на минуту. Я, как полоумная, мечтаю, как назову его, что куплю и т. д. Муж говорит, что на этой почве у меня «начался съездать крыша». Иногда я думаю, что это какая-то порча, сглаз или что-то в этом роде.

Я прошу совета у читателей. В церковь хожу постоянно.

Марианна, Орел

почке лопухом. Но вся беда в том, что у нас в Мурманской области лопух не растет. Прошу откликнуться тех, кто знает другие рецепты лечения кисты на почке. Люди добрые, помогите!

В. М. Никитина, ул. Заводская,  
13-47, Североморск,  
Мурманская обл., 184635

МУЖ ПРОСИТ СМЕРТИ  
ДЛЯ НАС

Мне 45 лет. С мужем живем 20 лет. В течение последних пяти лет он очень изменился по отношению ко мне и дочери. Постоянно проклинает меня, просит смерти для нас или чтобы «рак загрыз». Говорит всякие гадости.

Часто болею, у меня целый букет болезней. А у дочери не ладится с учебой, хотя очень хочет учиться, и вообще часто бывают неприятности. Один он не болеет, очень энергичный. По натуре он злой и жадный человек.

Может, кто-то знает адрес колдуна или мага? Помогите! Живем в аду!

П. Т. Н.,  
Воронежская обл.

ДОЧЕРИ  
ЯВЛЯЕТСЯ  
ЧЕЛОВЕК  
БЕЗ  
ГОЛОВЫ

Дочери 17 лет, поступила в институт. Желание учиться то есть, то пропадает. У нее постоянные перепады настроения. Ненавидит всю семью. Ей кажется, что все мы на нее наводим порчу. В своей комнате постоянно закрывается на замок. Постоянно слышит какие-то голоса, видит человека в черном, без головы. Снятся кошмарные сны. Невозможно что-либо ей сказать.

Помогите!

Сестре 30 лет. Уже 4 года она болеет полиартритом. По утрам еле-еле встает с постели. Несколько раз лежала в больнице и принимала разные таблетки, но ничего не помогло. Болят все суставы, искривились пальцы.

Прошу откликнуться тех, кто вылечился от такого заболевания или знает способ лечения.

А. Шаропов, Кемерово

У ребенка диатез. Все тельце и головка сильно чешутся, что, естественно, беспокоит малыша, он плачет. Умоляю, подскажите, как мне избавить его от этой напасти?

О. Тищенко, Назарово,  
Красноярский край

У мужа онкологическое заболевание придаточных пазух носа. Мы в отчаянии. Кто перенес это заболевание, посоветуйте, что делать? Есть ли какие-нибудь препараты, травы? Очень надеюсь и жду писем.

Н. Г. Якунова, Бийск,  
Алтайский край

Уже пять лет у меня воспаление слизистой оболочки горла. Сколько я выпила таблеток! И в церковь хожу, воду свяченную беру. Может, кто-нибудь мне сможет помочь советом?

Н. Гурьева,  
ул. Вокзальная, 43а, кв. 115,  
Ессентуки,  
Ставропольский край, 357600

Мне 43 года. Сахарным диабетом болею больше 10 лет, а теперь еще добавились глаукома и катаракта. Слышала, что хорошо капать в глаза сок черники и очанки лекарственной. Где их можно достать? В аптеках нет. Может быть, найдутся добрые люди, которые помогут их приобрести, или дадут еще какой-то совет.

С. А. Ефименко,  
ул. Маяковского, 6/136,  
Геленджик,  
Краснодарский край, 353444

Мне 70 лет. Уже несколько лет у меня на печени киста размером 3 см. В «Айболите» №6 за 2002 г. я прочла рецепт лечения чистотелом. Судя по рецепту, лечение это длительное, а я боюсь, чтобы не навредить организму, ведь чистотел ядовитый. Может, кто-то знает другое средство? Прошу, напишите!

Е. Ф. Михайлова, Пенза



## МОЖЕТ, МАЛАХОВ ПОДСКАЖЕТ?

Вы просили откликнуться тех, кто лечился по методу Г. Н. Малахова.

У меня побаливали почки, печень (песок), мучили запоры, болели ноги. Стала делать уриновые клизмы для очищения организма по методу Г. Н. Малахова 4 года подряд осенью раз в месяц. Ощущения улучшения здоровья не почувствовала. Только утихли боли в ногах, суставах. Но все остальное осталось, да еще обострился геморрой. Не могла ни сидеть, ни стоять. Появились боли в области живота, т. к. стул стал возможен только при помощи клизмы. Обратилась к проктологу, прошла колоноскопию. Оказалось, что кишечник чистый, но левый. Видимо, уничтожилась микрофлора толстого кишечника. А Малахов утверждал, что клизмы безопасны для кишечника.

Геморрой я подлечила по рецепту проктолога. А клизмой я нарушила перистальтику кишечника. Что же теперь делать? Кто знает? Может, Малахов подскажет? Неужели эта беда останется со мной на всю оставшуюся жизнь? Ем каши, овощи, но результата нет.

Л. Н. Гусева,  
Красноярский край

## МУЖ СТАЛ НЕЗРЯЧИМ

Муж в 26 лет полностью потерял зрение. Когда зрение стало резко падать, мы обратились в больницу, в которой он 6 месяцев лечился, но безрезультатно. Признали катаракту, глаукому, отслоение сетчатки, дистрофию глазного нерва, увеит (вирусная этиология), дистрофически измененную радужку, рубцовую радужку, заращение зрачка. У него сильное воспаление глаз: постоянные боли и высокая температура. Сделали анализ крови и обнаружили инфекцию - хламидии, но глубокие кожные анализы этот диагноз не подтвердили. Врачи все равно настаивают на наличии этой инфекции. Операцию даже не предлагали, только сказали, что он видеть больше не будет. Если будут сильные боли, сделают операцию и удалят глаза. Вот и все, что они смогут сделать. Но мы не теряем надежды, ведь мир не без добрых людей.

Я прошу всех, кто может помочь вылечить эти болезни, напишите, очень будем ждать!

Н. Сидоренко, ул. Щорса, 19, кв. 24, пос. Зеленый, Энгельс-10, Саратовская обл., 413110

## ЖИВУ ОТ НОМЕРА ДО НОМЕРА

Моей дочке 18 лет. Врачи ставят диагноз поликистоз яичников, дисфункция. Менструация прихо-

дит, но уходить не хочет. Лечилась в психиатрической больнице, но улучшений нет. Что делать? Помогите!

Нина,  
Ростов-на-Дону

## СОЛНЦЕ НЕ В РАДОСТЬ

Для всех людей первые весенние солнечные лучики в радость, а для моего мужа - мучение на все лето. Дело в том, что после облечения в армии его кожа не переносит солнечные лучи. Врачи поставили диагноз фотодерматит. Все тело приходится закрывать одеждой, но лицо-то ничем не закроешь от солнца. Он работает водителем. Его лицо, шея, уши на весь весенне-летний период покрываются красными волдырями и появляется зуд. После волдырей на коже остаются побелевшие ямки.

Может, есть рецепты народной медицины от этого заболевания? Прошу, поделитесь ими!

О. Ю. Сорина, Прокопьевск, Кемеровская обл.

## В СЛЕЗНОМ КАНАЛЕ СОБИРАЕТСЯ ЖИДКОСТЬ

У меня заболевание правого глаза - в слезном канале собирается жидкость, иногда она бывает с плохим запахом. Когда я трогаю эту шишку на глазу, жидкость выходит из носа и глаза. Врачи не могут поставить диагноз, потому что не понимают, что происходит. Предлагают операцию, хотя не могут дать гарантию, что это не повторится. Калала капли, но они не помогают. Ходила к целителям - одна помогла, но не до конца. Может, кто-нибудь заинтересуется моим заболеванием и захочет мне помочь? Мой адрес:

Светлане Петровне Морозовой,  
ул. Челюскинцев, 7,  
ст. Золотая Степь,  
Советский р-н,  
Саратовская обл., 413200

## МАМА УЖЕ ИЗМУЧИЛАСЬ

В наш дом пришла большая беда: заболела наша мама. Ей поставили диагноз рак молочной железы IV стадии. Оперировать не стали, дали I группу инвалидности. Мама испробовала многие настойки, делала компрессы из трав, серы, тертых овощей и многое другое, но так как опухоль, разрушная; то из нее постоянно те-

становилось все хуже и хуже, но на прерывание беременности я не соглашалась. После 14-дневного голодания (без воды), врачи поставили мне на грудь иглолки. Через 4 дня стало лучше, а потом токсикоз стал проходить.

Через 3 года мы с мужем решили завести второго ребенка. При сроке 5 недель у меня опять начался токсикоз. На этот раз с первого же дня упало давление (40-60), меня опять «выворачивало» наизнанку. Врача, которая делала мне иглоукалывание (я считаю это единственным средством, которое спасло меня тогда от токсикоза), мы не нашли - она уехала в другой город. После 12-дневного голодания лежала под капельницей и несколько дней в реанимации. Мне прервали беременность.

## КАК ЖИТЬ С ТАКИМИ ВОЛОСАМИ?

У дочери с рождения очень редкие мелкокудрявые волосы. Она все время ходит в платке. Мы думали, что к 18 годам волосы хоть чуточку отрастут. Но, увы. Ходили к дерматологу, к другим врачам, но они разводят руками и ничего не могут сделать. У нас город маленький, хороших специалистов нет. У дочери сейчас депрессия. Как она будет жить с такими волосами? Хотя бы чуть-чуть выросли. Может, кто-нибудь знает адреса институтов, в которых занимаются проблемами роста волос? Даже если эти услуги платные, я не пожалую денег.

Л. Федорова, Чувашия

## К ВЕЧЕРУ ГОЛОС «УСТАЕТ»

В марте сильно сорвала голос. Прошла курс лечения у ЛОР-врача, но полностью голос так и не восстановился. Лечение осложнялось тем, что из-за бронхиальной астмы мне противопоказаны многие препараты. Разговаривать стала лучше, но стоит чуть напирать, повысится голос, то это гарантия, что на следующий день охрипну. Каждый день к вечеру у меня появляется чувство «усталости» голоса.

Может, кто-то подскажет, как народными средствами восстановить голосовые связки?

И. С., Красноярск

## ЛОПУХИ У НАС НЕ РАСТУТ

Мне 40 лет. В апреле этого года меня увезла «Скорая помощь» в больницу, сделали УЗИ. Обнаружили кисту на почке, увеличение печени, в желчном пузыре камень размером 17 мм. 5 дней морили голодом, лежала под капельницами, после чего выписали. Так случилось, что купила газету «Айболит» №9 за 2002 г. и на стр. 11 увидела рецепт лечения кисты на

почке. Ужасно боялась, что киста выскочит до конца рабочего дня.

Когда проверилась, то тест подтвердил беременность. На этот раз я решила идти до конца. Опять больница, опять дикие боли, ужасные ночи. После 9-дневного кошмара беременность все же прервали.

Но даже после всех этих мучений ребенка я хочу как никогда. Эта мысль не покидает меня ни на минуту. Я, как полоумная, мечтаю, как назову его, что куплю и т. д. Муж говорит, что на этой почве у меня «начала съезжать крыша». Иногда я думаю, что это какая-то порча, сглаз или что-то в этом роде.

Я прошу совета у читателей. В церковь хожу постоянно.

Марианна, Орел

многих целителей, экстрасенсов, но они ничем не помогли. Все говорят, что ей сделана порча из-за зависти, но снять не могут. Может, найдется настоящий целитель от Бога?

Мария, Ставрополь

## МОЖЕТ, ЗРЯ УЕХАЛИ ИЗ ДОМА?

У нас такая ситуация: мы решили поменять место жительства. Мама поехала в монастырь к провидцу попросить у него благословения на переезд, но он его не дал. Мы все же уехали, и с первой минуты прибывтия в Урюпинск начались наши мучения. С каждым днем становилось все хуже и хуже. Страдаем не только мы, но и наш ребенок. Нет взаимопонимания ни в школе, ни с соседскими детьми. Очень плохо стал учиться. Может, кто-нибудь сталкивался с такой ситуацией и знает, как исправить положение?

Е. Смурыгина, Урюпинск, Волгоградская обл.

## ЧТО ЭТО? БОЖЬЕ ИСПЫТАНИЕ?

После того как муж надел крестик и стал верить в Бога (до этого был ярким атеистом), у него начались неприятности: уволили с работы, открылась язва двенадцатиперстной кишки, попал в две аварии. Язву вроде бы вылечили, но после аварии у нас осталась огромная сумма долга. Увы, денег нет, продать нечего, да еще с работой не ладится. Неприятность за неприятностью... Что это? Божье испытание или порча?

Ш., Киров

\*\*\*

Три года у меня проблемы с носом. Предположения врачей были самые разные. Теперь выяснилось, что у меня в крови цитомегаловирус (CMV); вирус Эпштейн-Барр (VEB); лямблии. Если кто-то сталкивался с такими болезнями и вылечился, напишите в газету.

Н. Глушпак, Томск

лекарственной. Где их можно достать? В аптеках нет. Может быть, найдутся добрые люди, которые помогут их приобрести, или дадут еще какой-то совет.

С. А. Ефименко,  
ул. Маяковского, 6/136,  
Геленджик,  
Краснодарский край, 353460

\*\*\*

Мне 70 лет. Уже несколько лет у меня на печени киста размером 3 см. В «Айболите» №6 за 2002 г. я прочла рецепт лечения чистотелом. Судя по рецепту, лечение это длительное, а я боюсь, чтобы не навредить организму, ведь чистотел ядовитый. Может, кто-то знает другое средство? Прошу, напишите!

Е. Ф. Михайлова, Пятигорск

\*\*\*

Пару месяцев назад у меня стало сильно выпадать волосы. Бальзамы, укрепляющие шампуни, втирания масел, обертывания не дают практически никакого эффекта. Кто знает, с чем связано выпадение волос и как его остановить? Очень прошу помочь!

Света Р., КБР

\*\*\*

Мне 55 лет. У меня скачет давление, пошаливает сердце, а тут еще пупочная грыжа. Правда, она не беспокоит, но растет, уже стала размером с маленькое куриное яйцо. Надо делать операцию. Может, есть народное средство избавления от грыжи, чтобы можно было обойтись без операции?

Л. В. Миронова, Пермь

\*\*\*

Кто может прислать 15-25 штук медведек. У меня тяжело больная теть. Оплату за услуги гарантирую.

Зайнап О.,  
Машиностроителей, 8-1,  
Назрань,  
Республика Ингушетия, 366720

\*\*\*

У меня отсутствует обоняние, не могу различать запахи, не понимаю, когда говорят, что пахнет рыбой, цветами и т. д. Что делать?

Валентина,  
Каменск-Шахтинский,  
Ростовская обл.

\*\*\*

Прошу откликнуться тех, кто вылечился от уреоплазмоза и гарднереллеза. Я лечилась полынью и антибиотиками, но они не помогают.

Ирина, Уфа

\*\*\*

Очень хочу стать бабушкой, но у моей единственной дочери нет детей (она замужем уже шесть лет). При обследовании обнаружили эндометриоз матки. Есть ли народные средства лечения этого заболевания? Лекарства очень дорогие.

Т. В. Егорова, Энгельс,  
Саратовская обл.



ОТКАЖИТЕСЬ  
ОТ НАФТИЗИНА

Для Серафимы Ибрагимовны из Нальчика, автора письма «Без нафтизина - никуда» («Айболит» №10 за 2002 г.).

Я 10 лет болела аллергией. Жила, как и вы, на одном нафтизине. Пила таблетки, но все было бесполезно. Поменяла климат, уехала из Казахстана в Саратовскую область. Стало чуть легче. Единственное, что мне помогло, - это мое несчастье. Я развелась с мужем, осталась одна с двумя детьми. Нужны были деньги. Пошла работать по совместительству уборщицей в баню, убирала мужские парилки. Было очень тяжело, но втянулась. После уборки парилась с венником, плавала в бассейне каждый день. Через 3 года стала совсем здоровой. Не болею даже простудными заболеваниями.

В бане работала 5 лет, и вот уже в течение 15 лет я - здоровый человек. Могу еще посоветовать полное очищение организма (поэтапно). Об этом много написано в «Айболите». Если будете это делать параллельно с баней, думаю, вам поможет. Перед баней обязательно делайте клизму.

От аллергии я была на грани смерти. Баня для меня оказалась единственным лекарством.

Н. А. Емелина, Энгельс, Саратовская обл.

\*\*\*

Для Серафимы Ибрагимовны из Нальчика.

Как я вас понимаю, ведь сама 17 лет была нафтизинотомом. Сейчас мне 40 лет, и вот уже полтора года, как я забыла про капли.

Вылечилась я морозником (пр-во «Парафармация», г. Железноводск, лицензия №364518, рег. №18 от 21.04.99), который все так ругают. Начала лечить суставы (реактивный полиартрит). Лечилась ровно год, строго (!) по инструкции на упаковке, даже немного уменьшив рекомендуемую дозировку. Но уже через месяц обратила внимание, что меньше стала использовать капли в нос, т. е. не каждые 2 часа, как раньше, а 3-4 раза в день. Еще раз внимательно прочитала инструкцию. Оказалось, что морозником лечат не только суставы, но и гаймориты пазухи. Через три месяца капать в нос стала только на ночь, и то лишь в одну ноздрю. Так только почувствовала улучшение, стала закапывать в нос

## Спешим помочь

ЛОР-врач мне прописал ингаляции альдецина. Вот как я лечилась: сначала закапывала нафтизин, а потом впрыскивала в каждую ноздрю (1 раз) альдецин. Как только нос переставал дышать, повторяла процедуру. Около недели я закапывала 4 раза в день, а потом нос у меня стал «требовать» меньшей дозы. Сейчас дышу нормально.

И еще совет: если появится насморк, ни в коем случае не закапывайте сосудосуживающие капли (нафтизин), а, наоборот, закапывайте сосудорасширяющие (например, протаргол), иначе нос опять привыкнет.

Ю. Смирнова, Саратов

ся убежать куда глаза глядят. Все в жизни нужно вытерпеть.

Л. Павленко, Неклиновский р-н, Ростовская обл.

ЛЕЧИТЕСЬ МЕДНЫМИ  
МОНЕТАМИ!

Для Н. Е. Смирновой из Ростовской области, автора письма «Парень не может сам мочиться» («Айболит» №10 за 2002 г.).

Читаю книгу С. М. Мартынова и Т. М. Минеджяна «Практические советы народных целителей», в которой на глаза мне попала история, похожая на вашу. Девочка на уроке физкультуры вскарабкалась по канату до потолка, и упала с большой высоты, в результате чего отбила себе почки.

Полгода в моче была кровь. Принимала викасол, аскорутин, настои трав, однако ничего не помогало. И вот посоветовали ей на область почек приклеить медные диски. Через 2 недели крови не стало. Врач-нефролог был очень удивлен результатом такого лечения. Конечно, ваша ситуация намного сложнее, но попробуйте, хуже не будет. Если не найдете медных пластинок, можно использовать медные монеты выпуска до 1957 года. Только очистите их хорошо от грязи и прокипятите в солевой воде. Прикрепите на область мочевого пузыря лейкопластырем. Если внизу живота есть болевые точки, то лучше прикрепить на них.

Если диски заработают, то могут сами перемещаться туда, куда надо (в том месте должно быть как бы легкое притяжение). Были случаи, что монеты крепились пластырем в одном месте, а на утро они оказывались совершенно в другом. Это говорит об избирательном характере меди. Метод хотя и прост, но очень эффективен. Попробуйте, ведь у вас нет другого выхода.

Н. М. Утузина, Пенза

оформлять ребенка в садик. Требовался осмотр доктора. Она взглянула на девочку и посоветовала попить ее рыбьим жиром. Бородавки исчезли за несколько дней и больше никогда не появлялись. А дочери уже 30 лет.

А. А. Иванникова, Ставрополь

\*\*\*

Для Е. А. Варфоломеевой из Стерлитамака.

Хочу посоветовать очень легкий и эффективный способ удаления бородавок. У моего внука все руки были в бородавках, и через 4-5 дней после такого лечения они пропали. На спичку намотайте вату, смочите ее в уксусной эссенции и осторожно, но обильно смажьте каждую бородавку. Конечно, будет немного щипать, но просто надо подуть на это место. Процедуру делайте каждый день и не заметите, как бородавки пропадут. Только наберитесь терпения и не прерывайте лечения.

И еще один способ. Возьмите обыкновенную нитку и над каждой бородавкой завяжите узелок. Сколько бородавок, столько узелков. При этом надо читать «Отче наш». Затем нитку закопайте в землю. Как только нитка сгниет, бородавки пропадут так же незаметно, как и появились.

От всего сердца желаю вашей дочери выздоровления.

Н. И. Сикунова, Прохладный

ПОМОЖЕТ  
ЭЛЕКТРОЭПИЛЯЦИЯ

Для автора письма «Я прячусь от людей», растут волосы на лице и теле («Айболит» №5 за 2002 г.).

Примерно с 16-17 лет у меня начали расти волосы на подбородке, шее, над губой, потом на груди. Я тоже была в отчаянии и боролась с ними, как только могла, но волосы продолжали расти и становились все толще и чернее.

Я тогда училась в институте в Горьком (сейчас это Нижний Новгород). Нашла в этом городе косметический кабинет, в котором убирала волосы с лица и тела ме-

тодом электроэпиляции (с помощью слабого электрического тока). Начала регулярно посещать этот кабинет. До сих пор я благодарна Наташе, которая работала со мной и творила чудеса с моим лицом.

Советую вам набраться смелости, выйти из своей квартиры и поискать в своем или в соседнем городе косметический центр (благо, их сейчас все больше и больше). Девушка, милая, твоему горю можно помочь, только не отчаивайся.

Хочу только предупредить, что даже в 80-е годы эти услуги были платными, а сейчас - тем более.

О себе могу сказать, что до конца у меня не получилось избавиться от волос на лице, так как я закончила институт и уехала из города. Сейчас я кое-где подстригаю волоски ножницами. Я вышла замуж, у меня прекрасный, любящий муж, двое чудесных детей, работа, квартира и все необходимое для жизни.

Ходи, ищи, звони, узнавай в горздравотделе и найдешь то, что тебе нужно. Силы тебе и терпения!

Т. С. Герасимова, Республика Хакасия

## ДЕЛО-ТО НЕ В РОСТЕ

Для Р. Царьковой из РСО Алания, низкий рост («Айболит» №8 за 2002 г.).

Я тоже невысокого роста - 151 см, но никогда по этому поводу не комплексовала. Даже не задумывалась, что я низкого роста. Когда была девушкой, за мной ребята бегали вереницей. Трижды выходила замуж. Первый муж был высокий, красивый, но оказался картежником и аферистом. Вторым был луном и любил хвастаться, чего я очень не люблю. Я их обоих бросила и вышла в третий раз замуж. Муж оказался серьезным, порядочным, самостоятельным человеком. Мы с ним прожили 40 лет душа в душу. Он меня, маленькую очень любит, а его рост - 173 см. Так что выбросьте все глупости из головы. Дело-то не в росте.

А моя тетя еще ниже меня, и тоже не комплексовала по этому поводу. Родила двоих детей.

Я знаю многих высоких, стройных и красивых женщин, но они несчастливы.

В. Н. Елисеева, Прокопьевск, Кемеровская обл.

ловная боль - результат повышенного или пониженного давления, то натереть надо еще и вокруг ушей.

При радикулите кусочком листа быстро натирают поясницу.

Об индийском  
луке

Для А. И. Кныш из Каменска Ростовской обл., которая интересовалась индийским луком («Айболит» №8 за 2002 г.).







# Спешим помочь

## ОТ ДЕМОДЕКОЗА

Для Е. А. Дорофеевой из Самары, демодекоз («Айболит» №8 за 2002 г.).

У меня тоже был демодекоз. Помогла мазь «ЯМ». Я накладывала ее на лицо как маску: первый день держала 5 минут, затем каждый день прибавляла по 2 минуты, но не более 2 часов. Утром и вечером лицо протирала лосьоном с серой, в состав которого входят левомицетин, салициловая и борная кислоты, сера и этиловый спирт. Мазь и лосьон закажите в аптеке по рецепту дерматолога. Обязательно принимайте иммунные препараты. Маски делайте каждый день, не пропуская ни дня. Лечиться надо долго, около года. Так что наберитесь терпения.

Юлия, Красноярск

\*\*\*  
Для Е. А. Дорофеевой из Самары.

Мне 30 лет, и почти 10 из них я страдала демодекозом. Первые три года лечилась только у дерматолога, но это помогало лишь на короткое время. Как-то один врач сказал, что мне не повезло, это заболевание не излечивается, результат всегда будет только временный. Может, эти слова меня и «вылечили». Я поставила перед собой цель выздороветь. Для начала прочитала медицинскую энциклопедию. Оказалось, что демодекс присутствует у каждого человека, это наша микрофлора. Но страдают от него только люди с ослабленным здоровьем, в основном при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Обратилась к гастроэнтерологу. Лечила дисбактериоз и холецистит. Затем обратилась к иммунологу. Восстановила сниженный иммунитет. На это ушло несколько лет. После того как мой организм окреп, от демодекса избавилась за три месяца. На этот раз обратилась к мелиодому врачу-дерматологу. Оказалось, что молодой гораздо лучше разбирался в современной медицине и с боль-

Лечение, правда, длительное и утомительное, но эффективное. После месяца вы заметите результат.

И еще, как можно чаще читайте самые короткие простые молитвы: «Отче наш», Иисусову молитву. Чем больше души вложите, тем больше и отдачи получите. Когда будете читать «Отче наш», смотрите на икону Иисуса Христа или Божьей Матери с Иисусом.

Л. Н. Калинина, Пыть-Ях, Тюменская обл.

## ОТ СЕБОРЕИ

Для Л. В. Быковской из Грачевского р-на Ставропольского края, себорея у мужа («Айболит» №10 за 2002 г.).

Возьмите 150 г топленого внутреннего свиного жира, 1 ст. ложку с верхом измельченного девясила, варите на слабом огне 10-15 минут, процедите. Втирайте в кожу головы 2 раза, утром и вечером. Голову мойте отваром корня лопуха, мать-и-мачехи и крапивы (по 1 ст. ложке на 3 л воды).

Когда перхоть перестанет сыпаться, купите в аптеке 20-30%-ную прополисную мазь, смазывайте ею кожу головы на ночь и одевайте шапочку. Смывайте мазь также отваром трав.

Г. В. Калугина, Курсавка, Ставропольский край

## Господь уберет - я не намазала обе руки

Для Ларисы из Новокузнецка, автора письма «Совсем извелся человек» («Айболит» №1 за 2002 г.), и не только.

Хочу рассказать вам свою историю. Я читаю «Айболит» очень давно и считаю, что такие газеты должны жить, так как сколько людей, столько и судеб. И чем больше люди будут общаться, тем больше у нас надежды на получение нужного совета. Мы не остаемся один на один со своей бедой. Такое предисловие не случайно.

Уже несколько раз встречаю рецепты и советы, как лечить экзему. В частности медным купоросом. Моя беда - руки. Уже 15 лет экзема начи-

разрывает пальцы. Я не могла успокоить боль ни на минуту, не спала. Но перетерпела, думала, что, если на этом пальце экзема исчезнет, тогда намажу все больные места. Но экзема появилась и на этом пальце. Мой совет не сводится к тому, чтобы не пробовать рецепты на себе, но делать это нужно осторожно. И вот в декабре прошлого года мое терпение иссякло. Когда обратилась к дерматологу, мне посоветовали мазь «Белосалик» и найти причину болезни, так как экзема - это или следствие кого-то заболевания, или передана по наследству. У меня болезнь на нервной почве. Но «Белосалик» сделал свое дело. В нашем го-

через несколько дней (всего 3 раза), потом еще через месяц. Свечку можно растапливать одну и ту же, а можно купить и новую. Желаю удачи!

М. Ф. Морозова, Мичуринск, Тамбовская обл.

\*\*\*

Для Ж. Кисловой из Волгограда, воспаление придатков («Айболит» №9 за 2002 г.).

В №25 «Айболита» за 2001 год есть статья «Простатит? Лечись с женой!». Там было написано следующее: «Запомните! Придатки не простужаются. Переохлаждение служит лишь для того, чтобы активизировалась инфекция. Простатит, аднексит и другие воспалительные процессы вызывают инфекции, передающиеся половым путем». Не удивительно, что вам уже 10 лет лечат аднексит. Попробуйте полечиться полынью по рецепту, о котором я писала в №4 «Айболита» за 2002 г. Вместе с полынью можно также принимать тысячелистник. Попробуйте полечиться чесночными тампонами. Половину дольки чеснока раздавите, добавьте 2-3 ст. ложки воды, смочите в этом растворе тампон и введите на ночь во влагалище, вправо или влево (с той стороны, где воспален яичник). Процедуру делайте 10 дней, затем сделайте перерыв 7 дней, в остальные дни до начала месячных также ставьте тампоны. Можете проделать 2-3 курса. Лечиться начинайте после того, как закончится менструация.

Для Е. Черновой из Кемерово и Елены из Крымска, бесплодие («Айболит» №9 за 2002 г.).

Заваривайте спорыш: 1 стакан травы на 1 л воды, кипятите на слабом огне в течение 10 минут. Половину отвара выпейте в течение дня, другой половиной отвара делайте спринцевания утром и вечером.

Лечение начинайте после того, как закончится менструация. Спринцеваться можно также отваром аптечной ромашки.

Попробуйте найти клубни травы любки, или ятрышника. Ятрышник пятнистый, или любка растает весной по всей

Для Т. В. Никитиной из Самары, Башкортостан, автора письма «Мужа напоили чаем из воды после покойника» («Айболит» №8 за 2002 г.).

Хорошо, что уже поставлен правильный диагноз - пузырчатка. Когда я была молодой, этой болезнью болела моя сокурсница. Только через 6 лет после начала заболевания ей поставили этот диагноз - пузырчатка. Она уже не вставала с постели. Закончила университет и оказалась прикованной к постели. От каких только дерматитов ее не лечили. Практически не выходила из больницы. Только после того, как ей попался врач, сумевший поставить правильный диагноз, началась борьба за жизнь. Даже в областной газете была статья о том, как руки матери спасли ей жизнь. Покупали облепиховое масло, делали примочки на вскрывшиеся пузырьки. Они затягивались. Мать устроилась в больницу нянечкой и, подолгу находясь у постели дочери, делала массаж этой нежной, затянувшейся от масла кожи. Я по образованию химик. Мне трудно объяснить этот метод лечения с точки зрения медицины, но надеюсь, что медики из моих описаний должны понять схему лечения. Весь процесс выздоровления проходил в Томском медицинском институте. Масло закупалось в больших количествах на Алтае.

Благополучного выздоровления!

Для М. В. Святышевой из Воронежа, автора письма «Нет шансов спасти» («Айболит» №8 за 2002 г.).

У меня муж тоже ушел из жизни с диагнозом цирроз. Прошло много времени, и мне попался такой рецепт лечения цирроза. В июне, в период убывающей луны, во вторник в первый час восхода солнца нарвите листья хрена и набейте ими 6 литровых банок, залейте водкой, чтобы полностью покрыть листья. Закройте крышкой и поставьте на 7 дней на нижнюю полку холодильника. Пейте по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3 раза в день.

И еще. Корень травянистой бузины настаивайте в плотно закрытой посуде в течение 3-4 дней на белом вине (1:10), подогретом до 60-70°, и пейте по 30 г 3 раза в день непосредственно перед едой при запущенном циррозе печени, сопровождающемся асцитом (водянкой). Копать корень хорошо в пятницу, в первый час от восхода солнца, от новолуния до полнолуния.

В. А. Шубина, Томск

## Главное - не падать духом

Что заставило меня написать? Я рано лишилась родителей. Меня воспитывала бабушка. После ее смерти, в 20 лет, вышла замуж, но не за того, с кем встречалась 3,5 года и которому бабушка перед смертью давала наказ, чтобы не обижал меня. Через год родилась дочка, потом вторая. Мы с Украины переехали в Воронежскую область, где вообще не было ни знакомых, ни родных. Когда младшей дочери было три месяца, она заболела. Сначала говорили, что это младенческое, потом - спазмофилия, и в итоге - эпилепсия. Ребенка молотило по 9 часов, а мы, живя на частной квартире, перебивались с хлеба на воду. Муж в конце концов бросил меня на произвол судьбы с двумя детьми и стал развлекаться на стороне. Однажды после приступа дочку парализовало. Со старшей дочкой (ей тогда было 7 лет) тоже случилось несчастье. Хозяйка среди зимы решила отремонтировать печку, проделала на чердаке дырку, заделав ее сеном. Чтобы согреться, мы разожгли примус, поставили большую чашку с водой, вода кипит, и от этого хоть какое-то тепло. Вот дочка нечаянно и перевернула эту воду на себя. Сняли костюмчик, а на теле - сплошной пузырь. Младшую дочку посадила на пол на теплое одеяло, а старшую обмазала постным маслом, обсыпала содой, взяла на руки и пешком пошла в больницу. Сейчас удивляюсь, откуда силы брались? В больнице прокололи пузырь, обрезали кожу, обвязали бинтами с ихтиоловой мазью и отправили домой.

С двумя детьми, к тому же больными, меня на работу не брали. Но все-таки я устроилась в домоуправление, в кокегарку. Младшую дочку брала с собой.

Питались, чем придется. Машины мимо проезжали с бураком, просила шофера дать немного. А весной, когда выносили мелкую картошку на мукомольный стог, где лежал, а ночью, как стемнеет, заберу ее. Наварю в мундире, а потом чуть обжарю на сковородке - тоже еда.

Потом устроилась на работу в вагонное депо Россоси. Днем работала, а ночью дежурила в больнице около младшей дочери. У нее начались очень частые приступы. Тут со мной в депо случилась беда. Ремонтировали пол, и я упала, да так, что поломала крестец со смещением позвонков, копчик, получила сотрясе-



чаща микрофлора. Но страдают от него только люди с ослабленным здоровьем, в основном при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Обратилась к гастроэнтерологу. Лечила дисбактериоз и холецистит. Затем обратилась к иммунологу. Восстановила сниженный иммунитет. На это ушло несколько лет. После того как мой организм окреп, от демодекса избавилась за три месяца. На этот раз обратилась к молодому врачу-дерматологу. Оказалось, что молодой гораздо грамотнее, лучше разбирается в современной медицине и с большим вниманием относится к больным. Для начала необходимо снять воспаление. Мне назначили бифунгин (наносится на лицо). Затем в течение 10 дней пила трихопол (2 таблетки 2 раза в день) и витамины. Одновременно обрабатывала кожу мазями: в течение 7 дней утром бензилбензоатом, вечером серной мазью (во время лечения нельзя умываться, а остатки мази удаляла салфеткой). Затем 7 дней делала перерыв (в это время делали криомассаж жидким азотом). И так прошла 5 курсов, после каждого делала анализ на наличие демодекса. В начале лечения лицо выглядело ужасно, но с каждым разом становилось все чище. Затем врач назначила в течение 10 дней протирать лицо 5%-ным салициловым спиртом, потом 10 дней перерыв, и опять протирать. Все прошло. Вот уже год у меня чистое лицо, и я все реже вспоминаю об этом кошмаре.

Лена, Новокузнецк

## РУБЦЫ НА ЛИЦЕ

Для Н. Р. из Кабардино-Балкарии, рубцы на лице после угрей («Айболит» №8 за 2002 г.).

Я где-то вычитала вот такой рецепт от рубцов на теле. Возьмите в равных пропорциях цветы календулы, ромашки лекарственной, листья крапивы, листья и цветы зверобоя, лист подорожника, сушеницу, траву спорыша. Травы истолките, перемешайте, 2 ст. ложки смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, немного остудите. Широкий бинт сложите в несколько слоев, смочите в этом настое, приложите на рубцы, сверху утеплите, как обычный компресс, и держите его 2-3 часа. Повторяйте эту процедуру не менее 2 раз в день.

Для Ларисы из Новокузнецка, автора письма «Совсем извелся человек» («Айболит» №1 за 2002 г.), и не только.

Хочу рассказать вам свою историю. Я читаю «Айболит» очень давно и считаю, что такие газеты должны жить, так как сколько людей, столько и судеб. И чем больше люди будут общаться, тем больше у нас надежды на получение нужного совета. Мы не остаемся один на один со своей бедой. Такое предисловие не случайно.

Уже несколько раз встречаю рецепты и советы, как лечить экзему. В частности медным купоросом. Моя беда - руки. Уже 15 лет экзема начинается, прогрессирует, утихает. Поражены пальцы на обеих руках. Никакие травы, мази не помогают. Год назад весной мне дали рецепт с вазелином и медным купоросом. Все сделала по рецепту и решила попробовать на одном пальце. Наверное, Господь уберет - я не намазала обе руки. Трое суток палец был синий и опухший. Казалось, что пульсация под кожей

разорвет палец. Я не могла успокоить боль ни на минуту, не спала. Но перетерпела, думала, что, если на этом пальце экзема исчезнет, тогда намажу все больные места. Но экзема появилась и на этом пальце. Мой совет не сводится к тому, чтобы не пробовать рецепты на себе, но делать это нужно осторожно. И вот в декабре прошлого года мое терпение иссякло. Когда обратилась к дерматологу, мне посоветовали мазь «Белосалик» и найти причину болезни, так как экзема - это или следствие кого-то заболевания, или передана по наследству. У меня болезнь на нервной почве. Но «Белосалик» сделал свое дело. В нашем городе мазь стоит 132 рубля. За 2 недели лечения я почувствовала себя человеком, возжусь в воде сколько нужно. Желая Ларисе из Новокузнецка и ее мужу благополучия в семье, терпения и выздоровления.

В. Ефремова,  
ул. Коммунистическая, 4-3, Белая  
Калитва, Ростовская  
обл., 347042

## МОЛИТВЫ ПРИ ЭПИЛЕПСИИ

Для О. Шаповаловой из Ставропольского края, эпилепсия после прививки («Айболит» №10 за 2002 г.).

Я смогу вам помочь. Надо купить в церкви небольшую свечку и положить ее в пустую консервную банку. Больного сажают на табурет в проеме внутренней двери в доме спиной к петлям. Наливают миску непитой воды, ставят на стол, читают над водой молитвы «Богородице Дево», «Отче наш», изредка крестя воду (все-го 3 раза). Затем «Царю Небесный», «Отче наш». Затем псалом 50, «Да воскреснет Бог». Потом псалом 90 «Живый в помощи Вышняго», молитву святому Пантелеймону: «О, великий угодник Христов». Затем молитву «Достойно есть яко воистину». Этой молитвой заканчивают все чтение. Все эти молитвы есть в молитвослове. Затем свечку растапливают в банке на плите. Миску с водой держат над головой больного и выливают туда содержимое из банки. Зажигают электрический свет, вынимают содержимое (слепок) из воды и смотрят тень на стене от слепка. Воду из миски выливают в раковину (ее пить нельзя). Это лечение повторяют

читывая начинайте после того, как закончится менструация.

Для Е. Черновой из Керморова и Елены из Крымска, бесплодие («Айболит» №9 за 2002 г.).

Заваривайте спорыш: 1 стакан травы на 1 л воды, кипятите на слабом огне в течение 10 минут. Половину отвара выпейте в течение дня, другой половиной отвара делайте спринцевания утром и вечером.

Лечение начинайте после того, как закончится менструация. Спринцеваться можно также отваром аптечной ромашки.

Попробуйте найти клубничные травы любки, или ятрышника. Ятрышник пятнистый, или любка растет почти по всей России: в широколиственных лесах, на полянах и опушках, по сырым заболоченным лугам, оврагам и берегам рек, по окраинам болот. Для лечения используют клубни. Их можно есть свежими, приговаривая: «Люби меня, как я тебя, люби меня, не покинь меня».

Заготавливают клубни так: поместите их на 2-3 минуты в кипящую воду, нанижите на нитку, как бусы, и сушите в хорошо проветриваемом помещении. Также хорошо помогает слизь из корней ятрышника: 3 г предварительно измельченных корней залейте 1/2 стакана холодной воды и, помешивая, постепенно добавляйте кипятка, доведя объем до 1,5-2 стаканов. Хранить слизь можно до 2 суток. Принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды.

Для А. И. Шатуновой из Энгельса, автора письма «Как помочь дочке?» («Айболит» №9 за 2002 г.).

При токсикозе принимайте настойку боровой матки (ортилия однобокая). 50 г травы (можно меньше, если она сухая) настаивайте на 0,5 л водки в течение 10-14 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, а на ночь можно принять 2 или 3 ст. ложки настойки.

Для Антонины Михайловны из Буденновска, киста влагалища («Айболит» №9 за 2002 г.).

Принимайте траву чистотела. 1 ст. ложку сухой травы (излишки надо стряхнуть) заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться 15 минут, процедите. Принимайте по 0,5-1 стакану 2 раза в день. Курс лечения - 1 месяц. Можете делать тампоны, смачивая их в этом же настое.

Ю. В. Колосова, Нижнекамск

много времени, и мне не нужен рецепт лечения цирроза. В июле, в период убывающей луны, во вторник в первый час восхода солнца нарвите листья хрена и набейте ими 6 литровых банок, залейте водкой, чтобы полностью покрыть листья. Закройте крышкой и поставьте на 7 дней на нижнюю полку холодильника. Пейте по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3 раза в день.

И еще. Корень травянистой бузины настаивайте в плотно закрытой посуде в течение 3-4 дней на белом вине (1:10), подогретом до 60-70°, и пейте по 30 г 3 раза в день непосредственно перед едой при запущенном циррозе печени, сопровождающемся асцитом (водянкой). Копать корень хорошо в пятницу, в первый час от восхода солнца, от новолуния до полнолуния.

В. А. Шубина, Томск

\*\*\*

Для Нины Федоровны из Изобильного Ставропольского края, трескается подошва ног («Айболит» №7 за 2002 г.).

У моего мужа была такая же проблема с ногами, да еще и рука болела. По совету врача мы пользовались кремом для ног «Пируэт». Результат превзошел все ожидания! Если не сможете купить в аптеке, обращайтесь на фабрику-изготовитель по адресу: Москва, ул. Бутырская, 75, телефон (095) 977-81-72. Вам вышлют крем наложенным платежом.

Для Юлии из Белгородской области, автора письма «Я в отчаянии» («Айболит» №7 за 2002 г.).

У нашей внучки также была гемангиома глаза. Ей сделали операцию, а через 5 месяцев все повторилось. Помогла старенькая медсестра. Вот ее рецепт: возьмите камфорное масло и намочите в нем намотанную на кончик спички вату. Очень аккуратно, чтобы не попало на слизистую глаза, смазывайте 2-3 раза в день сверху (если веко верхнее) и снизу (если веко нижнее). Мы мазали 2 недели, и опухоль рассосалась. Больше эта болячка у внучки не повторялась.

Для Ануфриевой из КБР и всех других читателей, кому нужен корень золотого уса. Могу помочь. Позвоните в Нальчик по телефону 1-80-63, Галина.

Г. Детгит, Котовского, 7,  
Нальчик, КБР, 360015

\*\*\*

Для В. Черкасова из Ставропольского края, зуд кожи («Айболит» №10 за 2002 г.).

Купайтесь в отваре лаврового листа (1 пачка на 2 ведра воды). Купите в церкви елейное масло, усердно попросите помощи и прощения всех грехов у святого Феодосия. После купания натрите тело этим маслом.

Г. В. Калугина, Курсавка,  
Ставропольский край

С двумя детьми, к тому же больными, меня на работу не брали. Но все-таки я устроилась в домоуправление, в коچهгарку. Младшую дочку брала с собой. Питались, чем придется. Машины мимо проезжали с бураком, просила шофера дать немного. А весной, когда выносили мелкую картошку на мусорки, притомлюсь, где лежит, а ночью, как стемнеет, заберу ее. Наварю в мундире, а потом чуть обжарю на сковородке - тоже еда.

Потом устроилась на работу в вагонное депо Россоши. Днем работала, а ночью дежурила в больнице около младшей дочери. У нее начались очень частые приступы. Тут со мной в депо случилась беда. Ремонтировали пол, чилась беда. Ремонтировали пол, и я упала, да так, что поломала крестец со смещением позвонков, копчик, получила сотрясение мозга, затемнение в области турецкого седла. Стала резко слепнуть, но духом не упала, держалась изо всех сил. Попала на лечение в Харьков, но уже с нарушением работы кишечника. (Кстати, перистальтики нет и сейчас.) Там-то и увидела, как лечили эпилепсию. В следующий раз приехала в Харьков с дочкой. Сделали пункцию, и выяснилось, что в лобных пазухах у нее кисты. Врач поставил диагноз энцефалит, арахноидит, эпилепсия. Он подобрал лекарства, и дочь пошла на поправку. Два года приступов не было. Теперь у дочери пожизненно II группа инвалидности. Я на пенсии. И мне давали группу, но я не пошла на нее, так как было не прожить.

У нас в депо много селян, они-то мне и не дали умереть. И дочка младшая выросла в депо. Бог ее не обидел, она волевая, не поддается беде, свалившейся на ее плечи. Вяжет, играет на любом клавишном инструменте, хотя у нее нет музыкального образования. У нее есть еще один дар - она вправляет людям позвоночные диски, руками может найти вывих. А ведь привозят таких, что страшно смотреть. После приступов (а они сейчас бывают не такие затяжные), посылаю ее чуточку поспать, а она говорит, что ее ждут люди, которым она не может отказать в помощи.

К тому же дочка еще сочиняет и стихи. Откуда у нее этот талант, не знаю. Она закончила 8 классов.

Хочу дать адрес врача, который помог моей девочке: ул. Ленинской Искры, 12, кв. 48, Одесса, Украина, 270121, а зовут его Леонид Михайлович Ершов. Если будете писать ему письмо, опишите все подробно, ничего не скрывая, и вложите конверт с обратным адресом.

Л. Г. Высоцкая,  
Воронежская обл.



Рекомендуем

# Капустный ералаш

## ГОЛУБЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ

5 картофелин, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана молока, 1 небольшой кочан свежей капусты, 1/2 стакана сметаны, 1 чайн. ложка муки, 100 г сыра, соль, перец.

Очищенный картофель отварите на пару и горячим протрите сивоз сито. Лук нарежьте соломкой и обжарьте на растительном масле. В горячее картофельное пюре положите соль, пассерованный лук, влейте горячее молоко, хорошо взбейте.

У кочана капусты удалите кочерыжку. Кочан промойте, варите в кипящей соленой воде 5-6 минут, выньте из воды, разберите на листья. Обдайте теп- кой утолщенные части листа, уложите на них картофельный фарш, придайте голубцам форму цилиндра.

Уложите голубцы в форму, залейте сметанным соусом, посыпьте натертым сыром и запекайте в духовке (10-12 минут). При подаче голубцы полейте соусом, в котором они туши- лись.

Приготовление сметанного соуса: муку залейте сметаной, тщательно перемешайте, чтобы не было комков, посолите, по- перчите и варите 1-2 минуты.

## ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Кочан цветной капусты (1 кг) разделайте на небольшие кочеш- ки, промойте и отварите в под- соленной воде 15-20 минут. Возьмите 3 больших свежих по- мидора, нарежьте их на мелкие кубики и подавайте толкушкой. Нет свежих помидоров - сгодят- ся консервированные. Пожарь- те в масле мелко нарезанную луковицу до золотистого цвета.

Затем подрежьте туда тонкими ломтиками 250 г ветчины.

Все это уложите слоями в ка- стрюлю: капусту, помидоры, лук с ломтиками ветчины. Капусты должно быть больше, чем лука и помидоров. Все это можно посыпать майораном, тимьяном, богородичной травкой, души- цей. Возьмите кусок твердого сыра, натрите на терке и толстым слоем уложите поверх всех про- дуктов.

Наполненную кастрюлю по- ставьте в не очень горячую ду- шовку на 30 минут. Когда все прогреется, сыр расплавится, аккуратно выложите запеканку на блюдо. Это блюдо не только вкусное, но и питательное.

## КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТЫ

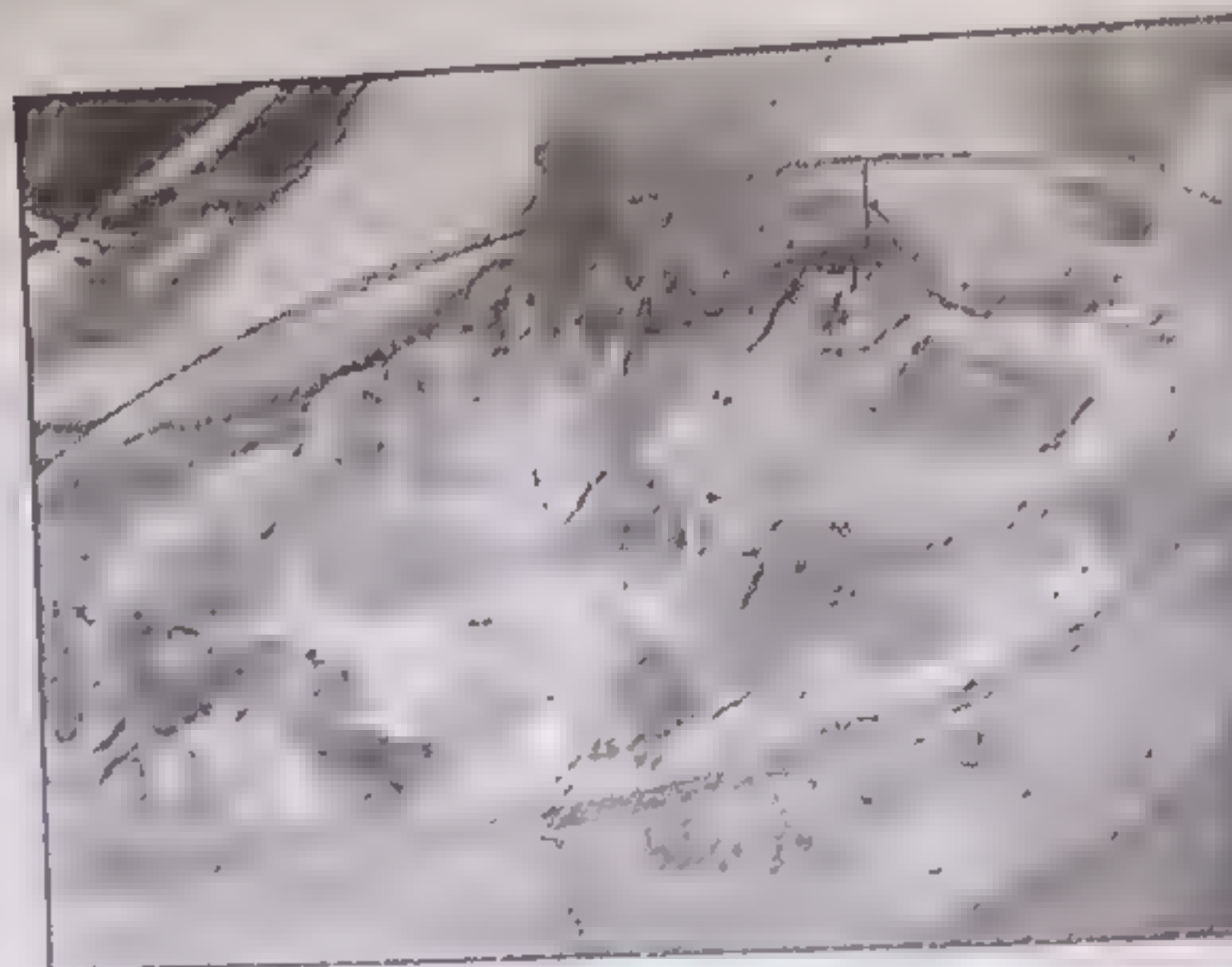
В мясной фарш добавьте 1 яйцо, отваренный до полуго- товности рис, сырой лук и капу- сту, пропущенные через мясо- рубку, петрушку, укроп. Посоли- те, сформируйте котлеты. обжа- рьте в муке, обжарьте в расти- тельном масле. Тушите в соусе: подсолнечное масло, вода, ту- шеный лук, чеснок.

## ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ

1 кочан свежей капусты (1 кг извешенной), 500 г мяса, 1 мор- ковь, 2 луковицы, 1 стакан буль- она или супятка, 1/2 стакана риса, 1 ст. ложка томата, лавро- вый лист, перец, соль.

Кочан капусты обдайте не- сколько раз водой и мелко на- шинуйте. На дно кастрюли по- ложите масло или маргарин и половину капусты.

Нарезанное кусочками мясо, тертую морковь и томат предва- рительно обжарьте. Затем на ка- пусту положите сначала мясо, по- том морковь, на нее - сырой рис, оставшуюся капусту. Добавьте лавровый лист, перец, немного бульона и тушите до готовности.



## Попробуем?

# АССОРТИ ИЗ ЯИЦ

## Запеканка с сыром

3 яйца, 150 г сыра, 4 ст. ложки консервированного зеленого горо- шка, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стака- на молока, соль, перец.

К сырым яйцам добавьте мел- ко рубленный лук, зеленый горо- шек, соль, перец. Массу взбейте, постепенно доливая молоко. В смазанную растительным маслом сковороду вылейте взбитую мас- су, посыпьте тертым сыром и за- пекайте 15-20 минут.

## Яйца, фаршированные селедкой

Яйца - 13 шт., селедка - 250 г, масло сливочное - 100-150 г, гор- чича - 1/2 чайн. ложки (можно больше, но это на любителя).

Сваренное вкрутую яйцо раз- режьте вдоль пополам и выньте желток. Желток разотрите с руб- леной мякотью сельди, кильки или другой рыбы (не сырой, разуме- ется), сливочным маслом и гото- вой горчицей. Полученной массой наполните половинки яиц. Фарши- рованные яйца посыпьте рубленой зеленью.

## Яичные сиченики

4 яйца, 1 сырой яичный желток, 1 ст. ложка пшеничной муки,

1/2 стакана молока, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ст. лож- ка сливочного масла, черный пе- рец, соль по вкусу.

На масле слегка поджарьте муку, разведите молоком, дове- дите смесь до кипения, снимите с огня, всыпьте мелко сеченые кру- тые яйца, осторожно влейте хо- рошо взбитый желток, непрерыв- но помешивая. Добавьте перец, соль, вновь доведите смесь до кипения, остудите, сделайте из полученной массы котлеты, обжа- льте в сухарях и обжарьте.

## Рубленые яйца с луком

Яйца - 5-6 шт., лук зеленый - 150 г или крупный репчатый - 1шт., карто- фель вареный - 1 шт., топленый жир домашней птицы - 1 ст. л., шкварки - 2 ст. л., соль, перец.

Яйца, сваренные вкрутую, очи- стите и хорошо разомните вилкой. Картофель разотрите с неболь- шим количеством жира до густо- ты сметаны. Лук зеленый мелко нарежьте. Добавьте перец, соль, оставшийся жир и шкварки. Все хорошо перемешайте. Выложите в салатницу, украсьте зеленью. Можно приготовить и без шква- рок. Для этого обжарьте на рас- тительном масле 1-2 луковицы и

## На каждый день

• Чтобы петрушку и укроп сохранить в свежем виде, хорошенько промойте зелень, поставьте ее в банку с водой, как букет цветов, и поместите в холодильник. Сверху накройте банку пластиковым мешочком и еже- дневно меняйте воду

• Чтобы фрукты при приготовлении компота не тем- нели и не разваривались, их надо предварительно сбрызнуть лимонным соком и варить вместе с короч- ками этого цитрусового.

• Чтобы омлет был пышным и вкусным, к тщательно перемешанным с молоком яйцам добавьте тертый жел- тый сыр и 2 ст. ложки минеральной воды с газом.

• Нельзя долго хранить в холодильнике или охлаж- даг в морозильной камере вино (особенно белое), от этого оно быстро теряет аромат.

## На скорую руку

добавьте 1 сырую, мелко наре- занную.

## Яйца под соусом из хрена

6-8 сваренных вкрутую яиц, 1 пучок редиса, соль.

Для соуса. 2 корня хрена, 2 сва- ренных вкрутую яйца, 1 стакан сметаны, 1-2 ст. л. майонеза, 1 чайн. л. горчицы, соль, сахар.

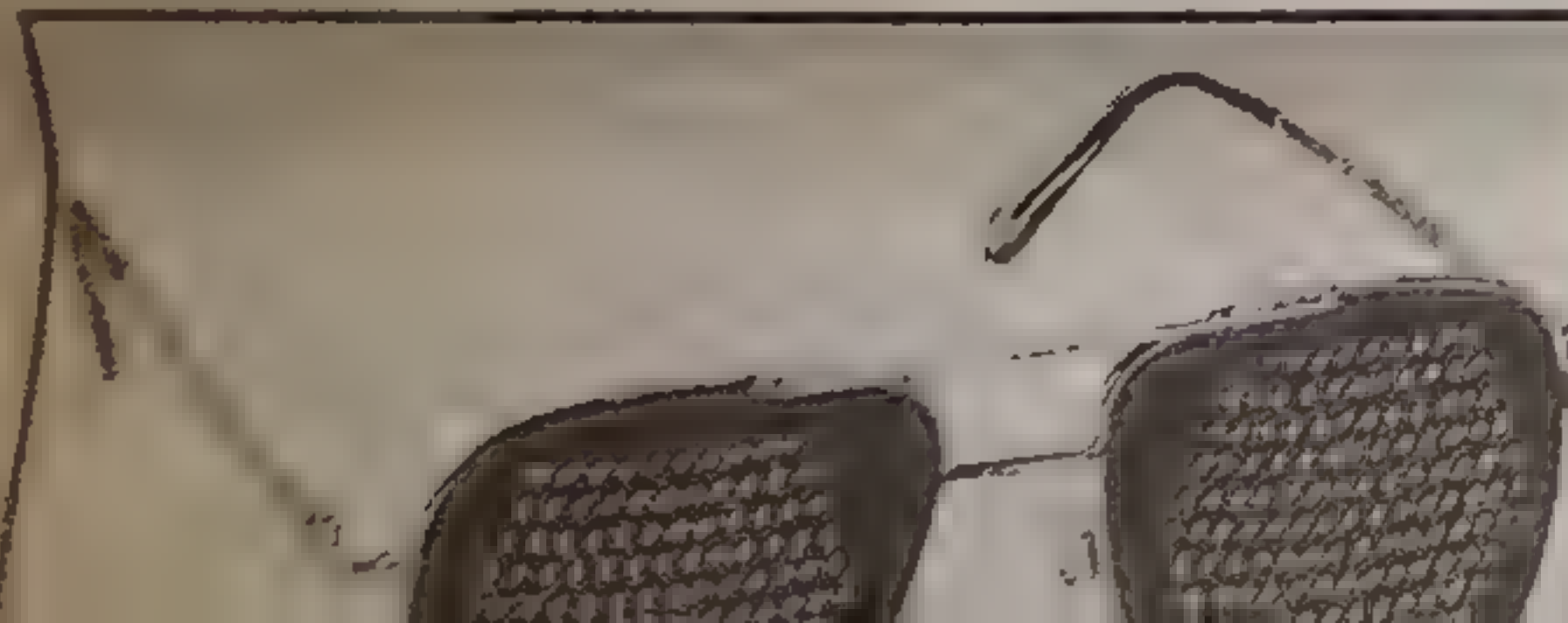
Желтки двух сваренных вкру- тую яиц разотрите с горчицей, до- бавьте рубленые белки, сахар, соль по вкусу, влейте сметану, майонез и смешайте с натертым на мелкой терке хреном. Соус вылейте на тарелку. Сверху поло- жите половинки яиц желтком вверх, обложите фигурно наре- занной редиской, яйца посолите.

## Запеканка из яиц с овощами и колбасой

5 яиц, 150 г молока, 100 г лука, 100 г помидоров, 20 г перца слад- кого, 100 г колбасы, 50 г сыра, соль, перец по вкусу.

Лук, помидоры, колбасу на- режьте, добавьте сладкий перец, заправьте солью и перцем и вы- ложите на сковородку. Массу за- лейте взбитыми с молоком яйца- ми и запекайте. Подавайте на стол с зеленью петрушки или посыпъ- те тертым сыром.

# ВАШЕ «НОВОЕ ЗРЕНИЕ»



ли операцию, но с моей пен- сией накопить нужную сум- му невозможно. И подрабо- тать из-за зрения никак.

Внимание! Это единственные лечеб- ные очки-тренажеры, чьи уникальные ле- чебные свойства подтверждены Свиде- тельством на полезную модель № 11675



...и, промывайте в холодной соленой воде 15-20 минут. Возьмите 3 больших свежих помидора, нарежьте их на мелкие кусочки и подавите толкушкой. Нет свежих помидоров - сгодятся консервированные. Пожарьте в масле мелко нарезанную луковицу до золотистого цвета.

Нарезанное кусочками мясо, тертую морковь и томат предварительно обжарьте. Затем на капусту положите сначала мясо, потом морковь, на нее - сырой рис, оставшуюся капусту. Добавьте лавровый лист, перец, немного бульона и тушите до готовности.

...другой рыбой (не сырой, разумеется), сливочным маслом и готовой горчицей. Полученной массой наполните половинки яиц. Фаршированные яйца посыпьте рубленой зеленью.

**Яичные сиченики**  
4 яйца, 1 сырой яичный желток, 1 ст. ложка пшеничной муки,

...шим количеством жареных яиц сметаны. Лук зеленый мелко нарежьте. Добавьте перец, соль, оставшийся жир и шкварки. Все хорошо перемешайте. Выложите в салатницу, украсьте зеленью. Можно приготовить и без шкварок. Для этого обжарьте на растительном масле 1-2 луковицы и

...лук, добавьте сладкий перец, добавьте сладкий перец и выложите на сковородку. Массу залейте взбитыми с молоком яйцами и запекайте. Подавайте на стол с зеленью петрушки или посыпьте тертым сыром.



Возможно ли, чтобы человек, сегодня неспособный без очков прочесть крупный газетный заголовок, через 3-4 месяца начал различать самые мелкие шрифты, уже не прибегая к помощи толстых линз? Врачи-офтальмологи утверждают, что возможно. Очень многие дефекты зрения связаны с неправильной работой мышц глазного яблока. Значит, для прояснения взора достаточно научить эти мышцы действовать именно так, как задумано природой! Правда, есть один вопрос - как это сделать?

«Я сначала не поверил, - пишет в своем письме А. Шуханов. - Со студенческих лет страдал близорукостью. И всегда считал эту болезнь неизлечимой. С возрастом она усилилась до -5. Глаза в последнее время очень уставали. Очки-тренажеры «Новое зрение» мне подарил сын на 42-й день рождения. Сказал, что сам линзы уже не носит благодаря этим очкам, пора и мне глаза освободить. Через 4 месяца я действительно избавился от всех привычных очков. И никакая операция не потребовалась! Большое спасибо! Если можно, вышлите еще одни очки-тренажеры моей двоюродной сестре, адрес прилагаю».

«Хочу от всей души поблагодарить изобретателей этого чуда, - пишет Н. Ю. Сергеева. - Всю жизнь мучилась с астигматизмом. Да еще, когда перевалило за пятьдесят, начала прогрессировать возрастная дальнозоркость. Работа, увлечения, книги - все стало недоступно. И куда я только не обращалась - бесполезно. Врачи советова-

ли операцию, но с моей пенсией накопить нужную сумму невозможно. И подработать из-за зрения никак. Полтора года назад приобрела очки-тренажеры «Новое зрение» и теперь все по-новому. Нормальное зрение вернулось, и жизнь буд-

то заново началась. Очки помогли и моему внуку. Из-за увлечения видеоиграми у него появилась близорукость. Теперь все в порядке. Так что эти очки-тренажеры советую всем. Можете не сомневаться - они непременно помогут!»

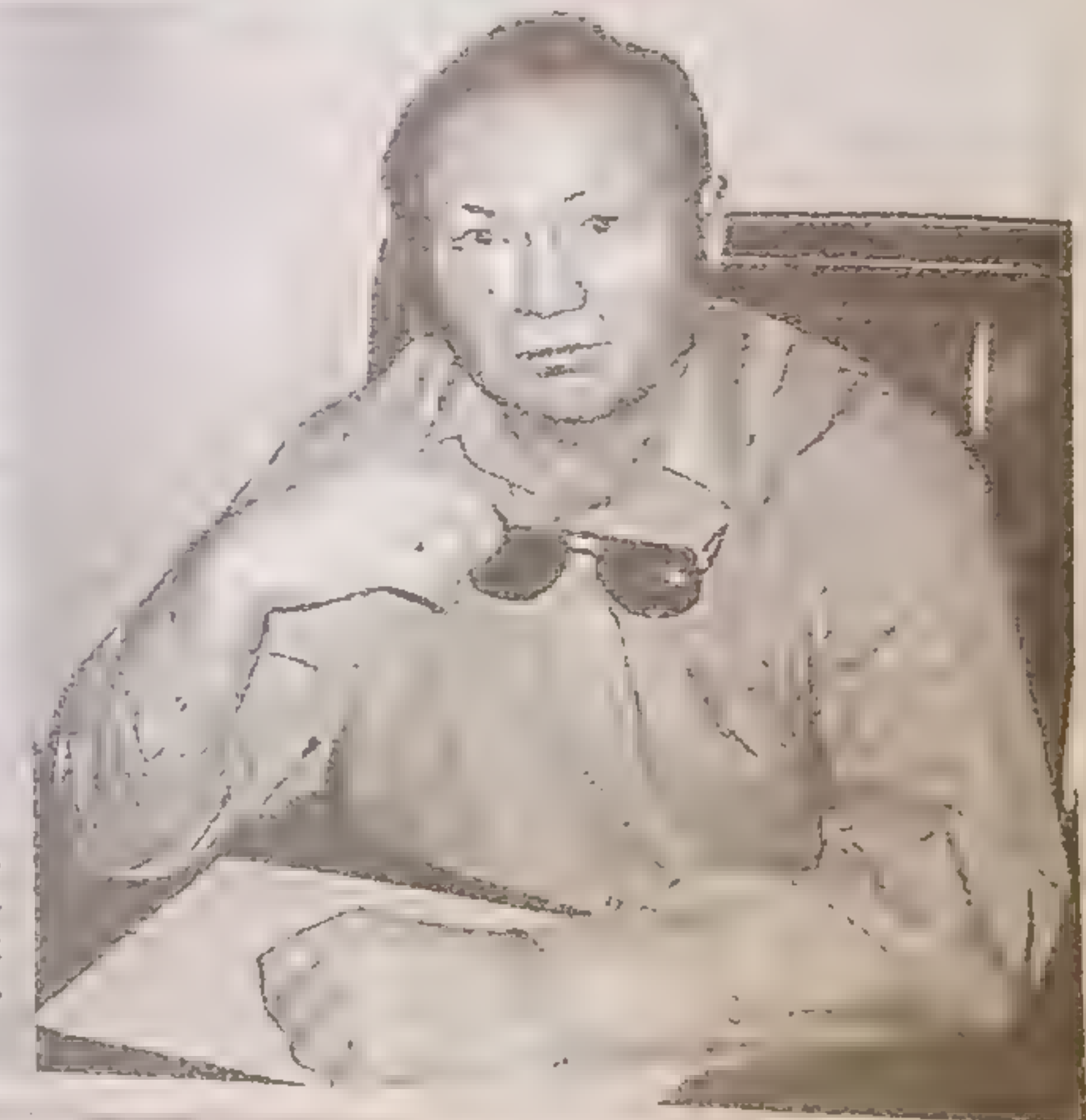
Организация, занимающаяся изготовлением данной продукции, ежедневно получает сотни подобных писем. Пишут те, кому помогли необычные очки, - пенсионеры, рабочие, студенты. Ограничений по возрасту и диагнозам практически нет. Тренажер для глазных мышц существенно снижает близорукость и дальнозоркость (в том числе обусловленную возрастом), снимает спазм аккомодации глаз, исправляет астигматизм, косоглазие, возвращает нормальное цветоощущение после многочасового пребывания в условиях искусственного света, избавляет от астенопии (усталости глаз) и других неприятных ощущений, вроде тяжести, жжения, «песка» в глазах. При анизотропии (различной оптической силе глаз) очки-тренажеры корректируют разницу на три - пять диоптрий. С их помощью можно остановить развитие глаукомы и катаракты, а также восстановить зрение после операций.

Секрет очков в тонких пластинах вместо линз. Пластик испещрен множеством маленьких отверстий, размеры которых просчитаны до долей миллиметра. Световые волны, проходя через отверстия, преломляются и воздействуют на мышцы глаз, корректируя их работу. Очки-тренажеры не требуют носить постоянно. Достаточно 15 - 60 минут в день. По свидетельству специалистов, эффект от их использования - улучшение зрения на 0,3 - 1 ед. в месяц.

## ВАШЕ «НОВОЕ ЗРЕНИЕ»

Внимание! Это единственные лечебные очки-тренажеры, чьи уникальные лечебные свойства подтверждены Свидетельством на полезную модель № 11675, выданным Российским агентством по патентам и товарным знакам! Очки-тренажеры «Новое зрение» изготавливаются на современном импортном оборудовании со строжайшим соблюдением всех технических параметров. Настоятельно рекомендуем вам покупать настоящие очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ», только они гарантируют высокий лечебный эффект!

«Я актер. И как положено актеру, практически живу на сцене и съемочных площадках, - рассказывает Юрий Кузнецов. - Мне нравится такая жизнь. Но от яркого света рампы и юпитеров в последнее время ухудшилось нормальное цветоощущение. Репетируя, проведешь несколько часов на сцене и такое ощущение появляется, словно в глаза песок попал. А вслед за этим начинаешь чувствовать усталость. Я посоветовался с врачом-окулистом, и он подсказал мне простой способ избавиться от этого неприятного эффекта. Есть такие очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ». После 30-минутной тренировки в них мир вновь полон ярких живых красок. Еще их можно использовать для устранения многих других дефектов зрения. Многие мои коллеги также заинтересовались новинкой».



**Адрес для заказов:**

150002, Ярославль, а/я 11, «Домашний доктор».  
Звоните, тел./факс: (0852)27-67-24.

Гигиеническое заключение №77.01.12 960 П.32420 11 0 03 11 00



Советует доктор

## УТРОМ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ КАШИ

По биологической ценности палма первенства у перловки - после варки в ней больше всего остается белковых и витаминных комплексов. Сочетание риса, пшена и перловки сделает блюдо более ценным. Такая каша называется «Дубинишка». Она станет еще вкуснее, если в нее добавить немного рыбы или мяса, овощей. Каша не пригорит, если на дно кастрюли положить листья капусты. На листья кладется слой крошки, которая уже замочена, потом слой овощей, ломтики мяса или рыбы.

Залатайтесь с лета и осени ягодами, яблоками, перцем, тестой морковкой и заморозьте все это. Замораживать можно даже ледяные шарики из веточки жасмина (при сушке структура продуктов нарушается в большей степени, чем при заморозке). Словом, устройте в морозилке Нескучный сад!

Без трав и приправ — никуда. В микродозах для компотов,

киселей, фруктовых и травяных чаев подойдут мята и зверобой, пустырник и душица, малина и смородина, ромашка и черноплодная рябина. А цедру лимона, грейпфрута и апельсина не забыли? Конечно, если сделать чай только из цветов черемухи, получится сильнодействующий напиток, а если цветы черемухи в комплексе с травами и фруктами, то напиток будет богат различными микроэлементами и витаминами.

Гарнир должен быть сложным: гречка, рис, морковь, картофель, тыква — все в одной тарелке.

Каждый день нужно есть салаты. Ингредиенты могут быть любые: картофель, морковь, капуста, тыква, брюква, маргеланская редька, свекла, яблоко. Все это можно сочетать с грибами или сыром. Фрукты и овощи выбирайте самые красивые, средние по размеру.

В. Веселов, кандидат медицинских наук

САМОЕ ГЛАВНОЕ — ЕШЬТЕ, КОГДА ХОЧЕТСЯ!

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПИТАЕТСЯ ПРАВИЛЬНО, ЛИШНЕГО ЕГО ОРГАНИЗМ НЕ ПОЖЕЛАЕТ.



### На каждый день

● Разделите 2 кг винограда на 5 порций и съешьте в течение дня. Фруктовые кислоты, танины и балластные вещества хорошенько прочистят кишечник и печень. А так как в этой замечательной ягоде много глюкозы, то вы вовсе не будете чувствовать себя усталым, как это обычно случается в период вынужденного голодания.

● Если на губах появляется лихорадка, немедленно приложите к болячке половину виноградины. Конечно, виноградом дела не поправишь, но от некрасивого пузырька на губах вы будете избавлены.

● При отеках ног и склонности к тромбозу бросьте 50 г виноградных листьев в воду для ванны. Если проделывать это регулярно, то стенки сосудов укрепятся и кровообращение активизируется.

● Ближе к зиме виноград утратит большую часть целебных свойств. Самое время переходить на изюм. Он показан людям творческим и работникам умственного труда, так как обладает замечательной способностью укреплять память и активизировать работу мозга. Только не увлекайтесь, лакомство это калорийное — как-никак 75% сахара.

### Для травоядных

## Не покупайте зелень впрок

Сколько зелени нужно съедать? Необходимый минимум для поддержания здоровья — пучок свежей зелени на каждого члена семьи каждый день в течение всего года. Плюс большая миска зеленого салата хотя бы 1-2 раза в неделю. Плюс тушеный шпинат раз в неделю. Плюс...

Выполнить эту норму для большинства из нас — нереально. Ведь зелень нельзя покупать впрок. Во-первых, она быстро вянет, во-вторых, еще быстрее она теряет витамины и накапливает вредные вещества. Так что если вы покупаете свежую зелень раз в неделю, то лучше и есть ее раз в неделю. А в остальные дни обходиться мороженой или сушеной.

Полезная зелень — свежесорванная. Ешьте столько, сколько можете съесть сегодня. Еще точнее — сейчас. Утром собирайте ту зелень, которая пойдет на обед, а во второй порцию лучше на-

протомить ее там несколько часов.

Всенародно любимые наши салаты утоплены в майонезе. «Оливье» и лишнее фантазии соединение помидоров с огурцами к воскресному обеду — вот и все. Между тем наши предки ели смесь из разных видов зелени с уксусом, медом и перцем, и подавали это к жаркому.

В ежедневном салате должно быть много зелени, хорошей и разной, и мало жира. Если блюдо из одной травы представляется вам странным, покрошите туда огурец или редиску.

### Здоровое питание

#### БОЛЬШОЙ ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ

Потребуется: 400 г зеленого салата или шпината, 200 г зеленого лука, 100 г щавеля, пучок петрушки, пучок укропа, вареное яйцо, маслины, заправка по вкусу.

Зелень (салат или шпинат, зеленый лук, укроп, петрушку) хорошо промойте в холодной воде, откиньте, дайте стечь и быстро обсушите полотенцем. Мелко нарежьте и перемешайте в глубокой миске. В бутылочку от кетчупа налейте полстакана 3%-ного уксуса, всыпьте 2 ч. ложки соли или 2 ст. ложки сушеной морской капусты, затем долейте чуть ниже «плечиков» растительным маслом, заверните крышку и встряхивайте, пока все равномерно перемешается. 3-4 ст. ложки полученной заправки влейте в салат, хорошо размешайте, переложите в салатницу, украсьте кружочками вареного яйца и маслинами.

#### ТВОРОЖНЫЙ САЛАТ С ЧЕСНОКОМ

Потребуется: на 250 г творога — 100 г свежего чеснока (или мелко порубленных чесночных стрелок).

## ЧЕМ ПОЛЕЗНО РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Оно нормализует обмен веществ, улучшает пищеварение, укрепляет сердце. Для взрослого дневная норма растительного масла составляет 20-30 г.

#### Виды масел

Самое дешевое масло — рапсовое. Оно нейтрально по вкусу и оптимально для жарки, но витаминов в нем недостаточно, а соотношение линолевой и линоленовой кислот плохо усваивается организмом.

В соевом масле соотношение линолевой и линоленовой кислот подходит для любого желудка. Лучше всего его использовать в салатах.

Самое популярное масло — подсолнечное. Даже в рафинированном продукте витамина Е в два раза больше, чем в остальных растительных маслах. Линоленовой кислоты в нем почти нет, зато линолевой в избытке. В нем допускается небольшая осадок.

## СУП МУДРОСТИ

Варите, помешивая, на медленном огне 90 минут — не больше и не меньше!

2 ст. ложки растительного масла, 250 г говядины, 2 ложки мака, 1 большая луковица, 3 средних картофелины, 4 ст. ложки натертой тыквы (свежей или консервированной), 2 моркови, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки порезанной петрушки, 3 чашки воды, соль и перец — по вкусу.

Способ приготовления следующий. Порезанную на кусочки говядину обваляйте в муке и подрумяньте в разогретом масле. Выложите мясо в кастрюлю, а на оставшемся масле обжарьте лук до золотистого цвета. Переложите лук вместе с маслом в кастрюлю, добавьте воду, нарезанные картошку и морковь, тыкву, мак, лавровый лист, петрушку, перец и соль. Варите, помешивая, на медленном огне 90 минут — не больше и не меньше! Если вода сильно испарилась, можете подлить еще полчашки. В самом конце варки овощи разотрите ложкой.





# Зелень впрок

Сколько зелени нужно съесть? Необходимый минимум для поддержания здоровья - пучок свежей зелени на каждого члена семьи каждый день в течение всего года. Плюс большая миска зеленого салата хотя бы 1-2 раза в неделю. Плюс тушеный шпинат раз в неделю. Плюс...

Выполнить эту норму для большинства из нас - нереально. Ведь зелень нельзя покупать впрок. Во-первых, она быстро вянет, во-вторых, еще быстрее она теряет витамины и накапливает вредные вещества. Так что если вы покупаете свежую зелень раз в неделю, то лучше и есть ее раз в неделю. А в остальные дни обходиться мороженой или сушеной.

Полезная зелень - свежесорванная. Рвите столько, сколько сможете съесть сегодня. Еще точнее - сейчас. Утром собирайте ту зелень, которая пойдет на обед, а вечернюю порцию лучше набрать перед ужином. И блюда из зелени нельзя хранить. Если салат постоял несколько часов, а тем более побывал в холодильнике и снова вернулся в тепло, трудно придумать лучшие условия для получения токсичных нитритов.

Чтобы обезопасить себя, ешьте только свежую зелень. Дабы нежелательные химические превращения не происходили в организме, ешьте салаты и зеленые супы до всякой другой еды. Зелень переваривается быстро; если же положить ее в уже наполненный желудок, вы рискуете

протомить ее там несколько часов.

Всенародно любимые наши салаты утоплены в майонезе. «Оливье» и лишенное фантазии соединение помидоров с огурцами к воскресному обеду - вот и все. Между тем наши предки ели смесь из разных видов зелени с уксусом, медом и перцем, и подавали это к жаркому.

В ежедневном салате должно быть много зелени, хорошей и разной, и мало жира. Если блюдо из одной травы представляется вам странным, покрошите туда огурец или редиску.

Еще кое о чем. На наших огородах мы выращиваем пять-шесть видов зелени. А ведь есть еще цикорий и эндивий, кресс и листовая горчица, тмин и майоран, иссоп и кервель, не говоря уже о шпинате и множестве сортов салата. Рекомендуем попробовать мангольд (листовую свеклу), дающую обильную и вкусную зелень, а также салатную репу. Хороша в салатах и молодая ботва обычной красной свеклы - она к тому же очень красива, шнитт-лук, дающий раннюю срезку, сочный нежный лук-слизун, а также пряный с сильным ароматом любисток.

Потребуется: 400 г зеленого салата или шпината, 200 г зеленого лука, 100 г щавеля, пучок петрушки, пучок укропа, вареное яйцо, маслины, заправка по вкусу.

Зелень (салат или шпинат, зеленый лук, укроп, петрушку) хорошо промойте в холодной воде, откиньте, дайте стечь и быстро обсушите полотенцем. Мелко нарежьте и перемешайте в глубокой миске. В бутылочку от кетчупа налейте полстакана 3%-ного уксуса, всыпьте 2 ч. ложки соли или 2 ст. ложки сушеной морской капусты, затем долейте чуть ниже «плечиков» растительным маслом, заверните крышку и встряхивайте, пока все равномерно перемешается. 3-4 ст. ложки полученной заправки влейте в салат, хорошо размешайте, переложите в салатницу, украсьте кружочками вареного яйца и маслинами.

## ТВОРОЖНЫЙ САЛАТ С ЧЕСНОКОМ

Потребуется: на 250 г творога - 100 г свежего чеснока (или мелко порубленных чесночных стрелок), пучок петрушки или кинзы, пучок укропа, 5-6 грецких орехов, столовая ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла без запаха, соль и молотый черный перец по вкусу.

Дольки чеснока очистите и раздавите или мелко порубите. Ядра орехов измельчите. Зелень нарубите сечкой как можно мельче. Все смешайте, посолите, поперчите, прибавьте лимонный сок, влейте, помешивая, растительное масло. Творог разведите сметаной или кефиром до однородной консистенции, выложите в подготовленную смесь и хорошо размешайте.

# РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Оно нормализуют обмен веществ, улучшает пищеварение, укрепляет сердце. Для взрослого дневная норма растительного масла составляет 20-30 г.

## Виды масел

Самое дешевое масло - рапсовое. Оно нейтрально по вкусу и оптимально для жарки, но витаминов в нем недостаточно, а соотношение линолевой и линоленовой кислот плохо усваивается организмом.

В соевом масле соотношение линолевой и линоленовой кислот подходит для любого желудка. Лучше всего его использовать в салатах.

Самое популярное масло - подсолнечное. Даже в рафинированном продукте витамина Е в два раза больше, чем в остальных растительных маслах. Линоленовой кислоты в нем почти нет, зато линолевой в избытке. В нем допускается небольшой осадок.

В кукурузном масле из полиненасыщенных кислот есть только линолевая. Кукурузное масло считается диетическим.

Самое ценное масло - оливковое. Если оливковое масло имеет зеленый цвет, это означает, что оно приготовлено способом холодного прессования с наиболее щадящим технологическим режимом. Такое масло является одним из лучших растительных масел.

Лучшая упаковка для растительного масла - бутылка из прозрачного или полупрозрачного пластика или стекла.

В отличие от жиров животного происхождения, растительные масла легко усваиваются и совершенно не содержат холестерина. Надпись на этикетке «без холестерина» не более чем хорошо продуманный рекламный ход.

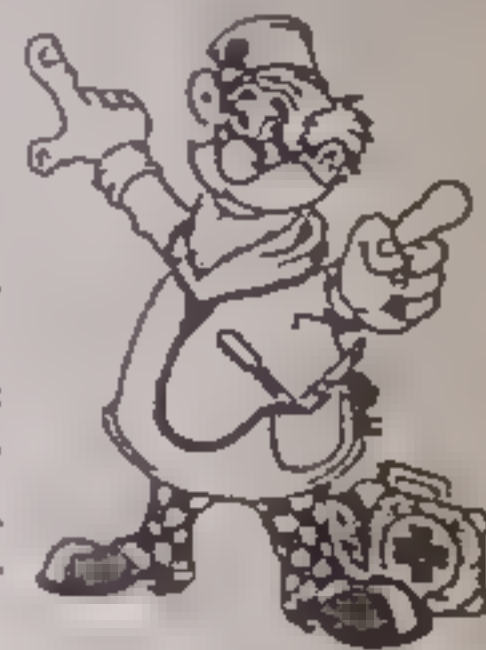
У растительных масел два врага - свет и тепло. В результате их влияния в масле накапливаются канцерогены. Безопаснее хранить масло в холодильнике или темном помещении при температуре не выше 20°C.

## Как выбрать растительное масло

\* Наличие осадка свидетельствует об окислении. Масло может горчить и пениться.

\* Срок хранения нерафинированного масла - два месяца, а рафинированного - четыре.

\* Если на масле написано «для салатов», то такое масло не рекомендуется использовать для жарки - масло будет пениться. Кроме того, салатные масла содержат витамины, которые разрушаются при термической обработке.



## Любителям сметаны

**Кислый вкус.** Значит, сметана хранилась при повышенной температуре и молочнокислые микроорганизмы в ней размножились. Такой продукт безопасен, но не вкусен.

**Салистый вкус.** Скорее всего, сметана хранилась при повышенной температуре, а может, даже грелась на солнце, либо в упаковку попал воздух, в результате молочный жир окислился и сметана потеряла свой вкус.

**Горький вкус.** Сметана непригодна для еды: ее либо долго хранили, либо в ней оказались гнилостные микроорганизмы - в любом случае сметану есть нельзя.

**Прогорклый вкус.** Значит, в сметане завелась плесень, ее есть нельзя.

## Заморим червячка

Булочка, пирожок, орешки, шоколадка вносят в наш организм беспорядок.

По калорийности булочка с повидлом, пирожное, пакетик с жареными орешками, шоколадка могут превзойти горячий обед из 2-3 блюд. Кроме того, съеденные в спешке, на бегу, чтобы заморить червячка, они усваиваются

гораздо хуже, чем обед, съеденный в нормальной обстановке.

Если в течение дня нет возможности пообедать, то заморить червячка лучше всего яблоком (всего 72 калории), бананом (135 калорий), сухим печеньем, йогуртом из натурального молока, кусочком сыра (он и питателен, и содержит влагу).

Если хочется пить, то гораздо полезнее выпить минеральной воды, а не сладкого и шипучего напитка.

Не балуйте сладостями своего червячка!

Намотай на ус

## Рекомендуем

# Рецепты из моркови

\* Афтозный стоматит (воспаление слизистой оболочки полости рта) лечат свежим морковным соком. Кроме полоскания, сок принимают внутрь натошак 2-3 раза в день по 1/2 стакана.

\* От насморка применяют смесь (по 5 мл) свежеотжатого сока моркови и растительного масла. К ней добавляют несколько капель чесночного сока. Закапывают в нос по 4-6 капель 3-5 раз в день.

\* Для лечения кашля у детей морковный сок смешивают с медом в соотношении 2:1. Принимают по 1 столовой ложке 4-5 раз в день.

\* Против кашля также принимают смесь соков редьки и моркови с медом (1 столовая ложка). Принимают по 1 ст. ложке каждый час.

\* Свежеотжатый сок моркови по 1/2 стакана 2-3 раза в день перед едой пьют при ухудшении зрения, особенно в сумерках, при конъюнктивитах, катаракте и т. д.

\* Морковь помогает лечить мигрень. Для профилактики ее приступов надо пить по 1/2 стакана сока моркови 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды.

\* Еще лучше помогает смесь соков из огурца (3 части), моркови (2 части), листьев сельдерея (1 часть) и свеклы (1 часть). Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день через час после еды. Курс лечения 10 дней. Повторять его надо через каждые 3 месяца.

\* Морковный сок пьют по 1/2 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды при невралгии тройничного нерва и других невралгиях, развивающихся на фоне нарушения обменных процессов; при обменных артритах, остеохондрозе и радикулитах.

\* Морковно-свекольный сок рекомендуется при заболеваниях крови и кроветворных органов. Сок редьки, моркови и свеклы - народное средство от малокровия. Смешивают в равных количествах соки этих корнеплодов и

принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения - 2-3 месяца.

\* Свежеотжатый сок моркови с медом рекомендуется при инфаркте миокарда. Принимают по 1/2 стакана сока с 1 столовой ложкой меда 2-3 раза в день.

\* Также морковный сок с медом помогает при анемии, истощении, ранениях и при гастритах с пониженной кислотностью. Противопоказан при обострениях язвенной болезни и при острых энтеритах (заболевание тонкого кишечника).

\* Морковь, свекла, клюква, мед - против гипертонии. Надо смешать по 200 мл морковного и свекольного соков, добавить 100 г клюквы, 200 г меда, 100 мл спирта и настоять в темном месте 3 дня. Принимать смесь 3 раза в день по 1 столовой ложке.









собирались по делам в область.  
- Я тут тебе, гляди, на листочке все написала, - теребила его за рукав баба Федора. - Чтоб все сполнил, как написано. А в аптеке, чего написала, тоже возмешь. Тут у меня от гриппа, от живота... и еще от чумы, чего дадут.  
- От какой чумы? - аж поперхнулся дед Ефим.  
- Уши ведь прожужжали: СПИД на пороге! Теперь так чума называется. Понял? В общем, чтоб взял.

Под вечер слегка поддатый дед Ефим шумно ввалился в избу.  
- Принимай, старуха, гостинцы! - крикнул он с порога жене, резво освобождаась от здорового рюкзака.  
- А лекарства где? Забыл, небось, в аптеку зайти? - добравшись до самого дна необъятного рюкзака, спросила она.  
- В карманчике гляди, кулема, - отмахнулся дед. - Все в точности сполнил, как и заказывала. Даже от чумы твоей дали. Целых 10 рублей заплатил за десять штук. Презервативы называется.

- Это, что ли?  
- Ага, это, - кивнул дед Ефим. - Я уже глядел. Вроде как резиновое, если на зуб взять.  
- Дорого, - по-хозяйски заметила баба Федора, выгребая медикаменты на стол. - А принимать как, спросил?  
- Спросил. Говорят, если здоровые еще есть, принимайте, когда хотите, хоть на ночь, хоть утром, хоть днем. По одному за один раз.

## ЖВАЧКА, НАВЕРНОЕ?...

- Точно как резиновые, - разорвав до конца шовчик на упаковке, заключила баба Федора.  
- Жвачка, наверное, - предположил дед Ефим. - Я на базаре видел, только там этикетка покрасивше будет. За щеку заложи и жуй помаленьку. Авось рассосется.  
Баба Федора взяла презерватив и стала его тщательно пережевывать.

- Ну как? - спросил дед Ефим, покуривая «Беломор». - Не горчит?

- Не-а, не горчит. Вот только жестковато больно. А так вкусу никакого. Налей-ка мне кипяточку чуток. Запью и пойду корову доить.

Только баба Федора за порог, как зашел сосед Лешка Косой.

- Чего тоскуешь, дед? - с порога доставая чекушку, заорал он. - Давай стаканы, пока баба Федора с коровой возится. А чего это у тебя? Заболел кто? - заметил он кучу медикаментов.

- В область ездил, - засуетился заметно повеселевший дед. - Вот даже от СПИДу взял. Федору чумой запугали. Вот и наказала купить.

- Какой чумой? Это ж презервативы!

- Ну да, точно, презервативы. Наподобие жвачки. Федора один уже даванула. Говорит, вкусу никакого...

- Вы чего, сдурели? Какая жвачка? - выкатил глаза Лешка, забыв про водку. - Как это даванула?

- Ну как, молча. И кипяточком запила. Давай, наливай, не томи.  
- Да ты че, дед? Его ж надеваю, когда это, ну... с женщиной. Понял? Хотя чего я тебе объясняю, деревня неотесанная!  
- А не врешь? - посерел дед Ефим. - Чего ж теперь будет? Она ж меня живьем замордует. Ой, мамочка ж ты моя родная, - то-ненько завыл он и пополз под стол.

- Стой, - говорит Лешка. - Давай выпьем, может, чего придумаем. По себе знаю. Я пока не выпью, думать вообще не могу: в голове кисель.

- А не помрет, случаем? - закусывая водку сахаром, спросил дед Ефим.

- Не должна, - чуть помешкав, ответил Лешка, - она у тебя женщина крепкая. Переварит. О! Придумал! Придется тебе, дед, опять в город пилить.

- Это еще зачем?

- Купишь настоящей жвачки, а мы ее аккуратно в эту упаковку замастюрим и кранты. Пусть жует себе на здоровье. А что первая не такая была, скажешь: срок вышел. Как, а? Я же говорил, что водка фантазию пробуждает!

В общем, обошлось. Но теперь другая беда: не успевают дед Ефим в область ездить. Уж больно новые презервативы бабе Федоре по вкусу подошли. Мятные, говорит. Во рту свежо делается...

Олег Гончаров



сделать в жизни три вещи: проглотить дерево, родить сына и посадить слона в позу лотоса.

Чик - и готово!

## Я буду жить?

- Скажите, доктор, я буду жить?  
- В каком смысле?  
- В смысле после операции. Меня сегодня оперировать должны, вот я и волнуюсь.  
- А вы не волнуйтесь, больной, все будет в полном порядке: чик - и готово. Тыфу ты черт! Я хотел сказать: чик - и готово. Оговорился. Устал, знаете ли. Пятая операция с утра...  
- Ну да, понятно, устали... Пять операций... И что, все живы?  
- Да пока что. То есть что это я говорю? Ну, конечно же, живы, операции ведь несложные.  
- «Чик - и готово»?  
- А вы, как я погляжу, с юмором.  
- А скажите, доктор, как у вас в больнице в смысле выживаемости? Из тех пяти, которых вы сегодня «чик - и готово», небось, не все в родные стены возвратятся?  
- Ну с чего это вы взяли? Больница у нас первоклассная!  
- Я к тому спросил, что у нас на мясокомбинате с такой интенсивностью бычков забивают. Допустим, если я забуду что-либо в брюхе у бычка, ему все едино: он на колбасу пошел, а если, извините, вы в такой слешке чего у меня в брюхе зашьете...  
- А, вот вы о чем! Ну насмешили же вы меня, больной. Хотя, конечно, бывают случаи... Правда, крайне редко. Крайне...  
- А вдруг я окажусь этим крайне редким случаем? Я еще жениться собираюсь. Если выживу, конечно...  
- Ну вот вы и расклеились, больной. Вы бы лучше аутотренингом занялись.  
- А это еще что такое?  
- Это тренировка психического равновесия. Хотите, покажу?  
- Нет, не хочу. Вы меня, доктор, лучше гипнозу подучите.  
- Это еще зачем? Бычков, что ли, гипнотизировать?  
- Да нет, доктор. Понимаете, я, когда со смены домой иду, как правило, мясом обворачиваюсь.  
- Чем обворачиваетесь?  
- Ну мясом... Вырезкой. Вокруг груди да вокруг ног, а потом шпагатиком поверху. Иду, словно

окорок. Под одеждой его не видать. А на проходной вахтер. Так вот, я и внушу ему, что я, к примеру, водитель нашего директора, он его никогда не проверяет.  
- Да, я вижу, у вас проблемы серьезные. Небось, и грыжа у вас, как следствие профессиональных перегрузок?

- В самую точку, коллега.  
- Какой же я вам коллега, гражданин больной?! Вы, простите, по части бычков специалист, а у меня все же - люди.  
- Не скажите, доктор. Некоторые параллели провести можно. У нас, между прочим, нечто вроде наркоза применяется.  
- Не понял...  
- А чего тут понимать? Заводят очередного пациента, то есть, пардон, бычка в специальный загончик, а тут я со своим наркозом. У нас наркозом кувалдочку забойную называют. Шандарахнешь ею бычка по лбу и кранты.

- Вы что, предлагаете в нашей больнице тоже кувалдочку завести? А что, идея здоровая. Вот на вас сегодня же и испытаем.  
- Как это на мне? Вы меня лечить должны, доктор. Вы вот клятву Гиппократу давали?  
- Так не вам же я ее давал. Вы что же, бычков всегда с первого раза на тот свет отправляете?  
- Ну почему же, бывают промашки, конечно...  
- Вот и я об этом. У вас бываю и у нас бываю. Вот только после вашей промашки бычок жив остается, а у нас же - совсем наоборот, коллега. А чего это вы в лице переменялись? Мужайтесь! Но скажу вам, как на духу, с удовольствием пошел бы к вам на мясокомбинат. У меня ну прямо-таки талант насчет летальных исходов. Жуть как люблю, чтоб чик - и готово...

Пациент, забыв про свою грыжу, рванул из больницы.  
- Дур-р-ак к-к-какой! - стучал он челюстями, еле затормозив у светофора. - Коновал несчастный. А я, я... Авось само собой рассосется...  
Олег Гончаров

## ГОВОРИЛИ: НЕ КУРИ!

Восьмилетняя девочка Ксюша повела решительное наступление на своего курящего папу. Выйдя, как обычно, на балкон, пала чиркнул зажигалкой, и сигарета, будто петарда, с шипением вылетела у него изо рта.

Крик главы семейства переполошил всех домочадцев и соседей. Ошарашенный, он долго не мог понять, в чем дело.

Домашнее следствие увенчалось успехом. Как выяснилось, дочка решила отучить отца от вредной привычки.

Поначалу она начинала сигареты бумагой, слегка присыпала табаком и подкладывала пале. Отец возмущался плохим качеством сигарет, покупал другие, но курить не бросал. Тогда у Ксюши созрел новый план - начинить сигареты серными головками от спичек. Эффект был потрясающим. Отец, к счастью, не пострадал.

Меняю ВАЗ-2110 на вас в 21:10!



Знаете ли вы, что...

- Если целый год не делать глупостей, можно сойти за умного.
- Юлий Цезарь обладал феноменальным свойством: он мог одновременно есть первое, второе и третье.
- Чтобы сон был спокойным и освежающим, необходимо проветрить служебные помещения.
- Брать такси, пить вино и жениться надо только тогда, когда избежать этого невозможно.
- Мужчина с женщиной может разговаривать всегда, но лучше тогда, когда она спит.
- Чем меньше куришь, пьешь, ешь, спишь с женщинами, тем больше все это нравится.
- Если писать букву «е» с одной точкой, то за десять лет можно сэкономить один флакон чернил.

ПЛЮНУТЬ В ЛИЦО ФОРТУНЫ БЫВАЕТ ТРУДНО ПОТОМУ, ЧТО ХОЧЕТСЯ ЭТО СДЕЛАТЬ, КОГДА ОНА ПОВОРАЧИВАЕТСЯ К ТЕБЕ ЗАДОМ.



Медицинский гороскоп с 27.06 по 10.07

## В ВАШЕМ ДОМЕ НЕТ ПОКОЯ?



### ОВЕН

Июльская жара, духота могут создать немало проблем, особенно если вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями. Кроме лекарств, предложенных лечащим врачом, настоятельно рекомендуем есть как можно больше моркови. В ней есть вещества, снимающие боли в сердце, укрепляющие сосуды сердечной мышцы. Морковь вообще относится к растительным спазмолитикам, особенно полезным при хронической коронарной недостаточности.



### ТЕЛЕЦ

Чего бояться вам в июле? Расстройства стула. Пора внести коррективы в рацион питания, потому что элементарные запоры могут надолго осложнить вам жизнь. Если опорожнение кишечника уже стало для вас проблемой, рекомендуем, не медля, начать на ночь делать очистительную клизму, а после нее микроклизму с прополисом (кусочек прополиса прокипятите в воде, чтобы он растворился), держите подольше.

А утром выпивайте 1 ст. ложку облепихового масла. И так до тех пор, пока стул не нормализуется.

Еще проще регулярно принимать на ночь молочный гриб. Об этом не раз писали читатели «Айболита».



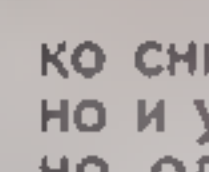
### БЛИЗНЕЦЫ

Самое время заняться лечением больных суставов. Капустные листья, наложенные на воспаленные места, уменьшат отек и снимут боль.

Кстати, 3-4 листа этого овоща, положенные на ночь на область печени, снимают печеночные колики. Только не забудьте листья слегка подогреть и утеплить больное место, как при согревающем компрессе. Такое лечение уменьшает кровенаполнение печени и желчного пузыря, облегчает боли и ускоряет выведение токсинов из организма.

### РАК

Самое время, не простудившись, справиться с хронической бессонницей. Вам понадобятся полынь, ромашка, липовый цвет или еловая хвоя. 0,5 кг сырья залейте 3 л холодной воды, дайте настояться, кипятите 15 минут. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.



### СКОРПИОН

Если у вас землистый, желтоватый цвет лица, отечность, мешки под глазами по утрам и темные пятна под глазами, возможно, пора прочистить почки и мочевой пузырь. Это можно сделать с помощью отвара трав. Применяйте их 3 недели, потом сделайте перерыв 10 дней и можете повторить лечение.

Учтите, что травы могут вызвать аллергию - это лекарства. Передозировка их опасна.

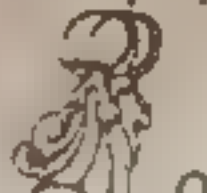
Итак. Заварите 1 ст. ложку травы пастушьей сумки 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Или залейте 1 ст. ложку брусничных листьев 1 ст. кипятка, настаивайте 20 минут. Принимайте по 1 ст. ложке охлажденного настоя 3-4 раза в день, разведя водой по вкусу. Очень полезны ягоды брусники - 0,5 стакана 2 раза в день.



### СТРЕЛЕЦ

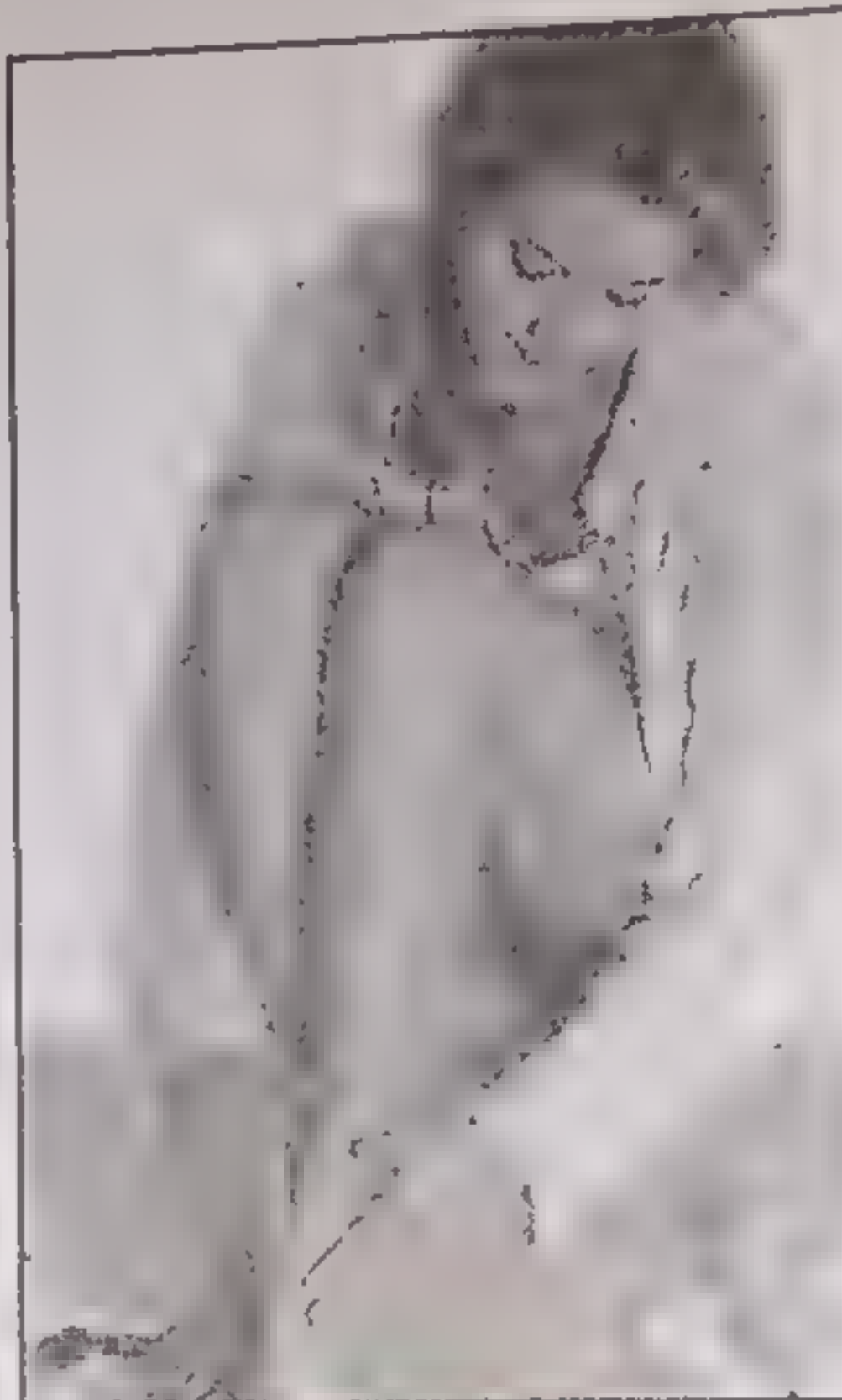
Введя в свой рацион крапиву, одуванчик, подорожник или клевер, вы окажете своему организму большую услугу. Дневной запас витаминов и микроэлементов можно получить буквально из нескольких былинки. Например, в молодой крапиве аскорбиновой кислоты в 2 раза больше, чем в апельсинах. А каротина столько же, сколько в моркови - всего 20 г крапивы восполняют суточную потребность организма в витамине А.

Кстати, листья крапивы дают бодрость и силы из-за высокого содержания железа. Ее вы смело можете добавлять в пюре, щи и салаты.



### КОЗЕРОГ

Если нет возможности отдохнуть от забот, решите проблему так: приготовьте сбор из взятых в равной пропорции листьев мяты, корня валерианы, стеблей донника лекарственного, цветков боярышника или пижмы, календулы, душицы. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться и процедите. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.



Чтобы снять напряжение в ногах, не пренебрегайте массажем ступней. Сначала поглаживайте ступню от передней части к щиколотке, затем пальцы ног разминайте по отдельности, отгибая их вверх.

## Аллергия на косметику

Аллергию могут вызвать более 5000 различных химических веществ, содержащихся в косметике. Чаще всего они входят в состав дезодорантов, увлажняющих лосьонов, одеколонов, духов (в том числе и сухих), пены для ванн, шампуней, лаков, осветляющей краски для волос, туши, пудры, лака для ногтей и жидкости для снятия.

Причиной аллергических заболеваний могут быть красители бровей и ресниц, карандаши для подводки глаз, тушь. При использовании этих косметических средств могут появиться слезы, зуд или жжение, «аллергические» темные круги или мешки под глазами и даже отеки век. В этом случае знайте: необходимо немедленное лечение, иначе все эти неприятности станут хроническими, трудно поддающимися лечению. Причем, если вы имеете повышенную чувствительность к сульфаниламидам, лучше избегать альбумида.

При прокалывании мочек ушей может развиваться аллергия на никель. Сначала высыпания появляются на мочках ушей, затем распространяются на шею и воротниковую зону. Зуд и раздражение появляются через 15-20 минут. Даже изделия из меди, серебра и золота, имеющие примесь никеля, вызывают раздражение кожи. Безвредны лишь изделия из золота, серебра и платины.

## У зеркала МАСКИ ИЗ ЯГОД

### Земляника лесная

Для ухода за увядающей кожей рекомендуется каждый вечер протирать лицо земляничным лосьоном в течение 20 дней. Для его приготовления к 100 г земляничного сока добавляют 200 г водки. Для лечения сухой увядающей кожи используют маски из кашицы ягод земляники, которая накладывается на лицо на 20 минут, либо соком земляники смачивают салфетки и накладывают на лицо. Маски из ягод земляники хорошо помогают при пигментных пятнах на лице. К кашице из ягод земляники можно в равных количествах добавить яичный желток, мед и сливки (при сухой коже) или белок (при жирной коже). Можно протирать кожу соком земляники, однако этот способ менее эффективен.

### Малина

Для питательной маски ягоды малины растирают пополам с медом. На маску можно положить согревающий компресс.

Для лечения угревой сыпи:

\* Сок из свежих листьев малины тщательно смешивают с пита-

тельным кремом в соотношении 1:4 и наносят в виде маски на лицо на 20 минут. Маску смывают теплой, а затем холодной водой. Курс лечения 20 масок, которые в первые 7-10 дней делаются ежедневно, затем - через день.

\* Смесь сока из свежих листьев малины с яичным белком, взятых в соотношении 1:2, наносят на лицо. Через 20 минут маску смывают теплой водой. Всего делается 20 масок, сначала ежедневно (10 масок), а затем - через день (еще 10 масок).

### Смородина красная

Сок свежих плодов красной смородины, разбавленный пополам кипяченой водой, применяется для очищения жирной кожи лица. При увядающей жирной коже кашицу плодов используют в виде масок, которые накладывают на 20 минут на кожу лица, или салфеток, смоченных соком красной смородины. Перед нанесением маски из красной смородины на сухую или нормальную кожу ее следует смазать питательным кремом.

Сейчас на рынке много парфюмерии из Западной Европы, Америки, Азии. В их состав часто входят каолин, биотин, коллаген, эластин, глицерин, ланолин, пропиленгликоль и др. Они повышают чувствительность кожи и могут способствовать появлению аллергии.

Врачи советуют при первых же проявлениях аллергии на новое средство сразу же отказаться от косметики и использовать для лечения «болтушку» с целестодер-

мом, инталом (мелкодисперсный порошок в капсулах), мази «Солкосерил», «Фенистил», «Ирикар».

При сильном аллергическом насморке, заложенности носа используйте спреи (гистимет, ломозол, аллергодил). Они уменьшают отек слизистой оболочки носа. Если началось сильное слезотечение, отек век, не обойтись без глазных капель (хайкром, оптикром, гистимет).

Впрочем, любую аллергию легче предупредить, чем лечить. Поэтому новую косметику применяйте осторожно, особенно когда вы переутомлены.

● Реже используйте импортную косметику с длительным сроком хранения. В ней, как правило, содержатся консерванты, являющиеся потенциальными аллергенами.

● Будьте осторожны при использовании лаков для волос и других распыляющихся веществ. Их применение может спровоцировать приступ бронхиальной астмы.

● Обращайте внимание на срок годности препарата. Не принимайте горячие водные процедуры, если страдаете аллергическими заболеваниями кожи - вода сушит кожу. С осторожностью применяйте лосьон, туалетную воду, чистый глицерин, мыло и другие обезжиривающие средства. Они тоже пересушивают кожу, что способствует возникновению трещин и воспаления.



**БАЛАНС**  
Самое время задаться вопросом о балансе витаминов. Число витаминов на водорастворимых местах (витамины группы В) очень велико. Клетки 3-4 раза в день обновляются, а на ночь на об- щий обмен веществ влияют печень и почки. Только не забудьте, что если подогреть и утепли- ть волосы, то, как при-

...и не забудьте, что если подогреть и утепли- ть волосы, то, как при-

**РАК**  
Самое время, не про- ступаясь, справиться с хронической респираторной болезнью. Вам понадобятся ромашка, липовый цвет или еловая хвоя. 0,5 кг сырья залейте 3 л холодной воды, дайте настояться, кипятите в течение 5 минут. Подождите, пока остынет, процедите. Влейте отвар в наполненную теплой водой ванну и лежите в ней по 20 минут перед сном раз в неделю.

**ЛЕВ**  
Чтобы очистить тело и душу, устраивайте себе баньку с целебными травами. На пол в парилке кладите мокрицу (звездчатку), которая, кстати, тормозит рост косточек на ногах.

**ДЕВА**  
Вас стало ухудшаться зрение? Регулярно пейте зеленый чай, заваренный с корнем солодки. Этот рецепт восточной медицины проверен столетиями.

**ВЕСЫ**  
Для гипертоников самое время вступить в единоборство со своим недугом. При- чем просто. Надо 3 раза в день принимать по 2 чайн. ложки сока кресс-салата. Он не толь-

...и не забудьте, что если подогреть и утепли- ть волосы, то, как при-

...и не забудьте, что если подогреть и утепли- ть волосы, то, как при-

**КОЗЕРОГ**  
Если нет возможности отдохнуть от забот, решите проблему так: приготовьте сбор из астры, в равной пропорции листьев мяты, корня валерианы, стеблей донника лекарственного, цветков боярышника или пижмы, календулы, душицы. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться и процедите. Пейте по 1/2 стакана любого из этих травяных настоев 2-3 раза в день перед едой.

**ВОДОЛЕЙ**  
В вашем доме нет по- коя? Возможно, к этому кто-то «приложил» руку. От всех видов порчи помога- ет такой отвар: 50 г любого хле- ба, 2 ст. ложки корней девяси- ла, 1 зубок чеснока и 1/2 ст. ложки полыни залейте 0,5 л хо- лодной воды, прокипятите 30 минут, процедите и выпейте за один прием натощак.

**РЫБЫ**  
Всегда начинайте обед с салата. 200 г салата через день из отварной свеклы с чесноком и грецкими орехами очи- стит стенки сосудов и придаст им эластичность. А если вы мелко нарежете укроп, петрушку, кинзу, чеснок и вареное яйцо, то избавите организм от недостат- ка микроэлементов. Это то, что нужно вам в июле-августе.

...и не забудьте, что если подогреть и утепли- ть волосы, то, как при-

При прокалывании мочек ушей может развиться аллергия на никель. Сначала высыпания появля- ются на мочках ушей, затем рас- пространяются на шею и ворот-никовую зону. Зуд и раздраже- ние появляются через 15-20 ми- нут. Даже изделия из меди, се- ребра и золота, имеющие примесь никеля, вызывают раздражение кожи. Безвредны лишь изделия из нержавеющей стали.

...и не забудьте, что если подогреть и утепли- ть волосы, то, как при-

● Реже используйте импортную косметику с длительным сроком хранения. В ней, как правило, содержатся консерванты, являющиеся потенциальными аллергенами.  
● Будьте осторожны при использовании лаков для волос и других распыляющихся веществ. Их применение может спровоцировать при- ступ бронхиальной астмы.  
● Обращайте внимание на срок годности препарата. Не принимайте горячие водные процедуры, если страдаете аллергическими заболе- ваниями кожи - вода сушит кожу. С осторожностью применяйте дос- он, туалетную воду, чистый глицерин, мыло и другие обезжириваю- щие средства. Они тоже пересушивают кожу, что способствует обра- зованию трещин и воспаления.

...и не забудьте, что если подогреть и утепли- ть волосы, то, как при-

...и не забудьте, что если подогреть и утепли- ть волосы, то, как при-

## Для тех, кому за... Осень еще не наступила

Если вокруг глаз пролегла сетка морщинок, веки потяжелели, наметился второй подбородок, не вздыхайте обреченно - мол, что поделати, годы берут свое. Ваша осень еще не наступила! Лучше постарайтесь выполнять по утрам специальную косметическую гимнастику.

Морщины на лице начнут раз- глаживаться уже через 5-6 дней регулярных контрастных проце- дур - своеобразной гимнастики для подкожных сосудов. Умыва- ясь по утрам, сначала 30-40 раз ополосните лицо горячей водой (42-45°), а затем 50-60 раз - хо- лодной (20°).

Еще более эффективны горячие компрессы. Их накладывают че- рез день на хорошо вымытое лицо. Смочите горячей водой ку- сок льняного полотна или сло- женную в несколько слоев мар- лю, отожмите и держите на лице 2-3 минуты. Сняв компресс, ср- азу же умойтесь холодной водой.

Еще один совет: ежедневно об- тирайте лицо и шею ватным ша- риком, обмакнув его в соленую воду комнатной температуры (1/2 чайной ложки на стакан). Затем смочите в этом растворе льняное полотенце и сделайте массаж, слегка похлопывая им снизу по подбородку.

Примите к сведению: земли- стый, сероватый оттенок кожи вы- дает нерегулярную работу кишеч- ника или патологию почек; пере- ходные тона от лимонного до

оливкового - заболевания печени, желчного пузыря, желудка, селе-зенки. Не слишком ли много ал- коголя, жирной и острой пищи в вашем рационе? Чрезмерная блед- ность с синевой вокруг глаз и в зоне так называемого носогубно- го треугольника характерна для анемии (малокровия), болезней дыхательной системы и сердца, а также для недосыпания, переуто- мления и нервного напряжения. Красное, как будто налившееся кровью лицо бывает у гипертони- ков. В любом случае не отклады- вайте визит к лечащему врачу.

**ИЗБАВИТЬСЯ** от резкого за- паха пота можно с помощью де- зодорантов и антиперспирантов. Механизм действия этих средств различен. Дезодорант поглоща- ет естественные запахи тела и навязывает свой запах. Антипер- спирант блокирует на опреде- ленное время деятельность по- товых желез, то есть как раз тех, что выделяют наиболее резкий запах пота, и использу- ется на ограниченных участках кожи - в области подмышечных впадин и лонной области.

\* Ни в коем случае не нано- сите антиперспирант на спину, грудь, стопы и лоб. Для этих зон существуют гигиенические средства.

\* Под грудью может по- явиться опрелость. Здесь луч- ше использовать нашу отече- ственную присыпку.

\* Для стоп годится присыпка и паста Теймурова, а можно периодически делать ванночки с настоем дубовой коры.

\* Никогда не пользуйтесь ан- типерспирантами во время за- нятий спортом и в часы боль- ших физических нагрузок. Организм с помощью повы- шенного потоотделения осво- бождается от шлаков. И не стоит ему мешать.

# НЕ ПОТЕЙ

**В следующем номере читайте:**

Сам себе доктор

✓ ГИМНАСТИКА ПРИ КОКСАРТРОЗЕ.

Рецепты народной медицины

✓ ДЛЯ БОЛЬНЫХ ГЛАУКОМОЙ.

Вы просили рассказать

✓ ЕСЛИ УДАЛЕНЫ ЯИЧНИКИ.



УЧРЕДИТЕЛЬ  
И ИЗДАТЕЛЬ  
ООО «АГЕНТСТВО  
«КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета  
«АЙБОЛИТ»  
Медицина.  
Здоровье.

Главный редактор  
Г.Н. ВОРОБЬЕВА  
Исполнительный редактор  
Л.И. Смирнова  
Компьютерная верстка и дизайн  
А.В. Романенко

Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8

Тел.: 3-574, 3-60 92

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс». Отпечатана в Государственном предприятии издательско-полиграфической фирме «Ставрополь» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8) Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Ми- нистерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2002 г. Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485

Дата выхода в свет  
26.06.2002  
Подписано в печать  
26.06.2002 в 12 00

Учред. 427000  
Закл. 847  
Объем 4 п. л.





# Медицина / Здоровье / Жизнь

№19 (157) 2002  
СЕНТЯБРЬ-ОКТАБРЬ

# АЙБОЛИТ

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

## Бабушкины рецепты

### КОТЬ И ВОЗРАСТНОЕ, НО...

Поставили диагноз деформирующий подиартрит и лечения никакого не прописали, сказав, что это возрастное? Ничего подобного. Есть такой рецепт: из корней сельдерея отжимают свежий сок. 0,5 л сока смешивают с 0,5 кг меда. Хранят в холодильнике. Лекарство делают осенью и пьют его всю зиму. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца. Через месяц курс повторяют.

Во время лечения нужно ежедневно съедать 2-3 яблока и 5-6 грецких орехов. Результат: боль пройдет, воспаление уменьшится, появится подвижность в суставах. Терпения вам!

### ВАСИЛЕК ОТ КУРИНОЙ СЛЕПОТЫ

Приготовьте такой настой. 1 чайн. ложку краевых цветков из цветочных корзинок василека синего заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при куриной слепоте, на начальной стадии расстройства сумеречного зрения. Настоем промывают глаза 2-3 раза в день при блефарите.

### НОЧЕШЬ СТАТЬ СИЛЬНЫМ?

Смешайте в равных пропорциях тертый сыр, измельченные...

ку очищенного скипидара и растереть его до покраснения. Затем тесто заворачивают в марлю и прикладывают на зону болезненности. Сверху кладут вощеную бумагу или полиэтилен и толстый слой ваты. Компресс надо держать в течение часа. Делать процедуры следует через день. Курс лечения - 5-7 процедур.

### МАСЛЯНАЯ КЛИЗМА

При непроходимости кишечника 1/2 стакана кукурузного масла впустите потихоньку из маленькой спринцовки с длинным наконечником в задний проход как можно глубже. Такая клизма должна оставаться до утра. Очень хорошо помогает выходу твердого кала при непроходимости кишечника и исчезновению запоров.

### ПРИМОЧКИ НА ЗОБ

При начинающемся зобе заварите 2 ст. ложки измельченной коры дуба 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Намочите этим настоем платок и обвяжите им горло.

### ЯБЛОЧНЫЙ ЗАВТРАК ПРИ ЗАПОРАХ

Делайте себе такой завтрак. Разрежьте 2 яблока и варите их в 1 стакане молока, смешанного с половиной стакана воды 5-7 минут. Есть их можно и в теплом, и в холодном виде. Очень помогает.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ:  
19 сентября (с 18 до 21 часа)  
24 сентября (с 9 до 11 часа)  
26 сентября (с 9 до 11 часа)  
3 октября (с 0 до 4 часа)



## Рецепты народной медицины

### ОТ АЛКОГОЛИЗМА

\* 30 г измельченного высушенного корня щавеля кучерявого заливают 1200 мг воды. Кипятят на протяжении часа, дают настояться в течение пол часа. Пьют отвар по 50 г дважды в день.

\* Золототысячник мелкий смешивают с полынью в одинаковых пропорциях. 1 ст. ложку смеси заваривают стаканом кипятка. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день на протяжении 2-3 месяцев. Говорят, что после такого лечения алкоголики даже смотреть на водку не могут.

\* Делают отвар из корня копытня. Потом 1 ст. ложку его втайне от пьющего смешивают с водкой и дают ему выпить. Попробовав такое лекарство, больной обычно зарекается пить.

\* При алкогольном отравлении используют лопух и горчицу. Из самодельных горчичников делают компрессы на руки выше локтя и на затылок, держат их около четверти часа, после чего заменяют свежими. Так надо повторить трижды.

\* Попробуйте у алкоголика вызвать отвращение к спиртному, дав ему стакан водки, настоянной на 1 корне любистка и 2 листах благородного лавра. После сильной рвоты, которая начнется через полчаса, он очень долго не сможет водку на дух переносить.

\* Сухие березовые дрова обильно посыпьте сахаром, разожгите, потом погасите и дайте алкоголику подышать этим дымом. Говорят, после одного раза вырабатывается стойкое отвращение к выпивке вообще.

\* Полное отвращение к спиртному вызывает настойка пиона узколистного - 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, настаивают 2-3 часа и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день.

\* Сделайте сбор: 1 чайн. ложка полыни горькой, 1 чайн. ложка травы золототысячника, 4 чайн. ложки чабреца или материнки (душицы). 1 ст. ложку сбора залейте в термосе стаканом кипятка на 1 час. Процедите, пейте 3 раза в день до появления отвращения к спиртному.

\* Готовят сбор: полынь горькая, мята перечная, тысячелистник - по 2 ст. ложки.



ежедневно съедать 2-3 яблока 5-6 грецких орехов. Результат: боль пройдет, воспаление уменьшится, появится подвижность в суставах. Терпения вам!

### ВАСИЛЕК ОТ КУРИНОЙ СЛЕПОТЫ

Приготовьте такой настой: 1 чайн. ложку краевых цветков из цветочных корзинок василька синего заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при куриной слепоте, на начальной стадии расстройства сумеречного зрения. Настоем промывают глаза 2-3 раза в день при блефарите.

### ХОЧЕШЬ СТАТЬ СИЛЬНЫМ?

Смешайте в равных пропорциях тертый сыр, измельченные грецкие орехи и изюм и ешьте на здоровье! Завтрак придаст вам бодрости, укрепит сердечную мышцу, благотворно повлияет на нервы.

### ТЕСТО ... НА ПОЯСНИЦУ

Больным с заболеваниями суставов и при застарелых радикулитах народная медицина рекомендует применять компрессы из ржаного теста. Перед наложением компресса в больное место надо втереть 1 чайн. лож-

ным наконечником. Такой ход как можно глубже. Такая клизма должна оставаться до утра. Очень хорошо помогает выхождению твердого кала при непроходимости кишечника и исчезновению запоров.

### ПРИМОЧКИ НА ЗОБ

При начинающемся зобе заварите 2 ст. ложки измельченной коры дуба 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Намочите этим настоем платок и обвяжите им горло.

### ЯБЛОЧНЫЙ ЗАВТРАК ПРИ ЗАПОРАХ

Делайте себе такой завтрак. Разрежьте 2 яблока и варите их в 1 стакане молока, смешанного с половиной стакана воды 5-7 минут. Есть их можно и в теплом, и в холодном виде. Очень помогает.

### ПРИ ГИПЕРТОНИИ И САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

4 ст. ложки измельченных виноградных листьев и веточек заварите 0,5 л кипятка, кипятите на медленном огне 10-15 минут, настаивайте полчаса, затем процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды в течение месяца. Отдохните месяц и повторите лечение.



### Знаете ли вы, что...

● Синтетические одеяла, которые рекомендуют астматикам, могут лишь ухудшить их состояние. По данным американских исследователей, они собирают в 15 раз больше пыли, нежели пуховые.

● Ночная работа, ночные развлечения и поздний ужин способствуют образованию язв. Это связано с тем, что во время сна в слизистой оболочке желудка образуется наибольшее количество белка, обладающего противоязвенным действием. Когда язвенник бодрствует, это не добавляет ему здоровья.

● Ни в коем случае нельзя выводить и бороться со старческими бородавками. Их повреждение может вызвать рост олухолей.

● Если вы решили принять теплую ванну, помните: лежать в ней перед мытьем нужно не более 10 минут, а мыться - около 5 минут. При этом весь процесс купания не должен занимать более 25 минут.

кое отвращение к спиртному вызывает настойка пиона узколистного - 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, настаивают 2-3 часа и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день.

● Сделайте сбор: 1 чайн. ложка полыни горькой, 1 чайн. ложка травы золототысячника, 4 чайн. ложки чабреца или материнки (душицы). 1 ст. ложку сбора залейте в термосе стаканом кипятка на 1 час. Процедите, пейте 3 раза в день до появления отвращения к спиртному.

● Готовят сбор: полынь горькая, мята перечная, тысячелистник - по 2 ст. ложки каждого растения; тимьян, дягиль, ягоды можжевельника - по 1 ст. ложке. Все измельчают и смешивают. Такая смесь может храниться в течение года.

1 чайн. ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10-15 минут. Этот настой надо пить в период запоя ежедневно по 3-4 стакана в день в течение 10 дней. Перерыв - 3-5 дней. И так на протяжении 3 месяцев. Улучшается общее состояние пищеварения, исчезают отрыжка и изжога, нормализуется сон, пропадает тяга к спиртному.

### Прочти!

## С 1 СЕНТЯБРЯ НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА

НА ГАЗЕТУ

«АЙБОЛИТ. МЕДИЦИНА.  
ЗДОРОВЬЕ. ЖИЗНЬ»

НА 1 ПОЛУГОДИЕ  
2003 ГОДА.

Подписной  
индекс:

**53995**

Подписаться можно в любом  
отделении связи России и СНГ

### Живи и помни

Здоровье -  
не все,  
но все без  
здоровья -  
ничто.

(Сократ)



### Прикинь на себя



# Соль: друг или враг

Соль не переваривается и выводится почками, поэтому лучше их не перенапрягать. Об этом и многом другом говорят медики, призывая ограничить и даже вовсе отказаться от соли, заменив ее острыми приправами. Стоп! Соль может быть и нашим другом.

● Существует прекрасное народное средство: в случае отравления выпить водку с солью - наверняка действенно. Если водка для вас неприемлема, выпейте несколько стаканов хорошо соленой воды, а после попробуйте «выдать» все обратно.

● Если по какой-то причине упало давление, быстро выпейте стакан довольно соленой воды. Люди, страдающие от пониженного давления, могут съесть после еды грамм-два соли. Жизненный тонус повышается сразу же!

● Если у вас гипокинезия желчных путей - плохой отток желчи - попробуйте перед едой съесть щепотку соли: поверьте - помогает!

Соль - белая смерть: она несет неприятности почкам, желчному и мочевому пузырям, сердцу, артериям, задерживает воду в тканях организма и тем самым может увеличивать артериальное давление, провоцировать отеки.

● Если вам срочно нужно поднять общий тонус организма, быть энергичным, а сил почему-то нет, можно сделать себе такую встряску. Кладите щепотками соль под язык и медленно ее рассасывайте - за щекой или под языком - и глотайте одним глотком. Но имейте в виду: это можно рекомендовать только тем, у кого нет хронических болезней, при которых противопоказано употребление соли.

● Если вы будете употреблять морскую соль, в которой присутствует практически вся таблица Менделеева, то обеспечите организм жизненно необходимыми йодом, кальцием, магнием.

● Соль, как утверждает академик Б. В. Болотов, может даже омолаживать наш организм на уровне клетки. Известно, что одним из путей омоложения является замена старых клеток на молодые с помо-

щью стимуляции выделения желудочных соков. Академик предлагает очень эффективный способ повышения секреции соков - поваренной солью. Через 25-30 минут после еды, которая уже частично переварилась, положите на кончик языка немного поваренной или морской соли (не более одного-двух граммов). После того как соль растворится, проглотите соленую слюну. Такое количество соли не окажет вредного воздействия, даже если она противопоказана, но зато вызовет дополнительный выброс желудочных соков.

● Если вы чувствуете, что простудились, выпейте немного водки с солью, можно и с обыкновенной, но намного эффективнее - с морской.

● Гранулема на зубе лечится при помощи солевых тампонов за 2 недели.

### Авторитеты дают советы

● При воспалении легких, сильном кашле соляную повязку накладывают на спину в районе очага воспаления.

● При аденоме, мастопатии сложенное в 4 слоя хлопчатобумажное полотенце, смоченное в растворе соли, накладывают на проблемную область и держат ночь (8-10 часов). Курс лечения - 2 недели (методика доктора А. Д. Горбачевой).

● При первых признаках насморка и гайморита налейте солевой раствор в маленький чайничек, вставив носик в одну ноздрю и наклонив голову вперед и набок, вливайте раствор так, чтобы он выливался через другую ноздрю. Если не с первого раза, то с третьего получится обязательно! Но нос во время этой процедуры не должен быть заложен. Такое промывание можно делать и для профилактики гайморита.

(Окончание на стр. 2)



## Новости

**БРИТАНЦЫ** изобрели туалет будущего. Он будет контролировать состояние здоровья всех членов семьи. Если в районе человека не хватает, например, клетчатки, туалет, оснащенный собственным модемом, через Интернет закажет в ближайшем магазине овощи или другие необходимые продукты. Женщины с его помощью могут проводить тесты на беременность. В обязанности туалета также входит сообщать лечащему врачу о самочувствии членов семьи.

**РОССИЙСКИЕ** ученые доказали, что причиной забывчивости часто становится не нарушение памяти, а ее перегрузка информацией, и советуют, чтобы помнить все, нужно одеваться, ходить по квартире, принимать душ, разговаривать по телефону с... закрытыми глазами.

**УЧЕНЫЕ** предложили восстанавливать поврежденные кости и суставы человека с помощью стекла. Крупицы стекла и специального полимера вводят в поврежденный позвонок, заполняя трещины, и надежно склеивают поверхность поврежденной кости.

**УЧЕНЫЕ**, работающие в NASA, сконструировали иглу для диагностики рака, оснащенную микроскопическими датчиками. Информация о ткани, в которую погружена игла, передается в компьютер, который ставит диагноз. Это делает ненужной биопсию, при которой врачи берут образец ткани для исследования под микроскопом.

**СОТРУДНИКИ** американского института охраны здоровья исследовали 5 тысяч граждан США, которые дожили до 100 лет. Ученые выявили один общий для всех момент: исследуемые ежедневно потели от быстрой ходьбы, рубки дров, бега, танцев. Для тех, кто мечтает перейти столетний рубеж, было установлено правило: хотя бы раз в день пропотеть, почувствовать настоящий голод и усталость.

**ЮЖНОКОРЕЙСКИЙ** умелец придумал новую губную помаду - с вибратором. Тюбики для помады оснащены маленькой батарейкой и крошечным моторчиком, который вибрирует. Так что теперь женщина может не только накрасить губы, но и помассировать их, что улучшает кровообращение и делает помаду более стойкой. Но

В ХЛЕБЕ  
ИЗ МУКИ  
НИЗШИХ  
СОРТОВ  
БОЛЬШЕ  
КАЛЬЦИЯ,  
ФОСФОРА,  
ЖЕЛЕЗА,  
МАГНИЯ, МЕДИ,  
ЧЕМ В ХЛЕБЕ  
ИЗ ВЫСШИХ  
СОРТОВ  
МУКИ.



## Знаете ли вы, что...

● Музыка помогает восстановить двигательные функции пациентов, которые перенесли инсульт или же страдают болезнью Паркинсона. Об этом говорилось на конференции, которая прошла в Лондоне в июле. Для излечения можно использовать любую мелодию, однако ученые советуют все же тренироваться под марш с ритмом две или четыре четверти. Причем так, чтобы каждое движение совпадало с долей ритма. Так закрепляется связь между слухом и двигательной системой.

● Употребление здоровыми людьми 7 куриных яиц в неделю не приводит к развитию у них болезней сердца. К такому выводу пришли специалисты Американской ассоциации по проблемам сердечных заболеваний. Ученые обнаружили, что яичный холестерин не имеет серьезных последствий для человеческого организма.

● Если осенью ваше настроение подвержено перепадам, смириться с этим до следующего лета. Американские ученые выяснили: даже у людей с абсолютно нормальной психикой осенью и зимой приступы раздражительности, агрессивности и гнева случаются чаще, чем летом.

## Сезонные проблемы

## Зуд купальщика

Если окунуться в водоем, где любят барахтаться водоплавающие, можно заразиться этими глистами.

Болезнь, о которой пойдет речь, называется церкариоз, или попросту - зуд купальщика.

Это заболевание вызывают личинки глистов, в науке прозванные церкарии гельминтов. Глисты живут в кровеносной системе водоплавающих птиц, а их личинки - в пресноводных моллюсках, улитках. Если окунуться в водоем, где любят барахтаться водоплавающие, можно заразиться этими глистами.

Обычно через 20-30 минут после купания человек ощущает легкое покалывание, потом кожа начинает адски чесаться, краснеть и покрываться сыпью либо волдырями. Если церкарии попали на кожу слишком много или заражение происходит уже не первый раз, то они способны проникнуть даже в легкие.

Спустя время паразиты эти погибнут, но успеют доставить человеку немало неприятностей в виде температуры, сухого надсадного кашля.

Чтобы не заразиться, избегайте прибрежных участков, заросших водной растительностью, где обитают моллюски. Ну а уж если искупались в «подозрительном» водоеме, обязательно разотрите кожу жестким полотенцем - это поможет удалить с кожи личинок. Если подозреваете, что церкарии все же попали

на кожу, обратитесь к врачу. Болезнь пройдет в течение недели.

## Как это лечится

Если вас покусали церкарии, не расчесывайте укусы, иначе останутся рубцы. Приложите к больным местам льняную салфетку, смоченную в холодной воде с содой (1 чайн. ложка на стакан воды).

Другой способ. Столовую ложку валерианы, мяты или лопуха надо залить стаканом кипятка и нагревать полчаса на водяной бане. Затем охладить и также смочить в отваре салфетку.

Можно применить и овсяный компресс. Для этого надо накрыть укусы широким льняным полотенцем, разложить на нем овсяные хлопья слоем в палец и завернуть с краев, чтобы овес не рассыпался. Компресс надо смочить водой и замотать бинтом.

Особо зудящие места протрите ватой с лимонным или яблочным соком. Вместо лимона можно обойтись димедролом: растворите четверть таблетки в стакане воды и смочите в растворе вату.

Ваши страдания облегчит также прохладная ванна с четвертью стакана пищевой соды или 2 стаканами крахмального клейстера.

И еще! Пока все не пройдет, забудьте о мыле, одеколоне и духах, чтобы лишний раз не раздражать поврежденную кожу.

В. Захаров, профессор

## Прикинь на себя

## + Соль: друг или враг

(Окончание. Начало на стр. 1)

Таким способом очищаются гайморовы пазухи. Йоги предлагают делать такую процедуру ежедневно, причем лучше - вечером. Ведь за день в гайморовых пазухах наверняка собралось немало вредных микробов, попадающих туда во время поездок в транспорте, с улицы и т. д. Особенно эта процедура нужна людям, страдающим ринитом или гайморитом. Но если насморк уже начался, неплохо сделать глубокое прогревание. Сильно разогрейте соль на сковороде, пересыпьте ее в хлопчатобумажный мешочек или носок и положите его на область носа и гай-

морную область. Можно добавить растолченный чеснок. Наверное, тяжело поверить, что даже трудно поддающийся лечению самыми дорогостоящими химическими средствами грибок уйдет от простой соли с чесноком - нужно только терпение.

● О благотворности солевого массажа. Хотите, чтобы тело было мягким и нежным, без прыщиков и неровностей? Перед тем как принять ванну или душ, разотрите сухой каменной солью, помните ее в руках, чтобы ладошки стали розовыми, потопчите ногами по осыпавшейся соли. Если это делать постоянно, результат скажется незамедлительно. Кроме

тепло или холод, пониженная сопротивляемость и общая слабость организма. Можно натирать тело влажной солью, но в этом случае есть противопоказания: повреждение кожи, сыпь, кожный диатез, открытые раны, экзема. Кроме того, не стоит делать такой массаж слишком часто.

● Необыкновенно укрепляет волосы и препятствует их выпадению массаж волосистой части головы крупной каменной солью. Но делать его нужно регулярно, один раз в день (лучше на ночь).

● И, наконец, солевые ванны. Они изменяют течение многих обменных процессов в положительную сторону. По старинному

способу, а периодичность - через 1-2 дня. Курс - 12-15 ванн.

В том, что соль становится врагом, виноваты только мы сами, когда нарушаем ту золотую середину, которая так важна в природе. Мы пересаливаем пищу. В результате, сами того не замечая, начинаем употреблять соль в количестве, превышающем физиологическую потребность в ней, а значит, страдают почки и повышается риск возникновения гипертонических заболеваний. И тогда многие из нас бросаются в другую крайность - начинают все недосаливать. Тут подстерегает другая беда: как показала практика,



# + Соль: друг или враг

(Окончание. Начало на стр. 1)

Таким способом очищаются гайморовы пазухи. Йоги предлагают делать такую процедуру ежедневно, причем лучше - вечером. Ведь за день в гайморовых пазухах наверняка собралось немало вредных микробов, попадающих туда во время поездок в транспорте, с улицы и т. д. Особенно эта процедура нужна людям, страдающим ринитом или гайморитом. Но если насморк уже начался, неплохо сделать глубокое прогревание. Сильно разогрейте соль на сковороде, пересыпьте ее в хлопчатобумажный мешочек или носок и положите его на область носа и гайморовых пазух.

\* Прекрасно помогает соль при прыщах и фурункулах. Сделайте кашку из соли и нанесите ее на прыщ. Можно также приложить соляной тампончик: закрепите его пластырем, подержите около часа, затем смойте водой и повторите процедуру через несколько часов.

\* Хорошо использовать соль при варикозном расширении вен. Нанесите соляную кашку на марлю, сложенную в несколько слоев, наложите ее на проблемную вену и прибинтуйте эластичным бинтом. Если делать это регулярно, хотя бы в течение недели, утром и вечером, эффект будет потрясающий: ваши вены постепенно придут в норму.

\* Используя такую методику можно вылечить грибок на коже. Эффект будет лучше, если в со-

ляную кашку добавить растолченный чеснок. Наверное, тяжело поверить, что даже трудно поддающийся лечению самыми дорогостоящими химическими средствами грибок уйдет от простой соли с чесноком - нужно только терпение.

\* О благотворности солевого массажа. Хотите, чтобы тело было мягким и нежным, без прыщиков и неровностей? Перед тем как принять ванну или душ, разотрите сухой каменной солью, помните ее в руках, чтобы ладошки стали розовыми, потопчите ногами по осыпавшейся соли. Если это делать постоянно, результат скажется незамедлительно. Кроме чисто косметического, вы получите и великолепный лечебный эффект: ионы соли, проникая в кожу, окажут стимулирующее действие на весь организм. Не ленитесь, начните прямо сегодня! Солевой массаж нужно делать, когда у вас вялое кровообращение, пониженное кровяное давление, хронические расстройства пищеварительного тракта, диабет, частые простуды, ослабленная реакция на

тепло или холод, пониженная сопротивляемость и общая слабость организма. Можно натирать тело влажной солью, но в этом случае есть противопоказания: поврежденные кожи, сыпь, кожный диатез, открытые раны, экзема. Кроме того, не стоит делать такой массаж слишком часто.

\* Необыкновенно укрепляет волосы и препятствует их выпадению массаж волосистой части головы крупной каменной солью. Но делать его нужно регулярно, один раз в день (лучше на ночь).

\* И, наконец, солевые ванны. Они изменяют течение многих обменных процессов в положительную сторону. По степени концентрации ванны подразделяются на слабые (от 10 до 20 г/л), средние (от 20 до 40 г/л) и сильные (от 40 до 80 г/л). При лечении радикулита обычно принимают ванну, в которой растворяют 1,5-2 кг соли. Солевые ванны широко применяются при гипертонической болезни. При этом температура воды должна быть не выше 35-38°C, продолжительность процедуры - от 10 до 20 ми-

нут, а периодичность - через 1-2 дня. Курс - 12-15 ванн.

В том, что соль становится врагом, виноваты только мы сами, когда нарушаем ту золотую середину, которая так важна в природе. Мы пересаливаем пищу. В результате, сами того не замечая, начинаем употреблять соль в колоссальное, превышающее физиологическую потребность в ней, а значит, страдают почки и повышается риск возникновения гипертонических заболеваний. И тогда многие из нас бросаются в другую крайность - начинают все недосаливать. Тут подстерегает другая беда: как показала практика, бессолевая диета ведет к тяжелым нарушениям обмена веществ, в частности электролитного баланса. Следовательно, самый разумный выход - все делать в меру.

Как не перейти черту?

1. Старайтесь меньше употреблять солений, аджики, различных соусов, соленых закусок.
2. Избегайте колбасных изделий и соленых сыров, а также бульонов и супов в пакетах.
3. Не увлекайтесь консервированными овощами. К примеру, 1 ст. ложка консервированного зеленого горошка содержит столько натрия, сколько 2,5 кг свежего гороха.
4. Избегайте употребления соды, разрыхлителей и глютамата натрия.

А лучше всего - прислушивайтесь к своему организму, изучайте его реакции.

А. Кононов, кандидат медицинских наук



## Любите погорячее?

Многие любят, чтобы чай и кофе были горячими, дымящимися, обжигаящими рот. Действительно, высокая температура способна сделать ощущения острее, но при этом наносит большой вред здоровью. Помимо ожогов языка и слизистой рта, привычка к горячим напиткам увеличивает риск развития рака пищевода. Поэтому, если перед вами поставили соблазнительно дымящуюся чашечку кофе, лучше все-таки дать ей немного остыть.

## ЯЗВЕННАЯ РЫБКА!..

В Балтийском море становится все больше рыбы, пораженной язвами. Говорят, что она отравлена веществами, просочившимися из снарядов, которые были затоплены еще во время второй мировой войны. На дне Балтики погребено более 40 тысяч тонн боеприпасов, начиненных химией.

## ... АУКНУЛОСЬ

У шестилетнего Албая из Казахстана голова, туловище и ноги покрыты густым волосатым покровом, а череп мальчишки соответствует черепной коробке обезьян. Врачи считают, что причиной мог стать тот факт, что мать и отец ребенка - родственники.

Но здоровье у ребенка просто отличное. Осенью мальчик пойдет в школу.

## В УГЛУ СИДИТ КОТ... И КУРИТ

Недавно в Воронежскую больницу привезли тяжело боль-

ного мужчину. Нужно было срочно что-то там ему резать. Его сразу на стол, в общем, спасли человека.

А мужик этот, как оказалось, в прошлом - запойный алкаш, и от наркоза проснулась в нем старая хворь. Когда его перевезли в палату, стал он буйным, безобразничал.

Пришли два врача и стали больного утихомиривать. Но мужик встал в шестую позицию и громко заявил:

- Что за бардак в вашей больнице творится? Посмотрите сами: в палате в углу сидит кот и курит!

Один врач тихонечко шепчет: «Белочка!» (на медицинском жаргоне белая горячка).

Мужик расслышал этот шепот и обиделся:

- За идиота держите? Что, я кота от белки не отличу?



## Кошмарики

## Будь начеку

# ЛАМПЫ ДНЕВНОГО СВЕТА МОГУТ БЫТЬ ОПАСНЫМИ

В каждой из них содержится до 120 миллиграммов ртути, свечение паров которой и создает ровный яркий свет. Как утверждают специалисты, предельно допустимая концентрация жидкого металла в одном кубометре воздуха - всего три десятитысячных миллиграмма. Если же хоть одна лампочка разгерметизируется в закрытом помещении, ртутные пары начнут заполнять комнату, и если вы не избавитесь от ядовитого «контейнера», то наверняка со временем заработает поражение центральной нервной системы и желудочно-кишечного тракта и, возможно, не сможете иметь детей. Причем чем

## ДИАГНОЗ ОТРАВЛЕНИЕ РТУТЬЮ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ НЕ КАЖДЫЙ, ДАЖЕ ОПЫТНЫЙ, ВРАЧ.

дольше травиться ртутью, тем тяжелее последствия. Диагноз отравление ртутью может поставить не каждый, даже опытный, врач.

Поэтому будьте бдительны. Выходя на улицу, оглянитесь по сторонам. Завидев груды брошенных на улице люминесцентных ламп, поднимите такой же переполох, как если бы обнаружили радиоактивное «пятно». К сожалению, из-за нашей взрослой безграмотности с этим высокотоксичным хламом нередко играют ребяташки, разбирают, бьют лампы, а потом

мамы и папы недоумевают: отчего и чем ребенок тяжело заболел?

Еще в 1970 году вступило в силу специальное положение об обязательной дезактивации вышедших из строя люминесцентных ламп - их требовалось собирать в стальные герметические контейнеры и помещать в бетонированные траншеи на спецполигонах. Если кто-то нарушал эти правила, то все-таки старался понадежней и подальше от людей спрятать ядовитый груз. Ныне - все по-иному. После чернобыльской трагедии вопрос о лампах как-то отошел на второй план, а потом о них и вовсе перестали вспоминать. Изготовители токсичной продукции скромно умалчивают о вреде, который они могут нанести здоровью людей и окружающей среде при неправильной эксплуатации.

ЗАВИДЕВ ГРУДУ БРОШЕННЫХ НА УЛИЦЕ ЛЮМИНЕСЦЕНТНЫХ ЛАМП, ПОДНИМИТЕ ТАКОЙ ЖЕ ПЕРЕПОЛОХ, КАК ЕСЛИ БЫ ОБНАРУЖИЛИ РАДИОАКТИВНОЕ «ПЯТНО».



Новости

БРИТАНЦЫ изобрели туалет будущего. Он будет контролировать состояние здоровья всех членов семьи. Например, клетчатка, содержащаяся в собственном организме, через Интернет в ближайшем магазине или другие необходимые продукты. Женщины с помощью могут проводить бесценность. В объяснении также лечатся членам семьи.

РУССКИЕ ученые доказали, что причина засти часто становится деменция. А ее причина - в нарушении обмена веществ. И советом помнить все, нужно ходить по квартире, разговаривать по телефону с закрытыми глазами.

ОНИ предложили восстанавливать поврежденные суставы человека из стекла. Круги из специального полимера поврежденный полупрозрачный, и клеивают поверхность поврежденной кости.

ОНИ, работающие в лаборатории, сконструировали аппараты рака, оснащенные датчиками, в которых игла, перемещаемая компьютером, который это делает нежно. Это делает нежно, при которой образец ткани для анализа под микроскопом.

УЧЕНЫЕ американского института охраны здоровья исследовали 5 тысяч человек, которые дожили до 100 лет. Они выявили один общий момент: исследуемые потели от быстрой ходьбы, бега, прыжков, кто мечтает прыгать, было установлено, что бы раз в день, почувствовать себя лучше.

УЧЕНЫЕ из университета в Мэриленде обнаружили, что у людей, которые много ходят, риск развития болезни Альцгеймера снижается. Это связано с тем, что ходьба улучшает кровообращение в мозге.

УЧЕНЫЕ из Дании обнаружили, что у людей, которые много ходят, риск развития болезни Альцгеймера снижается. Это связано с тем, что ходьба улучшает кровообращение в мозге.

СРЕДИ других причин иногда называют отравление угарным газом, самолечение некоторыми лекарственными препаратами. Но какой бы ни была причина, жалобой у всех страдающих паркинсонизмом одинаковы: мышечная скованность, дрожание рук, а иногда ног, головы, замедленность движений. По мере развития заболевания лицо больного теряет свою выразительность, делается похожим на маску, походка становится тяжелой, шаркающей, голос - тихим, монотонным.

Специалисты долго пытались понять механизм развития паркинсонизма. Удалось установить, что в мозге страдающих этим заболеванием не хватает дофамина - вещества, с помощью которого передаются нервные импульсы, которые провоцируют двигательные функции тела. Недостаток дофамина и приводит к болезни. Значит, снять ее поможет введение недостающего вещества. Так был создан препарат Л-ДОФА, который в организме превращается в дофамин. Принимая этот препарат, человек обретает возможность свободно передвигаться, обслуживать себя, а зачастую и успешно трудиться. А сейчас страдающим паркинсонизмом предлагают новые препараты, отличающиеся от Л-ДОФА тем, что вызывают меньше побочных явлений.

Полезная привычка

Привычка многих американцев при любом удобном случае класть ноги на стол, стул воспринимается обычно как развязность, бесцеремонность и признак плохого воспитания. Но американцы, сами того не зная, заботятся о здоровье своих ног.

Дело в том, что вены целый день интенсивно работают, перекачивая 7500 литров крови. Если у человека болят ноги и он оставляет это без внимания, то вполне возможно, что через несколько лет он может столкнуться с таким неприятным явлением, как варикозное расширение вен. А потому, если днем вы очень заняты, позаботьтесь о ногах хотя бы ночью. Подложите под ноги невысокую подушку. Особенно внимательными к своим ногам должны быть те, кто страдает венозными заболеваниями и кто проходит реабилитационный период после перелома нижних конечностей.

Для диабетиков

# ОЧИСТИМ СОСУДЫ ОТ ХОЛЕСТЕРИНА

\* Отвар коры и корней бузины пьют при склерозе сосудов, учащенном сердцебиении, одышке, болях в сердце, возбужденном состоянии и бессоннице. Кору снимают ранней весной, в период сокодвижения, а корни

Вы просили рассказать

# ПАРКИНСОНИЗМ

Это заболевание центральной нервной системы у одних развивается в результате инфекции и воспаления вещества головного мозга, у других - как следствие атеросклероза сосудов головного мозга, у третьих - после черепно-мозговой травмы.

Как надо относиться к Л-ДОФА и Л-ДОФАсодержащим препаратам? Принимать их надо в соответствии с указаниями невропатолога! Назначает их только врач, наблюдающий больного и знающий о других сопутствующих заболеваниях. Лишь специалист решает, какое лекарство предпочтительно, в какой дозе и на какое время. К сожалению, иногда больные обмениваются понравившимися лекарствами. Бывает так, что у человека нарастают симптомы болезни, а он продолжает принимать прежние лекарства. Такая самостоятельность всегда приводит к тому, что больному становится все хуже и хуже.

Как принимать Л-ДОФА или Л-ДОФАсодержащие препараты? Если они не вызывают тошноты и неприятных ощущений в желудке, их можно принимать до еды 3 раза в день. Однако не у всех наступает стойкое улучшение состояния здоровья. Об этом обязательно поставьте в известность врача. Может быть, он порекомендует принимать препарат более дробно - до 5-6 раз в день. Антипаркинсонические препараты действуют не на причину болезни, а лишь тормозят ее проявления, поэтому принимать их приходится всю жизнь. Но иногда бывает полезным «отпуск от лекарств», конечно же, тоже по совету врача. Это повышает чувствительность организма к медикаментам.

Некоторые больные паркинсонизмом стараются во что бы то ни стало попасть в больницу. А зачем? Лекарства принимать надо не курсами, а всю жизнь. Подбирать дозу в любом случае лучше в привычной для человека обстановке - дома, на работе, при обычной нагрузке. Тогда лечение будет более эффективным. Если же потребуется стационарное лечение, врач обязательно это сделает.

Хотим предостеречь слишком заботливых родственников, которые, оберегая больного, иной раз не дают ему самостоятельно ступить и шагу. Это только во вред больному!

Строгую диету можно не соблюдать. Но для профилактики атеросклероза все же лучше ограничить калорийность пищи, то есть меньше есть мучных, сладких и жирных блюд. Животных жиров и соли тоже должно быть минимум.

А вот фрукты и сухофрукты, салаты из свежих овощей, заправленные растительным маслом, творог и кисломолочные продукты полезны. Можно включать в рацион нежирные сорта мяса, рыбы. От алкоголя и курения, надемся, вы уже отказались.

Какой режим дня соблюдать, чтобы не усугублять болезнь? Какие физические и умственные нагрузки допустимы? Не стоит ломать привычный жизненный уклад даже из желания сделать его лучше. Старайтесь больше ходить, заниматься утренней гимнастикой, посещайте бассейн.

Хотим предостеречь слишком заботливых родственников, которые, оберегая больного, иной раз не дают ему самостоятельно ступить и шагу. Это только во вред больному!

Доказано, что физическая и умственная активность, положительный эмоциональный тонус способствуют выработке организмом собственного дофамина. А вот пассивность, бездеятельность часто усугубляют течение заболевания.



ОСТОРОЖНО!  
НАШУМЕВШИЙ  
КИТАЙСКИЙ ЧАЙ  
«ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ»  
ВЫШЕ ВСЯКИХ  
ПРЕДЕЛОВ  
НАСЫЩЕН  
ЯДОВИТЫМИ  
СРЕДСТВАМИ  
ЗАЩИТЫ РАСТЕНИЙ -  
ПЕСТИЦИДАМИ

# ТАЙНЫ ОБЛЕПИХИ

Мало кто знает, что самыми полезными свойствами у облепихи обладают листья. В них содержится до 10% танина, рекордное количество витамина С и полезное вещество серотонин. Его недостаток в организме приводит к нарушениям в нервной системе, бессоннице, влияет на уровень гормонов в крови. Серотонин снимает судороги, укрепляет иммунитет. Чай из листьев облепихи - одно из самых эффективных лекарств - полезен при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гипертонии, плеврите, пневмонии, дерматитах, сахарном диабете. Полоскание отваром полости рта при воспалении десен.

при ангине. Им промывают глаза. При артритах используют компресс из листьев облепихи.

Но главное - листья облепихи не менее эффективны, чем антибиотики в период эпидемии гриппа. Российские ученые обнаружили удивительный факт: листья облепихи в большей степени, чем ягоды, способны противостоять вирусам! Так что тем, кто не имеет дачи, не стоит огорчаться, а лучше поискать эти препараты в аптеках. Они надежно защитят вас от гриппа, не имеют побочных последствий, свойственных антибиотикам (дисбактериоз, нарушение микрофлоры кишечника).

# МИФЫ О ЛЕКАРСТВАХ

**1** Существуют безопасные лекарства. Врачи подметили любопытную закономерность: чем более эффективно лекарство, тем более оно опасно.

Существуют лекарства, практически лишённые токсического воздействия, и они могут вызывать проблемы при их бесконтрольном применении. Например, длительное применение активированного угля, смекты, полифепана может привести к нарушениям всасывания, запорам, а длительное применение бифидумбактерина, лактобактерина, линекса, примадофилуса - к угнетению собственных бактерий нормальной кишечной флоры.

**2** Чем дороже лекарство, тем оно лучше, и наоборот.

Очень часто это не так. К примеру, цена на импортные лекарства может быть выше, чем у отечественных, но это свидетельствует не о лучшем качестве, а о том, что в стоимость заграничной таблетки входят затраты на рекламу, таможенные пошлины, затраты на оплату труда. Есть множество недорогих, но эффективных и безопасных лекарств. Например, специалисты считают, что отечественные бифидумбактерин, ацилакт не уступают американским примадофилосу и флоридофилосу, хотя стоят дешевле.

**3** Кто ошибается: врач или аннотация?

Зачастую врач назначает лекарство иначе, чем написано в аннотации. Не стоит думать, что он ошибается. Доза, режим приема лекарства и длительность лечения, описанные в аннотации, рекомендованы среднему пациенту, а врач исходит из индивидуальных особенностей своего больного и может назначить лекарство иначе. Но если же вы все-таки сомневаетесь, проконсультируйтесь у врача, в чем причина несоответствия его назначений и аннотации к лекарству.

**4** Обязательно ли возникают побочные эффекты?

Если в аннотации к лекарству описаны побочные действия, то они не обязательно будут при его приеме. Дело в том, что фармацевтические фирмы обязаны сообщать о всех побочных действиях, даже если они составляют менее 1% от общего числа приемов лекарства. Но зачастую побочные эффекты возникают не из-за



ноги на стол, стул воспринимается обычно как раз-  
монность и признак плохого воспитания. Но американцы, сами того  
не зная, заботятся о здоровье своих ног.

Дело в том, что вены целый день интенсивно работают, перекачивая  
7500 литров крови. Если у человека болят ноги и он оставляет это без  
внимания, то вполне возможно, что через несколько лет он может  
столкнуться с таким неприятным явлением, как варикозное расшире-  
ние вен. А потому, если днем вы очень заняты, позаботьтесь о ногах  
хотя бы ночью. Подложите под ноги невысокую подушку. Особенно  
внимательными к своим ногам должны быть те, кто страдает веноз-  
ными заболеваниями и кто проходит реабилитационный период после  
перелома нижних конечностей.

Для диабетиков

## ОЧИСТИМ СОСУДЫ ОТ ХОЛЕСТЕРИНА

\* Отвар коры и корней бузины  
пьют при склерозе сосудов, уча-  
щенном сердцебиении, отдыш-  
ке, болях в сердце, возбужден-  
ном состоянии и бессоннице.  
Кору снимают ранней весной, в  
период сокодвижения, а корни  
выкапывают поздней осенью.

Для приготовления отвара  
1 ст. ложку высушенных измель-  
ченных корней (или коры) зали-  
вают стаканом кипятка и варят  
на медленном огне 15 минут.  
Остывший отвар процеживают и  
принимают по 1 ст. ложке  
3 раза в день.

А настой из цветков или пло-  
дов делают так: 20 г высушен-  
ных цветков или плодов залива-  
ют 200 мл кипятка, закрывают  
крышкой и настаивают несколь-  
ко часов. Пьют по 1 ст. ложке  
через каждые 3-4 часа. Хоро-  
шо помогает при отеках.

\* Для профилактики и лечения  
атеросклероза употребляют ку-  
курузные рыльца. Их заготовли-  
вают в августе-сентябре. 10 г  
рылец заливают стаканом кипят-  
ка и выдерживают в закрытой  
посуде 1 час. Процеженный на-  
стой принимают по 1 ст. ложке  
4-5 раз в день.

\* Для профилактики и лечения  
атеросклероза и избавления от  
отеков используют плоды пет-  
рушки (семена), которые соби-

рают в сентябре-октябре, све-  
жие зеленые листья с черешка-  
ми и корни. Крепкий отвар пет-  
рушки употребляют без ограни-  
чения, а свежееотжатый сок - по  
2-3 ст. ложки 3 раза в день. Пет-  
рушка к тому же еще и эффек-  
тивное мочегонное средство.

\* Листья подорожника боль-  
шого собирают с начала цвете-  
ния и до конца лета. Срывают  
развитые зеленые неповрежден-  
ные листья с небольшими остат-  
ками черешков. 1 ст. ложку су-  
хих измельченных листьев зали-  
вают стаканом кипятка, настаи-  
вают в теплом месте 10 минут,  
процеживают. Выпивают за 1 час  
отдельными глотками (суточная  
доза).

\* Листья (траву) барвинка ма-  
лого в виде настоя или порошка  
также принимают внутрь при  
спазмах сосудов головного  
мозга, атеросклерозе, гиперто-  
нии, диабете и других заболева-  
ниях. Настой барвинка делают  
так: 1 ст. ложку травы настаива-  
ют час и более в стакане кипят-  
ка и принимают по 1/2 чайн.  
ложки 3-4 раза в день, запивая  
теплой кипяченой водой.

\* При атеросклерозе, гиперто-  
нии, тромбозах и закупорке вен  
готовят настой листьев (травы)  
вербены. 1-2 ст. ложки травы на-  
стаивают час в стакане кипятка и  
принимают по 1-2 ст. ложки на-  
стоя через каждые 1-2 часа.  
Кстати, чай из вереска употреб-  
ляют как успокаивающее и моче-  
гонное средство, способствующее  
выделению мокроты. Вер-  
хушки и цветки применяют при  
ревматизме, воспалении стенки  
мочевыводящих путей, высокой тем-  
пературе, кожных заболеваниях,  
гнойных процессах в мочевыво-  
дящих путях, а также при диабе-  
те и атеросклерозе.

### Полезно знать

● При кровоточивости десен 3 ст. ложки измельченной травы спо-  
рыша настаивают в 1 стакане кипятка и течение 1 часа, процедите и  
применяйте в виде ротовых ванночек. После ротовой ванночки пейте  
по 1 ст. ложке этого настоя.

● Воспаление миндалин можно снять полосканием полости рта и  
горла медовой водой (1 ст. ложка на стакан воды), что, кроме того,  
очищает зубы, делает их белыми.

● При шатании зубов, кровотечении из десен и при дурном запахе  
изо рта рекомендуется полоскать рот свежим соком из листьев щав-  
еля, разбавленным в два раза водой. Для получения сока пользо-  
ваться соковыжималкой не рекомендуется: металл окислится!

● Наши предки шалфеем чистили зубы, отвар из него использовали  
при кровотечении из десен и при заболеваниях горла.



ВЫШЕ ВСЯКИХ  
ПРЕДЕЛОВ  
НАСЫЩЕН  
ЯДОВИТЫМИ  
СРЕДСТВАМИ  
ЗАЩИТЫ РАСТЕНИЙ -  
ПЕСТИЦИДАМИ.

## ТАЙНЫ ОБЛЕПИХИ

Мало кто знает, что самыми  
полезными свойствами у облепи-  
хи обладают листья. В них содер-  
жится до 10% танина, рекордное  
количество витамина С и полез-  
ное вещество серотонин. Его не-  
достаток в организме приводит к  
нарушениям в нервной системе,  
бессоннице, влияет на уровень  
гормонов в крови. Серотонин  
снимает судороги, укрепляет им-  
мунитет. Чай из листьев облепи-  
хи - одно из самых эффективных  
лекарств - полезен при атеро-  
склерозе, ишемической болезни  
сердца, гипертонии, плеврите,  
пневмонии, дерматитах, сахарном  
диабете. Полоскание отваром по-  
может при инфекции полости рта,

при ангине. Им промывают глаза.  
При артритах используют комп-  
ресс из листьев облепихи. Не  
менее эффективны, чем антибио-  
тики в период эпидемии гриппа.  
Российские ученые обнаружили  
удивительный факт: листья обле-  
пихи в большей степени, чем ее  
ягоды, способны противостоять  
вирусам! Так что тем, кто не име-  
ет дачи, не стоит огорчаться, а  
лучше поискать эти препараты в  
аптеках. Они надежно защитят  
вас от гриппа, не имеют побочных  
последствий, свойственных анти-  
биотикам (дисбактериоз, наруше-  
ние работы почек), и обходятся  
дешевле.

Авось пригодится

## + Приступ гипогликемии

Гипогликемия - состояние, кото-  
рое развивается, когда содержа-  
ние сахара в крови под влиянием  
избытка инсулина становится ниже  
уровня, необходимого для нор-  
мальной работы организма, то  
есть ниже 2,7-3,3 ммоль/литр.

Типичные признаки гипоглике-  
мии: ощущение сильного голода,  
слабость, потливость, дрожь в  
руках и ногах, учащенное серд-  
цебиение, головная боль, голо-  
вокружение, нарушение зрения  
(двоение в глазах, нечеткое виден-  
ие предметов), невозможность  
сосредоточиться, раздражитель-  
ность, повышенная возбудимость,  
агрессивность. Иногда появлению  
этих признаков предшествуют  
своеобразные предвестники -  
онемение языка и губ, изменение  
вкуса, «блики» и мерцание в гла-  
зах. Состояние гипогликемии мо-  
жет проявиться лишь одним-дву-  
мя признаками из перечисленных.

Если сахар в крови снижается  
быстро, например, под влиянием  
инсулина короткого действия, как  
правило, человек ощущает голод,  
дрожь в руках и ногах, потли-  
вость, учащенное сердцебиение.  
Если же сахар снижается посте-  
пенно (при введении избытка ин-  
сулина пролонгированного действия или  
сахароснижающих таблеток), то  
чаще появляется головная боль,  
слабость, изменения настроения.  
У некоторых больных, длитель-  
ное время страдающих диабетом,  
чувство приближающейся гипогли-  
кемии может притупиться, и лишь

Человек в сознании, но не отвечает на вопросы, беспричинно  
агрессивен или чрезмерно весел, движения его неуверенные, пло-  
хо скоординированные. Эти проявления иногда ошибочно расце-  
нивают как алкогольное опьянение.

окружающие замечают внезапные  
странные в его поведении: чело-  
век в сознании, но не отвечает на  
вопросы, беспричинно агрессивен  
или чрезмерно весел, движения  
его неуверенные, плохо скоорди-  
рованные. Эти проявления иног-  
да ошибочно расценивают как ал-  
когольное опьянение.

Если в такой ситуации вовремя  
не принять необходимых мер, со-  
держание сахара в крови продол-  
жает падать и мозг не получает  
нужного ему количества питатель-  
ных веществ. И тогда может раз-  
виться гипогликемическая кома.  
Больной теряет сознание, кожа у  
него становится бледной, влаж-  
ной, мышцы напряжены, возмоз-  
жен судороги. Если и в этот мо-  
мент больному не оказать помо-  
щи, он может погибнуть.

Что делать, если гипогликемия  
даст о себе знать? Съешьте лю-  
бую из продуктов, богатых легко-  
усвояемыми углеводами. Это как  
раз то, что обычно запрещено  
но больным диабетом: сахар  
(3-5 кусков) или конфеты, мед  
или варенье (3-4 чайн. ложки).  
Хорошо, если вы запьете это во-  
дой или чаем, лучше теплым.  
Жидкость ускорит всасывание  
углеводов и подымет содержание  
сахара в крови, поэтому гипогли-  
кемия пройдет быстрее. Можно  
выпить стакан фруктового или

ягодного сока, лимонада. После  
этого съешьте кусок хлеба или яб-  
локо, так как содержащиеся в них  
углеводы всасываются медленно  
и предотвратят дальнейшее сни-  
жение сахара в крови.

Человек, страдающий диабетом,  
не всегда успевает самостоятельно  
но что-то съесть или выпить, чтобы  
снять гипогликемию. Поэтому его  
родственники и коллеги по работе  
должны знать, как ему помочь.

Какие меры предпринять, если  
развилась тяжелая гипогликемия  
с потерей сознания? Уложите  
больного на бок (на спину класть  
нельзя, так как при этом язык за-  
падет и мешает дыханию), поло-  
жите 1-2 куса сахара (твердого!)  
между зубами и внутренней по-  
верхностью щеки и вызовите «Ско-  
рую». Сахар, находясь за щекой,  
не помешает дыханию, однако, по-  
степенно растворяясь, будет вса-  
сываться в кровь. Это, конечно, не  
снимет гипогликемию, но воспре-  
пятствует дальнейшему снижению  
сахара в крови. А врач «Скорой»  
введет глюкозу внутривенно.

После того как приступ гипо-  
гликемии прошел, будьте гипо-  
дельно внимательны. Откажитесь  
от алкогольных напитков. Гипо-  
гликемию, возникшую после выти-  
того спиртного или на фоне алко-  
гольного опьянения, очень труд-  
но распознать и лечить.

3 Кто ошибается? Врач  
или аннотация?  
Зачастую врач назначает  
лекарство иначе, чем написано в  
аннотации. Не стоит думать, что  
он ошибается. Доза, режим при-  
ема лекарства и длительность ле-  
чения, описанные в аннотации,  
рекомендованы среднему паци-  
енту, а врач исходит из индиви-  
дуальных особенностей своего  
больного и может назначить ле-  
карство иначе. Но если же вы  
все-таки сомневаетесь, поинтере-  
суйтесь у врача, в чем причина  
несоответствия его назначений и  
аннотации к лекарству.

4 Обязательно ли возни-  
кают побочные эффек-  
ты?

Если в аннотации к лекарству  
описаны побочные действия,  
то они не обязательно будут  
при его приеме. Дело в том,  
что фармацевтические фирмы  
обязаны сообщать о всех слу-  
чаях побочных действий, даже  
если они составляли менее 1%  
от общего числа приема лекар-  
ства. Но зачастую побочные  
эффекты возникают при превы-  
шении дозы или бесконтроль-  
ном приеме лекарства.

Будь начеку



# Вам полагается кашлять

## Тест-диагностика

### Изучите свой насморк

ВОЗМОЖНО, ПРИЧИНОЙ ЯВЛЯЕТСЯ АЛЛЕРГИЯ?

1. Есть ли у вас (или была) на что-нибудь аллергия?  
Да (4), нет (0)
2. Страдает ли кто-нибудь из ваших родственников аллергическими заболеваниями?  
Да (2), нет (0)
3. Как часто в течение года у вас закладывает нос?  
Постоянно (4), часто (3), иногда (2), редко (1)
4. Как часто насморк сопровождается чиханием и зудом в носу?  
Постоянно (4), часто (3), иногда (2), редко (1)
5. Как часто насморк сопровождается зудом век и слезотечением?  
Постоянно (4), часто (3), иногда (2), редко (1)
6. Как долго у вас обычно длится насморк?  
Более 2 недель (4)  
Около 2 недель (3)  
Около 5-7 дней (2)  
Не более 3-4 дней (1)
7. Испытывали ли вы когда-нибудь приступы затрудненного дыхания и (или) удушья?  
Да (4), нет (0)
8. Замечали ли вы связь появления насморка с:  
а) весенне-летним периодом;  
б) цветением растений;  
в) уборкой квартиры;  
г) ночным временем суток;  
д) находящимися вблизи животными;

- е) употреблением некоторых продуктов питания.  
Да (2), нет (0)
9. Одно из этих утверждений относится к вам:  
а) не переносите табачный дым и другие резкие запахи;  
б) когда начинают цвести растения, постоянно приходится закладывать в нос сосудосуживающие капли;  
в) постоянно чихаете, когда занимаетесь уборкой квартиры;  
г) стоит погладить кошку или собаку, как начинают чесаться глаза и нос;  
д) на некоторые продукты появляется кожный зуд.
10. Врач уже рекомендовал вам принимать от насморка антигистаминные препараты (димедрол, супрастин, тавегил, кестин, зиртек, кларитин)?  
Нет, никогда не рекомендовал (2)  
Да, но без эффекта (0)  
Да, и был хороший эффект (4)

### ЕСЛИ ВЫ НАБРАЛИ

Менее 10 очков: маловероятно, что насморк связан с аллергией. Ищите другую причину.  
От 10 до 15: обсудите с врачом вероятность аллергического насморка.  
От 16 до 20: высока вероятность того, что вы страдаете аллергическим насморком и нуждаетесь в консультации аллерголога.  
От 21 до 25: почти с уверенностью можно утверждать, что вы аллергик и нуждаетесь в специальном обследовании у врача.  
Более 25 очков: скорее всего, кроме аллергического насморка, вы страдаете и другими аллергическими заболеваниями. Необходимо специализированное лечение.

ПРИ ВИТИЛИГО СВЕТЛЫЕ ПЯТНЫШКИ НА КОЖЕ СМАЗЫВАЙТЕ МЯКОТЮ ДЫНИ.



Рис. Н. Кинчарова

### Знаете ли вы, что...

● Кусочек твердого сыра (после еды) помогает сохранять зубы здоровыми. Содержащиеся в сыре кальций и фосфор остаются на поверхности зубов до двух часов, защищая их от воздействия пищевых кислот и других веществ, разрушающих зубную эмаль. Имеет прямой смысл каждую трапезу заканчивать ломтиком твердого сыра.

● Если вас мучает бессонница, надо выпить половину стакана сухого вина с боржоми: в отличие от большинства напитков, боржоми не содержит кофеина.

## О ЗАСТОЙНЫХ ЯВЛЕНИЯХ В ЛЕГКИХ.

Застойные явления в легких проявляются у всех по-разному. Некоторые говорят об ощущении сдавливания в груди, как будто ее плотно стянули ремнем, другие - о затрудненном дыхании и одышке. Возникают также сухой кашель, напоминающий крик диких гусей, и хриплое дыхание. Не удивительно. Ведь вам приходится преодолевать сопротивление сужившихся бронхов на вдохе и выдохе. Ощущения стягивания и застойные явления в легких указывают и на наличие сердечных расстройств. Сердце не справляется со своими функциями перекачивания крови, потому и происходит накопление жидкости в легких. Обратите внимание на отеки в области лодыжек, одышку, частые прерывания сна по ночам из-за нехватки воздуха, боли в груди, беспорядочные учащенные сердцебиения.

При застойных явлениях в легких наблюдаются обильные вязкие выделения, обычно при кашле. Если вы чувствуете, что у вас раздражение в горле или вы дышите так, как будто вам приходится продвигать воздух сквозь соломинку в стакане воды или пива, возможно, это инфекционное заболевание или раздражение дыхательных путей. Это значит, что бронхам приходится бороться с каким-то вредным агентом или они реагируют на него увеличе-

нием слизи. Причиной застойных явлений в легких могут быть пыль, пыльца растений, дым или химические вещества. Для начала устраните раздражители. Если все дело в них, спустя 6-8 часов человек чувствует облегчение.

Мокрота при кашле может быть желтого, зеленого или коричневого цвета. Человек при этом также может ощущать озноб или повышение температуры. Но бывает, что он чувствует себя нормально, в зависимости от того, какое именно заболевание - легкая простуда или тяжелый бронхит и пневмония. А, возможно, это обострение бронхита или эмфиземы легких в результате активизации дремлющей инфекции.

В любом случае для излечения нужно время, придется ждать, пока прочистятся воздухопроводящие пути.

Итак, как избежать хрипов в легких? Пейте больше жидкости - воды, соков, чтобы размягчить накопившуюся в легких мокроту. Полечитесь горячим паром. При инфекционном заболевании облегчение наступает после горячей ванны или душа. Но некоторые при этом чувствуют себя хуже, тогда нужно искать выход методом проб и ошибок. Попробуйте пить больше чая. Питье согревающих жидкостей способствует лучшему отделению легочного секрета. Можно, например, попить чай с

медом и лимоном. Это успокаивает раздражение в горле и способствует улучшению проходимости бронхов. Принимайте средства от кашля. Сиропы от кашля с гуаифенезином разжижают мокроту в легких. После приема этих средств она легче откашливается.

Откажитесь от сильных противокашлевых средств. При застойных явлениях в легких на этапе отхождения мокроты с кашлем нужно прекратить прием средств, подавляющих кашлевой рефлекс. Вам полагается кашлять, чтобы избавиться от этой липкой массы. Принимайте препараты с бронхорасширяющим действием. Но не надо брать на себя роль врача. Одним из самых непродуктивных методов самолечения является копание в домашней аптечке и выискивание каких-нибудь старых антибиотиков, которые сделают вредные микроорганизмы только сильнее, поскольку, когда вы принимали эти препараты последний раз, то предупредили имеющиеся у вас микробы о грозящей им опасности, и они успели организовать защиту. Ваша задача придумать для них такое средство, о котором не догадается сам дьявол. Поэтому мы настоятельно рекомендуем пройти полный курс лечения, назначенного врачом: от 7 до 10 дней. Преждевременное окончание лечения, даже если вы будете хорошо чувствовать себя, означает, что микробы не будут убиты полностью.

## Три периода болезни

### Острый вирусный гепатит

У БОЛЬШИНСТВА БОЛЬНЫХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ - 2-4 МЕСЯЦА.

Источником вирусного гепатита является только больной человек или вирусоноситель. Различают инфекционный и сывороточный гепатиты.

Основным путем передачи инфекции при инфекционном гепатите является кал больных. При отсутствии гигиены он может попадать на различные предметы, а с них - на пищевые продукты или просто в рот человека. Эпидемия возникает главным образом через воду и пищевые продукты.

Для сывороточного гепатита

желтушный и период выздоровления.

Преджелтушный период продолжается 1-2 недели. В этот период больные жалуются на плохое общее самочувствие, снижение аппетита, рвоту, тяжесть в верхней части живота или в правом подреберье. Могут быть тошнота, головная боль, повышение температуры. В течение 2-5 дней могут отмечаться боли в суставах. На коже возможно появление различных сыпей. Через несколько дней начинают прощупываться увеличенные печень и селезенка. Моча становится темного цвета. Почти у 86,5% больных наблюдается увеличение уровня билирубина в крови. Кал становится обесцвеченным.

В желтушный период быстро развивается желтуха. Самочувствие больных несколько улучшается: появляется аппетит, прекращается рвота. Желтушная окраска распространяется на кожные покровы и через 1-2 недели достигает максимальной интенсивности. Иногда желтуха нарастает а



Не более 3-4 дней (1)  
7. Испытывали ли вы когда-нибудь приступы затрудненного дыхания и (или) удушья?  
Да (4), нет (0)  
8. Замечали ли вы связь появления насморка с:  
а) весенне-летним периодом;  
б) цветением растений;  
в) уборкой квартиры;  
г) ночным временем суток;  
д) находящимися вблизи животными;

аллергическим насморком. Попробуйте в консультации аллерголога.  
От 21 до 25: почти с уверенностью, можно утверждать, что вы аллергик и нуждаетесь в специальном обследовании у врача.  
Более 25 очков: скорее всего, кроме аллергического насморка, вы страдаете и другими аллергическими заболеваниями. Необходимо специализированное лечение.

ПРИ  
ВИТИЛИГО  
СВЕТЛЫЕ  
ПЯТНЫШКИ  
НА КОЖЕ  
СМАЗЫВАЙТЕ  
МЯКОТЮ  
ДЫНИ.



Рис. Н. Кинчарова

### Знаете ли вы, что...

● Кусочек твердого сыра (после еды) помогает сохранять зубы здоровыми. Содержащиеся в сыре кальций и фосфор остаются на поверхности зубов до двух часов, защищая их от воздействия пищевых кислот и других веществ, разрушающих зубную эмаль. Имеет прямой смысл каждую трапезу заканчивать ломтиком твердого сыра.

● Если вас мучает бессонница, надо выпить половину стакана сухого вина с боржомом: в отличие от большинства снотворных средств, вызывающих наркотический сон, при приеме такого средства сон будет физиологически нормальным.

### Вы просили рассказать

### Авторитетное мнение

## + О БУЛЕМИИ

Расскажите о булемии. Мне 16 лет. Этот кошмар длится уже 2 года. Родители ничего не знают. Я потеряла надежду, что когда-нибудь это закончится. Возможно ли вылечиться и как?

Без подписи, Воронеж

Булемия - это необузданная потребность человека в еде, обжорство без чувства меры и насыщения. Булемия - разновидность неврозов. Именно она часто становится причиной ожирения. Многие, наверное, замечали, что некоторые люди, испытывая тревогу, не могут проглотить ни кусочка, другие же метут все подряд. Последние и составляют группу риска заболевания булемией.

Люди, страдающие этим заболеванием (обычно это молодые женщины), часто скрывают свое заболевание от семьи и друзей. И только стоматологи обнаруживают его, потому что одним из характерных проявлений булемии являются эрозии в полости рта, расположенные на небной стороне верхних передних зубов. Они образуются в результате воздействия желудочной кислоты на слизистую оболочку в полости рта, которая попадает туда во время рвоты. Эти эрозии могут появиться через несколько дней или недель после первой рвоты.

Другим симптомом является изъязвление в углах рта, причина та же - воздействие желудочной кислоты на слизистую губ во время рвоты.

Какие последствия для зубов и здоровья может повлечь за со-

бой булемия? Если не лечиться и рвота будет повторяться, к стоматологу можно не обращаться. Даже изготовление коронок или защитных покрытий для поврежденных зубов будет неэффективным. И если рвота не прекратится, можно потерять все зубы.

Как ухаживать за полостью рта во время булемии? Одна из самых распространенных ошибок страдающих булемией - чистка зубов после рвоты для удаления неприятного вкуса и запаха изо рта. Опасность в том, что содержащаяся в рвотных массах сильная желудочная кислота воздействует на эмаль зубов, ослабляя ее, и если почистить зубы сразу после рвоты, можно повредить эмалевый слой.

Кислотное истирание и эрозии эмали ослабляют структуру зуба - сначала твердую, покрывающую зуб ткань, - эмаль, а затем

мягкую ткань, расположенную под эмалью, - дентин. Сахар, содержащийся в пище, способствует дальнейшему повреждению тканей зуба.

Что же делать, если случилась рвота? Вместо чистки зубов полощите рот фторосодержащими растворами для нейтрализации кислотной среды. Эту процедуру должен рекомендовать врач. Фтористое полоскание можно использовать не более двух раз в день. Вместо этого для удаления вредных кислот и освежения полости рта можно тщательно прополоскать рот сильной струей воды.

Не ранее чем через час после рвоты можно почистить зубы мягкой синтетической зубной щеткой щадящей зубной пастой.

К какому врачу обратиться при булемии? Насколько опасно это заболевание и чем оно может сопровождаться? Специализированных клиник по лечению булемии нет. Для лечения надо обращаться к врачу-психотерапевту. При правильном психотерапевтическом лечении от булемии выздоравливают.

В. Фокин,  
психотерапевт



ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ И РВОТА БУДЕТ ПОВТОРЯТЬСЯ, К СТОМАТОЛОГУ МОЖНО НЕ ОБРАЩАТЬСЯ. ДАЖЕ ИЗГОТОВЛЕНИЕ КОРОНОК ИЛИ ЗАЩИТНЫХ ПОКРЫТИЙ ДЛЯ ПОВРЕЖДЕННЫХ ЗУБОВ БУДЕТ НЕЭФФЕКТИВНО.

### Пригодится

ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ запорах, гастрите, язве желудка и атеросклерозе принимайте по 1 чайн. ложке порошка морской капусты с кипяченой водой 2-3 раза в день до еды.

ПРИ КОЛИТЕ 10 г плодов фенхеля залейте стаканом кипятка, нагрейте на водяной бане 15 минут, охладите, процедите и доведите объем до 200 мл. Пейте по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день при хронических спастических колитах.

ПРИ ГАСТРИТЕ и изжоге по утрам натощак надо выпивать 1 ст. ложку сока сырой картошки, потом ложиться в постель на полчаса. Через час - позавтракать. Пить 10 дней, затем пропустить 10 дней и снова 10 дней пить.

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ печени Пить прекрасное средство: регулярное употребление любой части цикория - стеблей, листьев или корня - с медом и уксусом. Берут 2 ст. ложки цикория, 2 ст. ложки меда и 1 чайн. ложку фруктового, винного уксуса или лимонного сока на стакан воды. Отвар принимают в горячем виде вместо кофе без ограничений.

нужно искать выход из этого пробы и ошибок. Попробуйте пить больше чая. Питье согревающих жидкостей способствует лучшему отделению легочного секрета. Можно, например, попить чай с

7 до 10 дней. Преждевременное окончание лечения, даже если вы будете хорошо чувствовать себя, означает, что микробы не будут убиты полностью.

### Три периода болезни

## Острый вирусный гепатит

У БОЛЬШИНСТВА БОЛЬНЫХ продолжительность заболевания - 2-4 месяца.

Источником вирусного гепатита является только больной человек или вирусоситель. Различают инфекционный и сывороточный гепатиты.

Основным путем передачи инфекции при инфекционном гепатите является кал больных. При отсутствии гигиены он может попадать на различные предметы, а с них - на пищевые продукты или просто в рот человека. Эпидемия возникает главным образом через воду и пищевые продукты.

Для сывороточного гепатита ведущим является инъекционный путь передачи. Вирус может находиться в крови больных после выздоровления до 5 лет и более. Переливание крови от этих условно «здоровых» людей приводит к заражению других. Сывороточный гепатит развивается через 1,5-6 месяцев после введения вируса путем инъекции.

Инфекционным гепатитом чаще болеют люди в возрасте 4-15 лет, а сывороточным - старше 30 лет, причем чаще стоматологи, медицинские сестры и больные, получающие массивные переливания крови, частые инъекции. Иммунитет после инфекционного и сывороточного гепатита предохраняет лишь от повторного заражения тем же самым вирусом.

При обоих типах острого гепатита вирус в основном поражает печень, вызывая гибель печеночных клеток.

В течении болезни различают три периода: преджелтушный,

желтушный и период выздоровления.

Преджелтушный период продолжается 1-2 недели. В этот период больные жалуются на плохое общее самочувствие, снижение аппетита, рвоту, тяжесть в верхней части живота или в правом подреберье. Может быть частый жидкий стул - 3-4 раза в сутки, повышенная температура. В течение 2-5 дней могут отмечаться боли в суставах. На коже возможно появление различных сыпей. Через несколько дней начинают прощупываться увеличенные печень и селезенка. Моча становится темного цвета. Почти у 86,5% больных наблюдается увеличение уровня билирубина в крови. Кал становится обесцвеченным.

В желтушный период быстро развивается желтуха. Самочувствие больных несколько улучшается: появляется аппетит, прекращается рвота. Желтушная окраска распространяется на кожные покровы и через 1-2 недели достигает максимальной интенсивности. Иногда желтуха нарастает в течение 1-2 дней. Происходит увеличение печени, на коже видны расчесы из-за кожного зуда. Интоксикация и поражение сосудов головного мозга приводят к головным болям, вялости.

Третий период болезни - период выздоровления. Появляется аппетит, исчезает бессонница, уменьшается кожный зуд, кал приобретает нормальную окраску, моча становится светлее, а желтуха - слабо выраженной. Уменьшаются размеры печени и селезенки.

У большинства больных продолжительность заболевания составляет около 2-4 месяцев.

Переболевшие острым гепатитом должны состоять на диспансерном учете в течение одного года. В течение 3 месяцев надо соблюдать диету: исключить острые приправы, богатые клетчаткой овощи, консервы и алкогольные напитки. Запрещается заниматься тяжелым физическим трудом.

## Намотай на ус ПОПЛАЧЕМ ТИХО...

По мнению американского врача Уильяма Фрея, тот, кто редко плачет, часто болеет язвой желудка и колитом и раньше умирает. Ведь со слезами из организма человека выводятся ядовитые вещества.

Они в обилии образуются в организме из-за физических и психических нагрузок.

Но... речь идет о плаче тихом, где-нибудь в укромном месте. Он человеку просто необходим и его ни в коем случае нельзя стыдиться, иначе снижается злость на себя, что снижает терапевтический эффект плача от инфарктов, инсультов, язв, гастритов, всевозможных спазмов и даже астматических приступов.

Психологи отмечают, что месяцы и годы, проведенные без плача, приводят к тяжелым нервным расстройствам и психическим изменениям.

Что интересно, вместе со слезами из организма выводятся не только вредные химические вещества, но и, что значительно важнее, - стимуляторы стресса. Особенно они опасны для молодого, неокрепшего организма, поэтому дети плачут чаще, чем взрослые. Это срабатывает естественный защитный механизм, оберегающий их от беды.

Кроме того, исследователи утверждают: одна из причин того, что женщины живут дольше, чем мужчины, заключается в том, что они чаще и охотнее прибегают к слезам, столкнувшись с неблагоприятной жизненной ситуацией.

сначала разглагольствую, веселюсь. Чаще форма ется все центре е щиеся с Прогрессо ходит в возлекая цессы в ности со явиться бо

Наж



БОЛИ В ЛОБНОЙ ЧАСТИ

Легко заметить на то ки, обязательно н с двух ст рон, больш ми пальцам Глаза дол ны быть за рыты.



Есть та

НЕ В

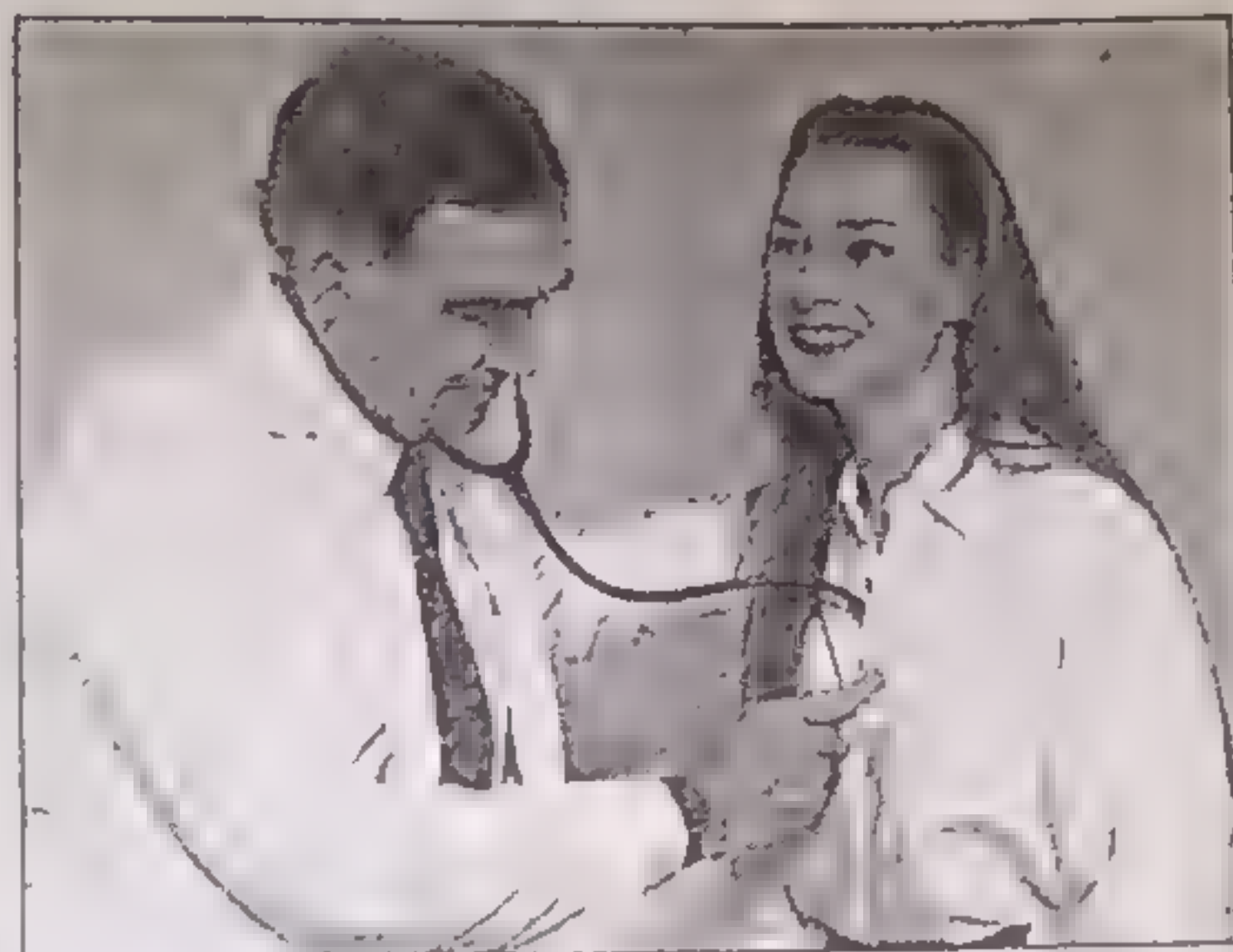
Парадокс: рука, нога, часть тела по мо болит. Е лоть, жечь, ощущает.

Боль - е организм. ние. Но су которая ни дает, а изо ет человека желом и на болевании никает лад рука, но а. часть тела болят. Еа жечь, и со



Полезно знать

● При воспалении кожи кашицу из измельченного листа или корнеплода красной свеклы прикладывайте на марлевой салфетке на воспаленный участок кожи 2 раза в день.  
● Чеснок - противоядие при ядовитых укусах и ужалениях. Нужно немедленно очистить зубок чеснока от чешуи и натереть место укуса, прежде чем яд начнет распространяться по телу.  
● При различных формах зудящих дерматозов (атопический дерматит, экзема, нейродермит, себорея, крапивница) рекомендуется еженедельно принимать общую ванну продолжительностью 20-30 мин. (200 г травы череды на 2 литра воды, настоять и процедить в готовую ванну с температурой воды 38°C). Курс лечения 10-15 процедур.  
● Когда постираете белье и прополощите, налейте чистой воды в ванну и добавьте медного купороса, чтобы вода стала голубенькой. И еще раз прополощите. Когда спишь на таком белье, проходит шелушение кожи, снимается воспаление.



# Красная Волчанка

Этот недуг обычно поражает женщин. Ученым до сих пор не удается выявить его причину. Возможно, виной тому простуда, ангина, непереносимость антибиотиков, вакцинации, беременность, роды, аборт, не исключены и неблагоприятные экологические условия. Есть основания считать, что болезнь может передаваться по наследству.

Красная волчанка многолика: слабость, недомогание, потеря веса, часто - поражение кожи на спинке носа и щеках, на волосистой части головы с одним-двумя очагами облысения. Болезнь развивается незаметно, а обострение наступает, как правило, в весенне-летний период.

Чаще всего встречается кожная форма красной волчанки. Начинается все с очага покраснения, в центре его - болезненно снимающиеся серовато-белые чешуйки. Прогрессируя, заболевание переходит в более тяжелые стадии, вовлекая в патологические процессы внутренние органы, в частности сосуды и почки. Могут появиться боли в суставах, в легких,

ОТ НЕЕ СТРАДАЮТ, КАК ПРАВИЛО, МОЛОДЫЕ И ЗРЕЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ, НО ИЗВЕСТНЫ И СЛУЧАИ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЕВОЧЕК.

возможны воспаления - васкулит или пневмонит, в почках - нефрит. При тяжелых формах известны случаи поражения оболочек сердца. Реже болезнь возникает внезапно и сопровождается сильной лихорадкой, острым полиартритом. Изменения происходят и в нервной системе: появляются раздражительность, подавленное настроение, бессонница. Самая опасная форма - волчаночная нефропатия: нарастающая почечная недостаточность нередко приводит к летальному исходу. Изменяется состав крови. Присутствие в ней волчаночных клеток подтверждает правильность диагноза, хотя обнаружить их не всегда удается.

Болезнь может принимать вялотекущий характер или стремительно прогрессировать. Некоторые формы, в частности кожные, успешно исцеляются. Труднее, когда поражены суставы, почки, другие органы.

От красной волчанки страдают, как правило, молодые и зрелые

женщины, но известны и случаи заболевания девочек. Недуг этот можно поставить в один ряд с болезнями, при которых иммунитет, не справляясь с защитными функциями, начинает работать против организма.

Противовоспалительные лекарства и гормоны лишь облегчают состояние больного. Продолжительность лечения зависит от активности болезни. В тяжелых случаях ее быстрое развитие могут приостановить лишь подавляющие иммунитет препараты.

В качестве наружного лечения при красной волчанке можно рекомендовать мазь на основе полыни эстрагона. Ее готовят так. Топят на водяной бане свиной внутренний жир и бросают в него сухой эстрагон из расчета 1 часть сырья на 5 частей жира. Томят в духовке 5-6 часов, процеживают, дают остыть и убирают в холодильник на хранение. Пораженные участки кожи смазывают 3 раза в день на протяжении 2-3 месяцев.

## Рецепты из конвертов

### Листья березы от себореи

Двадцать лет назад мне поставили диагноз себорея волосистой части головы. Лечилась по всем предписаниям врача-дерматолога - мази, спиртовые растворы. Не помогло. Чуть притихнет - и опять зуд, шелушение, корочки, болячки.

А вылечилась так: мыла голову шампунем, а вот ополаскивала настоем из свежих листьев березы, только что сорванных. Лучше это делать в мае, когда листочки молоденькие. Повторяла лечение через 2 дня в течение всего периода, пока листочки на березе были клейкими и блестящими.

А вот ванночками из таких же листьев лечат грибковые заболевания на коже.

Н. Я. Голошова, Казань

### Бойтс селетки ленточный глист

Моя знакомая изгнала ленточного глиста таким образом. Утром натощак съела целую селетку, очень соленую, а чтобы не пить воды, ушла в лес по ягоды. Ходила целый день. Было жарко и очень хотелось пить, но она терпела. К вечеру глист вышел.

В. В. Короткова, Челябинская обл.

### От бронхиальной астмы

Этим рецептом успешно пользовалась моя бабушка. Возьмите 400 г сливочного масла, порционную, без горки, тарелку мелко нарезанного лука и пол-литровую банку меда. На сковородку положите 200 г масла и на нем поджарьте лук до золотистого цвета. Дайте остыть, добавьте оставшееся масло и мед, перемешайте и сложите

те в банку. Этой смесью намазывайте хлеб (на 1 кусочек - 1 ст. ложка) и съедайте 3 раза в день. Тем, у кого болящая печень, этот рецепт может не подойти, остальным же можно пробовать. Он очень эффективный.

И. Шипицына, Лисичанск, Луганская обл.

### Свиная желчь от геморроя

Есть у меня хороший рецепт для тех, кто мучается геморроем, если он кровоточит, а также от трещины прямой кишки.

Состав: 1 ст. ложку свиной желчи и 1 ст. ложку чистого меда хорошо размешайте и оставьте на сутки, помешивая 2-3 раза. Затем уберите в холодильник на семь суток, помешивая 2 раза в день. А после семи суток на средний палец наденьте напальчник и смазывайте в прямой кишке поглубже утром и на ночь в течение 5-6 дней. Потом сделайте перерыв 10 дней и повторите еще. Этот состав даже рак прямой кишки излечивает.

Софья И., Новосибирск

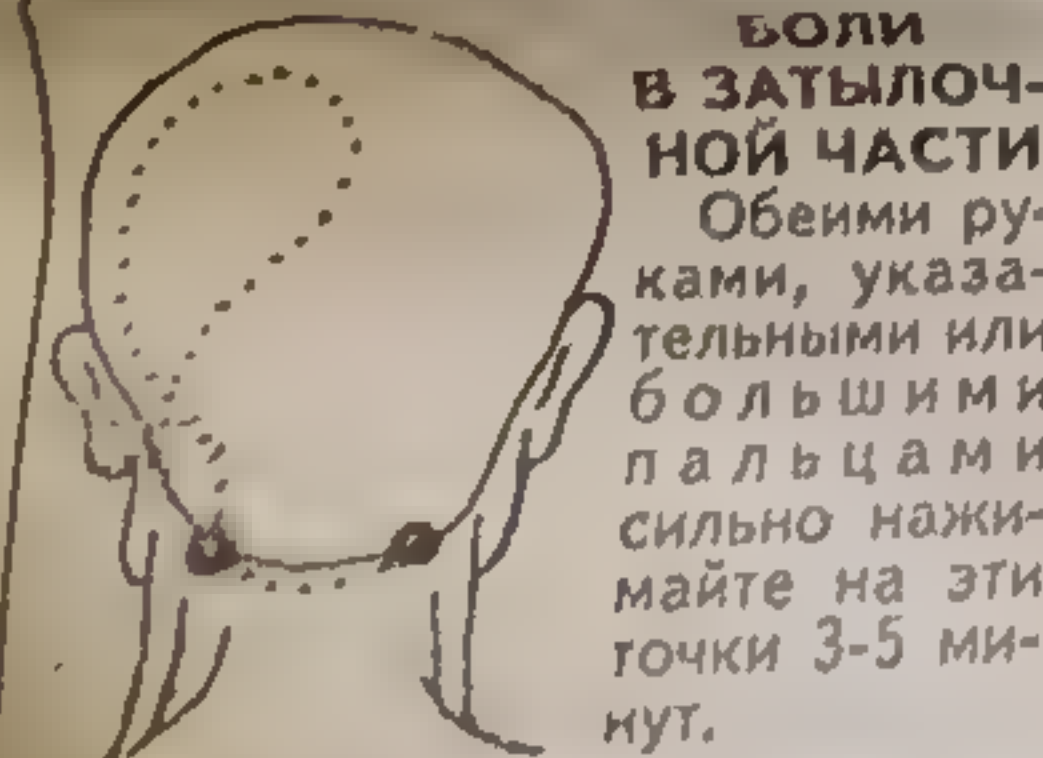
### Сирень от изжоги

Хочу рассказать об одном простом, но очень эффективном способе избавления от изжоги. Этому рецепту научили моего отца, и вот уже 20 лет он не знает, что такое боли в желудке.

Возьмите 3-4 молодых листка сирени, помойте и пожуйте их утром натощак. Жевать нужно до тех пор, пока весь сок не выйдет. Все, что останется, можно выплюнуть. Ужасно горько и неприятно, но потерпите. После этого один час не ешьте и не пейте. Процедуру повторяйте неделю. Вот увидите, результат превзойдет ваши ожидания.

Т. Хатулева, Кабардино-Балкария

### Нажми на точку



Боли в затылочной части. Обеими руками, указательными или большими пальцами сильно нажимайте на эти точки 3-5 минут.

## Рекомендуем

# Стресс под контролем

На нас постоянно обрушивается поток негативной информации: терроризм, преступность, экономические неурядицы, плохая погода... Этого достаточно, чтобы наполнить наши души гневом, горечью, разочарованием и страхом. Не позволяйте этим чувствам управлять вашу жизнь. Воспользуйтесь советами, которые помогут

несколько способов сохранить душевное равновесие.

дуйтесь, что у вас сегодня есть еда на столе, и наслаждайтесь каждым ее кусочком.

4 Максимально обезопасьте свою жизнь: бросьте курить, всегда пристегивайте ремни безопасности в автомобиле, пользуйтесь солнцезащитными

шение удовольствия наполнят вас радостью и зарядят энергией.

8 Сделайте то, чего вы никогда раньше не пробовали, например сходите на рыбалку. Распишите фломастерами старые футболки. Наполните дом ароматом эфирных масел

## Сам себе доктор









ЗДРАВСТВУЙТЕ!

6 стр.

## Вы просили рассказать ЧТО РАСТЕТ ПОД НОГАМИ

Рисунки растений, которые часто встречаются в рецептах, предлагаемых «Айболитом».



БУЗИНА



КОПЫТЕНЬ



ЦИКОРИЙ



ТАТАРНИК  
КОЛЮЧИЙ



КЛЕМАТИС  
АЛЬПИЙСКИЙ



ХМЕЛЬ  
ОБЫКНОВЕННЫЙ

## ЛЕЧЕБНО-ПИТАТЕЛЬНАЯ СМЕСЬ

Возьмите 400 г внутреннего свиного сала и 6 больших зеленых яблок. Разрежьте яблоки и сало на кусочки, смешайте. Топите смесь в духовке на медленном огне, чтобы не пригорала. Затем возьмите 12 яичных желтков и разотрите их до бела с 1 стаканом сахара. Туда же добавьте 400 г измельченного на терке шоколада.

Процедите сквозь сито топленую смесь яблок и сала и смешайте со смесью яиц, сахара и шоколада -

в горячем виде. Дайте смеси остыть. Полученный продукт намазывайте на хлеб, употребляя его с каждой едой, 3-4 раза в день, и обязательно заливаете горячим молоком. Незаменимое средство при истощении, малокровии и начальной стадии чахотки. Если использовать это средство, то можно прибавить в весе от 1 до 2 кг в неделю. Почти все лекари русской медицины столетиями пользовались этим редкостным средством и всегда с успехом.

## На приеме у ревматолога

Какие курорты рекомендуются для лечения заболеваний суставов и позвоночника?

Больных с поражением опорно-двигательного аппарата хорошо лечат с помощью лечебных грязей и минеральных ванн в Пятигорске, Одессе, Геленджике, Старой Руссе, Сочи-Мацесте, Горячем Ключе, Ессентуках, Кавказском, Нальчике и на других курортах.

Можно ли лечить полиартрит травами?

Каждое обострение заболевания суставов вовлекает в этот процесс все новые суставы. Чтобы избежать этого, необходимо...

# Воспалились суставы

## Бабушкины рецепты

• При вывихе и растяжении разотрите белок яйца с мукой и добавьте 1 десертную ложку спирта. Все перемешайте и сделайте компресс. Туго перебинтуйте.

• При воспалении мочевого пузыря заварите 1 чайн. ложку старых семян укропа стаканом кипятка, настаивайте полчаса и принимайте в любое время теплым 3 дня подряд: дети по 100 г в день, взрослые - по 250 г.

• При внутричерепном давлении возьмите горсть веточек шелковицы, залейте 1 л воды, кипятите 10 минут. Настаивайте час и пейте по 1 стакану 3 раза в день в любое время.

# + СЛЕПЫЕ КАРМАШКИ

КРИПТИТ ОЧЕНЬ ЧАСТО СЛУЖИТ ПРИЧИНОЙ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОСТРЫХ И ХРОНИЧЕСКИХ ПРОКТИТОВ И ПАРАПРОКТИТОВ, ПАПИЛЛИТА, ТРЕЩИН ЗАДНЕГО ПРОХОДА, ВОСПАЛЕНИЯ АНАЛЬНЫХ ЖЕЛЕЗ.

В нижнем отделе прямой кишки имеются слепые кармашки, называемые анальными криптами. Глубина их у разных людей неодинакова, в отдельных случаях достигает 0,7 см.

Назначение крипты, по-видимому, заключается в выработке слизи, обволакивающей каловые массы, что способствует легкому прохождению их через анальное отверстие.

Так вот, криптит - это воспаление анальных крипт. Возникает он, когда в этих карманах надолго задерживаются кал, микробы, мелкие инородные тела типа непереваренных арбузных семечек. Причем чем глубже крипты, тем легче проникают в них крошки кала и тем чаще возникают воспаления. В стенках крипт нет мышечных волокон, которые, сокращаясь, выбрасывали бы их содержимое.

Травмирование крипт каловыми массами при запорах и поносах также может служить причиной возникновения криптита. Вначале воспаляется одна крипта, в дальнейшем воспаляются и соседние крипты. Вот тогда развивается

сфинктерный проктит - сфинктерит.

При остром течении болезни человек ощущает сильные (жгучие) боли в области заднего прохода. Иногда боли пульсируют, заметно усиливаются во время опорожнения кишечника, сопровождаясь спазмом сфинктера. Но боли чувствуются не только во время дефекации и бывают настолько сильными, что напоминают боли при трещинах заднего прохода.

Если вовремя обратиться к врачу, болезнь проходит недели через три. Однако криптит легко переходит в хроническую форму. Иногда больные жалуются на чувство давления и тяжести в области заднего прохода. Боли могут появляться при дефекации, физической нагрузке и долгом стоянии. Выделяемые при этом слизи, иногда гной, вызывают анальный зуд. При раздражении простаты появляется частое мочеиспускание.

Крипит часто осложняется воспалением сфинктера и анальных сосочков, что усугубляет тяжесть заболевания. Страшась болей,



человек часто стремится задержать стул, а это способствует возникновению запора.

Крипит очень часто служит причиной возникновения острых и хронических проктитов и парапроктитов, папиллита, трещин заднего прохода, воспаления анальных желез.

Что делать при остром криптите? Надо регулировать стул и делать теплые сидячие ванны со слабым раствором марганцовокислого калия, применять дезинфицирующие свечи, ежедневно снимать воспаление крипт микроклизмами с 2%-ным раствором колларгола или фурацилина.

Очень важно, чтобы в криптах не застревали каловые массы и они не становились рассадником микробов. С этой целью назначают очистительные микроклизмы. Их можно делать слабым отваром ромашки или календулы. Для уменьшения травмирования крипт каловыми массами назначают масляные клизмы. А можно в прямую кишку ввести кусочек замороженного сливочного масла.

Хорошо помогают сифонные промывания кишечника и микроклизмы из минеральной воды. Курс лечения - до 10 процедур. Если такое лечение неэффективно и крипта остается воспаленной, прибегают к операции.

## Вопрос - ответ

тельности к пчелиному яду. Хотя здоровый человек может свободно выдержать до 10 одновременных укусов пчел.

При хорошей переносимости этого вида лечения у больных полиартритом, как правило, уменьшаются боли, воспалительные явления в суставах. У больных остеохондрозом с радикулярным синдромом также уменьшаются боли, улучшается функция позвоночника.

## ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

1. Лежа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью. Разведите плечи в стороны -



свиного сала и 6 больших зеленых яблок. Разрежьте яблоки и сало на кусочки, смешайте. Топите смесь в духовке на медленном огне, чтобы не пригорала. Затем возьмите 12 яичных желтков и разотрите их до бела с 1 стаканом сахара. Туда же добавьте 400 г измельченного на терке шоколада.

Процедите сквозь сито топленую смесь яблок и сала и смешайте со смесью яиц, сахара и шоколада -

тыть. Полученный продукт выложите на хлеб, употребляя его с каждой едой, 3-4 раза в день, и обязательно заливаете горячим молоком. Незаменимое средство при истощении, малокровии и начальной стадии чахотки. Если использовать это средство, то можно прибавить в весе от 1 до 2 кг в неделю. Почти все лекари русской медицины столетиями пользовались этим редкостным средством и всегда с успехом.

калала и... паления. В стенках крипты нет мышечных волокон, которые, сокращаясь, выбрасывали бы их содержимое.

Травмирование крипты каловыми массами при запорах и поносах также может служить причиной возникновения криптитов. Вначале воспаляется одна крипта, в дальнейшем воспаляются и соседние крипты. Вот тогда развивается

ческой нагрузке и долгом стоянии. Выделяемые при этом слизи, иногда гной, вызывают анальный зуд. При раздражении простаты появляется частое мочеиспускание.

Крипит часто осложняется воспалением сфинктера и анальных сосочков, что усугубляет тяжесть заболевания. Страшась болей,

массажные... вводить кисточку в прямую кишку вводить кисточку в замороженного сливочного масла. Хорошо помогают сифонные промывания кишечника и микроклизмы из минеральной воды. Курс лечения - до 10 процедур. Если такое лечение неэффективно и крипта остается воспаленной, прибегают к операции.

## На приеме у ревматолога

Какие курорты рекомендуются для лечения заболеваний суставов и позвоночника?

Больных с поражением опорно-двигательного аппарата хорошо лечат с помощью лечебных грязей и минеральных ванн в Пятигорске, Одессе, Геленджике, Старой Руссе, Сочи-Маестро, Горячем Ключе, Серноводске, Кавказском, Нальчике и на других курортах.

Можно ли лечить полиартрит травмами?

Народная медицина в подобных случаях рекомендует такие сборы.

При воспалительных заболеваниях суставов и позвоночника: трава багульника - 200 г, листья брусники - 100 г, можжевельниковые ягоды - 100 г, листья подорожника - 200 г, цветки ромашки - 200 г, трава череды - 200 г. Смесь измельчают, смешивают. 2 ст. ложки обливают 0,5 л крутого кипятка, кипятят 10 минут, настаивают 30 минут. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

При дистрофических изменениях опорно-двигательного аппарата рекомендуется следующий сбор: трава багульника - 200 г, жостер - 100 г, трава зверобоя - 200 г, почечный чай - 100 г, трава тысячелистника - 100 г, трава хвоща полевого - 200 г. Сбор смешивают, измельчают, 2 ст. ложки заваривают 0,5 л крутого кипятка, настаивают не менее 5-6 часов, пьют по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

# Воспалились суставы

Каждое обострение заболевания суставов вовлекает в этот процесс все новые суставы. Чтобы избежать этого, вовремя избавляйтесь от очагов инфекции - хронического тонзиллита, кариозных зубов. Не переутомляйтесь, бойтесь сырости, резких колебаний температуры.

Большинство народных средств проверено временем, но все же прием их должен быть согласован с врачом.

Вредно ли длительно принимать лекарства?

Нет такого лекарства, которое бы с гарантией действовало при том или ином заболевании суставов и позвоночника. Обычно их действие кратковременно. Почти все медикаменты вызывают побочные действия, неблагоприятные для организма, а иногда - даже опасные осложнения. Будьте особенно осторожны с преднизолоном и ему подобными.

Можно ли принимать лечебные ванны и грязи в домашних условиях?

Больным с дистрофическими полиартритами, с артрозом или

спондилезом по рекомендации врача можно принимать на дому согревающие или спиртовые компрессы, соленые или хвойные ванны, нагретый песок.

Но при воспалительных изменениях в суставах прием тепловых процедур лучше проводить в больнице.

Эффективны ли скипидарные ванны?

Так как скипидарные ванны могут вызвать серьезные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, применять их без рекомендации врача нельзя, тем более в домашних условиях.

Как применять для лечения желчь?

Медицинская консервированная желчь (или билирин) - специально приготовленная эмульсия из желчи животных. Применяется она в виде компрессов. Уменьшаются боли, стихают воспаления в суставах. В целом компрессы билирина действуют слабо. Поэтому лечение желчью может быть одним из методов терапии в комплексе с другими.

При тяжелых изменениях в суставах с изменением костной ткани надеяться на успех не стоит.

Эффективно ли лечение пчелиным ядом?

Лечение пчелиным ядом непростая и небезопасная процедура. Можно даже умереть от одного укуса пчелы при высокой чувстви-

## Вопрос - ответ

тельности к пчелиному яду. Хотя здоровый человек может свободно выдержать до 10 одновременных укусов пчел.

При хорошей переносимости этого вида лечения у больных полиартритом, как правило, уменьшаются боли, воспалительные явления в суставах. У больных остеохондрозом с радикулярным синдромом также уменьшаются боли, улучшается функция позвоночника.

Лечиться пчелиным ядом нужно очень осторожно детям, пожилым людям, беременным женщинам, истощенным больным, при сильном воспалительном процессе, при болезнях печени и почек, при признаках сердечной недостаточности, которые часто отмечаются у больных с поражением суставов и позвоночника.

Можно ли применять при заболеваниях опорно-двигательного аппарата прополис?

Прополис можно пить: 10%-ный раствор на сливочном масле по чайной ложке 2-3 раза в день или 4%-ный раствор - по 20 капель 3 раза в день до или через 2 часа после еды. Он улучшает обмен веществ, повышает защитные силы организма, обезболивает и может применяться при различных полиартритах, при заболеваниях позвоночника, мышц. Кстати, мозоли, которые доставляют немало неприятностей, тоже хорошо лечатся прополисом.

Применяют ли при полиартритах лечение голодом?

Большинство больных ревматоидным артритом истощены, у некоторых больных имеется поражение различных органов и лечение голодом может им повредить. Лечение голодом тучных больных с поражением суставов и позвоночника типа артроза и остеохондроза, спондилеза также не всегда дает желаемый эффект.

Н. Кошевой, ревматолог

## У застенчивости свои плюсы

Способность краснеть как рак можно получить в дар от мамы с папой. Что же делать, если застенчивость основательно мешает вам жить? Если для вас общение с другими людьми - тяжелый изнурительный труд, надо действовать.

1 Застенчивые люди больше всего на свете боятся привлечь к себе внимание. Убедите себя в том, что вам абсолютно безразлично, что думают о вас окружающие. Позвольте себе невероятные выходы. Отправьтесь в соседнюю булочную в мауровом халате, наденьте рваные туфли. Черес-

2 Тогда придумайте собственную анкету. Смело звоните незнакомым людям и расспрашивайте их. Граждане тоже истосковались по человеческому общению и не прочь поболтать обо всякой ерунде.

3 Не бойтесь заговаривать с незнакомыми людьми, например сделать собеседнику комплимент.

4 Старайтесь встречаться с большим количеством людей. Важно именно количество, а не качество. Начните с посещения приятных вам мест, затем переходите к тем, где вы всегда чувствовали себя не в своей тарелке.

5 Не забывайте, что у застенчивости есть и свои плюсы. «Сдержанный», «серьезный», «скромный» - все эти эпитеты характеризуют вас только с лучшей стороны.

Советует психолог

ЛИСТЬЯ ВИНОГРАДА ПОМОГАЮТ ВЫВОДИТЬ ИЗ ОРГАНИЗМА ЩАВЕЛЕВУЮ КИСЛОТУ. ЭТО ИХ СВОЙСТВО ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ПОДАГРЫ И БОЛЕЙ В СУСТАВАХ. В 3-ЛИТРОВУЮ ЕМКОСТЬ ПОЛОЖИТЕ 300 Г СВЕЖИХ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ, ЗАЛЕЙТЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ И НАСТАИВАЙТЕ 3 ДНЯ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА НАСТОЯ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА.

## ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

1. Лежа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью. Разведите плечи в стороны - вдох, прижмите плечи к груди - выдох. Повторите 4-6 раз. Темп произвольный, дыхание глубокое.

2. Лежа на спине, руки вдоль тела. Поднимите руки вверх, в стороны - вдох, вернитесь в исходное положение - выдох. Повторите 4-6 раз, темп произвольный, дыхание глубокое.

3. Лежа на спине, руки вдоль тела. Поднимите ноги, согнутые в коленях, до груди - вдох, вернитесь в исходное положение - выдох. Повторите 4-6 раз.

4. Исходное положение - стоя на коленях, обопритесь на руки. Поднимите голову, прогнитесь в поясничном отделе позвоночника - вдох, вернитесь в исходное положение - выдох. Повторите 4-6 раз. Выполняйте произвольно, не допуская болевых ощущений.

5. Исходное положение - стоя на коленях, обопритесь на руки, спина округлена, голова опущена. Расправляя спину, отведите одну ногу назад, голову поднимите вверх - вдох, вернитесь в исходное положение - выдох. Повторите 4-6 раз. Выполняйте попеременно.

6. Исходное положение - стоя на коленях, обопритесь на руки. Согните их, оперевшись на предплечья, максимально прогнитесь в поясничном отделе позвоночника - вдох, вернитесь в исходное положение - выдох. Повторите 4-6 раз. Темп произвольный.

7. Исходное положение - стоя на коленях, сядьте на пятки, руками упритесь в пол, голова между руками. Сгибая руки до опоры на предплечья, поднимите таз и голову, прогибаясь - вдох, вернитесь в исходное положение - выдох. Повторите 4-6 раз. Темп произвольный. На 2 счета - вдох, на 2 - выдох.

Острый период



## Деликатные вопросы

ХЛАМИДИОЗ ЛЕЧИТЕ  
У ВРАЧА

Как можно избавиться от хламидий при помощи рецептов народной медицины? Врачи назначили лечение, но оно очень дорогое, и, говорят, не всегда помогает.

И. Труханова, Ростов-на-Дону

Народными методами от хламидий не избавиться. Найдите возможность пройти полное лечение у гинеколога. Иначе вам не избежать больших проблем со здоровьем.

О ДЕТЯХ ПОДУМАЙ  
ПОТОМ...

Я родила ребенка, но он умер. После беременности обследовалась, обнаружили герпес, цитомегаловирус и гепатит С. Можно ли мне иметь детей и не повлияет ли это на мое здоровье и здоровье будущего ребенка?

Галина С., Волгоград

Вам сейчас надо избавиться от этих инфекций, а потом уже думать о будущих детях. Иначе все попытки иметь их будут заканчиваться выкидышем или рождением младенца с внутриутробной инфекцией.

НЕТ ЖЕЛАНИЯ. И ВСЕ  
ТУТ!

Я не испытываю желания близости с мужчиной и приятных ощущений от этого. А мне всего 36 лет. После рождения второго ребенка в течение шести лет принимала разные гормональные препараты, чередуя их. Потом поставила одну спираль, другую — неудачно. Лечилась от молочницы нистатином, свечами клотримазола, и до сих пор месячные какие-то странные и длительные. Врач говорит, что анализы мазка нормальные. Что повлияло на мои ощущения? Воспаление? Молочница? Или еще что-то?

Светлана, Нальчик

И то, и другое, и третье. Возможно, и четвертое, и пятое — не совсем теплые отношения с мужчиной и то, что вы привыкли видеть в этой проблеме, связанную с болью, инфекцией, страхом забеременеть, а не с удовольствием.

ЭСТРОГЕНЫ  
ЗАМЕДЛЯЮТ РОСТ

Прочитала, что можно перестать расти, если принимать противозачаточные...

рые контрацептивы содержат много эстрогенов (это такие половые гормоны). Эстрогены способствуют быстрому окостенению хрящей, а это замедляет рост. Поэтому начинать прием противозачаточных таблеток надо не раньше чем через два года после появления первой менструации.

## КАКОЙ-ТО НАЛЕТ...

Не так давно на головке члена начал появляться какой-то налет с очень неприятным запахом. За личной гигиеной я слежу. Это особенно проявляется после полового акта и длится несколько дней, а потом как будто уменьшается. У моей подруги во время полового акта вместе со смазкой выделяются какие-то белые сгустки. Что это такое?

Н. Бобров, Омск

Это скорее всего урогенитальный кандидоз (молочница). В последнее время для лечения молочницы применяется пимафуцин, который обладает широким спектром противогрибкового действия, малотоксичен. Другим эффективным противогрибковым препаратом является дифлюкан. К препаратам для местного применения относятся: пимафуцин, макмирор, клотримазол.

ГДЕ ПЕРЕСАЖИВАЮТ  
МАТКУ?

Почти год назад из-за отслойки плаценты и несворачиваемости крови мне пришлось удалить матку и шейку матки. Теперь я плохо себя чувствую. Где могут пересадить донорские матку и шейку и вообще делают ли такие операции?

Альбина, Изобильный

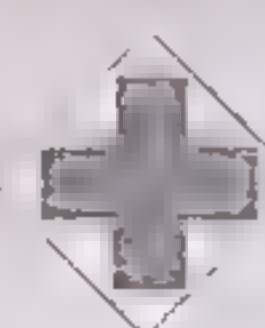
На сегодняшний день мы не знаем ни одного медицинского центра ни в России, ни за рубежом, которые бы выполняли эту операцию.

## ОЧЕНЬ ЗУДИТ...

У моего мужа постоянный зуд мошонки. Может быть, это инфекция? Я могу заразиться?

В. Симищева, Новокузнецк

Заражение не исключено, поэтому лучше принять меры предосторожности. Вероятно, это грибковая инфекция, которая вызывает сыпь и жжение во влажных теплых зонах. Страдают от нее обычно мужчины, которые носят белье в обтяжку. Поэтому ваш муж должен надевать только так называемые «сезонные» трусы, в которых...



## НЕ ПЕЙ, ИМПОТЕНТОМ СТАНЕШЬ!

До недавнего времени считалось, что лечение импотенции — прерогатива сексопатологов и психиатров. Врачеватели душ назначали своим подопечным успокоительные средства и особый режим интимных встреч (сексотерапию). Теперь к лечению неприятного заболевания подключились андрологи с урологами. И хотя главным сексуальным органом специалисты по мужским болезням по-прежнему считают мозг (а, извините, не головку члена), в 80 процентах случаев причина полового бессилия носит исключительно органический характер.

И в первую очередь — сосудистый. Пациенты с недостаточным притоком крови в кавернозные тела полового члена или же со слишком быстрым ее оттоком составляют самую большую группу тех, кто не способен к полноценной интимной жизни. Чаще всего это мужчины с атеросклерозом, врожденным недоразвитием артерий полового члена либо с травматическим их повреждением (после перелома костей таза, например).

Вслед за эректильной дисфункцией сосудистого происхождения идет та, что возникла на почве

## Намотай на ус

● Половой акт — прекрасная тренировка для эндокринной, сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной систем. Тех, кто «постится», подстерегает горькое разочарование. После двухлетнего воздержания у мужчины возникает так называемый синдром вдовца. Он просто охладевает к сексу. «Ненужная» функция угасает. Запускаются механизмы ускоренного старения, обостряются болячки, о существовании которых человек и не подозревал.

● Уж если и восстанавливать былую мужскую статью, так без отрыва от практики. Оптимальный режим — 2-3 половых акта в неделю. Наладив режим интимной жизни, займитесь своим весом: переходите на диету с низким содержанием жиров, больше двигайтесь (самый полезный для мужского достоинства вид спорта — плавание).

● Обратите внимание на то, чем и как вы лечитесь. Никакой самолечения! Что-либо назначать должен только врач. Особенно осторожно следует относиться к...

БЕСПЛОДИЕ  
У МУЖЧИН

Многим известно заболевание свинки. Риск возрастает, если мужчина, перенесший в детстве орхит, курит.

Правильно называть ее паратитной инфекцией. Именно она нередко сопровождается у мальчиков орхитом — воспалением яичек, что может снизить их функцию и способствовать развитию бесплодия.

Конечно, сам по себе риск не так уж высок. Но он возрастает,

если мужчина, перенесший в детстве орхит, курит. Риск становится еще больше, если злоупотреблять алкоголем и рано начать пить. Кстати, длительное ношение тесных плавок, узких джинсов вызывает сдавливание и перегревание половых органов, что также приводит к снижению их функции. А когда совпадает несколько микрофакторов, провоцирующих возникновение бесплодия и они взаимно усиливают друг друга, то риск становится все более реальным.

Инфекции, передающиеся половым путем (хламидии, гарднереллы, уреаплазма, микоплазма, трихомонады, гонококки), и вызванный ими простатит, которые иные доктора до сих пор считают главными виновниками мужской слабости, на качество эрекции никак не влияют.

болезней эндокринной системы: андрогенной недостаточности, сахарного диабета, заболеваний щитовидной железы.

И первую скрипку здесь играет тестостерон. Этот гормон увеличивает рост, наращивает мышечную массу, влияет на формирование мужской конституции. Если по каким-либо причинам выработка тестостерона нарушается, жди беды.

Немалый урон эрекции способны нанести и некоторые вирусные инфекции. Банальный герпес, например. Внедряясь в мужской организм генитальным путем, зловарный вирус поражает нервные клетки, обеспечивающие желанный процесс возбуждения.

А вот инфекции, передающиеся половым путем (хламидии, гарднереллы, уреаплазма, микоплазма, трихомонады, гонококки), и вызванный ими простатит, которые иные доктора до сих пор считают главными виновниками мужской слабости, на качество эрекции никак не влияют.

Воспаление предстательной железы может вызвать преждевременное семяизвержение и даже привести к бесплодию, но его роль в возникновении эректильной дисфункции сильно преувеличена.

Чего не скажешь о другой половой причине мужского полового бессилия — чрезмерном употреблении спиртного. Здесь ни убавить ни прибавить: в малых дозах алкоголь возбуждает, но после приема более 50 граммов спирта наступает тормозящий эффект.

Если же принимать на грудь много и регулярно, можно нанести себе такой урон, что уже не оправиться. Алкоголь угнетающе влияет на клетки Лейдига, синтезирующие тестостерон, а также оказывает токсическое действие на нервную систему.

Заработать половое бессилие рискуют и культуристы. Не только из-за чрезмерных физических нагрузок, нарушающих отток венозной крови. Источник бед — анаболики.

Дело в том, что анаболики воздействуют на организм так же, как тестостерон. Обманывая свой организм, одержимые культа тела мужчины тем самым уменьшают выработку собственных половых гормонов до критических отметок. И вызывают у себя фармакологическую кастрацию.

О, сколько душераздирающих историй звучит в кабинете уролога. Потерпев фиаско на любовном фронте, страдальцы бросаются из крайности в крайность. То начинают горстями принимать сильнодействующие и далеко не...



...назначают...  
...А можно в...  
...за...  
...сифонные...  
...и микро...  
...воды...  
...до 10 процедур...  
...неэффектив...  
...остается воспален...  
...к операции.

## ТЕЧЕБНАЯ МАСТИКА ТОЯСНИЧНО- ЕСТЦОВОМ ХОХОНДРОЗЕ

...на спине, руки согну...  
...перед грудью. Раз...  
...в стороны - вдох...  
...к груди - вы...  
...4-6 раз. Темп...  
...дыхание глубо...

...на спине, руки вдоль...  
...руки вверх, в...  
...вдох, вернитесь в...  
...положение - выдох...  
...4-6 раз, темп про...  
...дыхание глубокое.

...на спине, руки вдоль...  
...ноги, согнутые...  
...до груди - вдох...  
...исходное положе...  
...Повторите 4-6 раз.

...ное положение -...  
...вдох, вернитесь на...  
...Повторите 4-6 раз. Вы...  
...произвольно, не до...  
...ых ощущений.

...ное положение -...  
...вдох, вернитесь на...  
...Повторите 4-6 раз. Вы...  
...произвольно, не до...  
...ых ощущений.

...се положение -...  
...вдох, вернитесь на...  
...Повторите 4-6 раз. Вы...  
...произвольно, не до...  
...ых ощущений.

...се положение -...  
...вдох, вернитесь на...  
...Повторите 4-6 раз. Вы...  
...произвольно, не до...  
...ых ощущений.

...се положение -...  
...вдох, вернитесь на...  
...Повторите 4-6 раз. Вы...  
...произвольно, не до...  
...ых ощущений.

...се положение -...  
...вдох, вернитесь на...  
...Повторите 4-6 раз. Вы...  
...произвольно, не до...  
...ых ощущений.

...близости с мужской и при...  
...ятных ощущений от этого.  
...А мне всего 36 лет. После  
...рождения второго ребенка  
...в течение шести лет при...  
...нимаю разные гормональ...  
...ные препараты, чередуя их.  
...Потом поставила одну спи...  
...раль, другую - неудачно.  
...Лечилась от молочницы ни...  
...статинном, свечами клотри...  
...мазола, и до сих пор месяч...  
...ные какие-то странные и  
...длительные. Врач говорит,  
...что анализы мазка нормаль...  
...ные. Что повлияло на мои  
...ощущения? Воспаление? Мо...  
...лочница? Или еще что-то?

Светлана, Нальчик

И то, и другое, и третье. Воз...  
...можно, и четвертое, и пятое -  
...не совсем теплые отношения с  
...мужчиной и то, что вы привык...  
...ли видеть в этом проблему, свя...  
...занную с болью, инфекцией,  
...страхом забеременеть, а не с  
...удовольствием.

## ЭСТРОГЕНЫ ЗАМЕДЛЯЮТ РОСТ

Прочитала, что можно  
...перестать расти, если при...  
...нимаешь противозачаточ...  
...ные таблетки. Правда ли  
...это?

Лариса, Псков

Да. В раннем возрасте про...  
...тивозачаточные средства дей...  
...ствительно могут затормозить  
...рост. Дело в том, что некото...

...Почти год назад из-за от...  
...слойки плаценты и несвора...  
...чиваемости крови мне при...  
...шлось удалить матку и шей...  
...ку матки. Теперь я плохо  
...себя чувствую. Где могут  
...пересадить донорские мат...  
...ку и шейку и вообще дела...  
...ют ли такие операции?

Альбина, Изобильный  
...На сегодняшний день мы не  
...знаем ни одного медицинского  
...центра ни в России, ни за рube...  
...жом, которые бы выполняли  
...эту операцию.

## ОЧЕНЬ ЗУДИТ...

У моего мужа постоянный  
...зуд мошонки. Может быть,  
...это инфекция? Я могу зара...  
...зиться?

В. Симищева,  
Новокузнецк

Заражение не исключено, по...  
...этому лучше принять меры пре...  
...досторожности. Вероятно, это  
...грибковая инфекция, которая  
...вызывает сыпь и жжение во  
...влажных теплых зонах. Страда...  
...ют от нее обычно мужчины, ко...  
...торые носят белье в обтяжку.  
...Поэтому ваш муж должен наде...  
...вать только так называемые се...  
...мейные трусы, в которых гени...  
...талии остаются сухими.

В принципе, от зуда мошонки  
...можно избавиться за несколь...  
...ко дней, воспользовавшись ан...  
...тигрибковыми средствами, ко...  
...торые продаются в любой ап...  
...теке.

...притоком крови в кавернозные  
...тела полового члена или же со...  
...слишком быстрым ее оттоком  
...составляют самую большую груп...  
...пу тех, кто не способен к полно...  
...ценной интимной жизни. Чаще  
...всего это мужчины с атероскле...  
...розом, врожденным недоразви...  
...тием артерий полового члена  
...либо с травматическим их по...  
...вреждением (после перелома ко...  
...стей таза, например).

Вслед за эректильной дисфунк...  
...цией сосудистого происхождения  
...идет та, что возникла на почве

## Намотай на ус

● Половой акт - прекрасная тренировка для эндокринной, сердеч...  
...но-сосудистой, мышечной, дыхательной систем. Тех, кто «постится»,  
...подстерегает горькое разочарование. После двухлетнего воздержан...  
...ия у мужчины возникает так называемый синдром вдовца. Он просто  
...охладевает к сексу. «Ненужная» функция угасает. Запускаются меха...  
...низмы ускоренного старения, обостряются болячки, о существовании  
...которых человек и не подозревал.

● Уж если и восстанавливать былую мужскую статью, так без отрыва...  
...от практики. Оптимальный режим - 2-3 половых акта в неделю. Нала...  
...див режим интимной жизни, займитесь своим весом: переходите на  
...диету с низким содержанием жиров, больше двигайтесь (самый по...  
...лезный для мужского достоинства вид спорта - плавание).

● Обратите внимание на то, чем и как вы лечитесь. Никакой самоде...  
...ятельности! Что-либо назначать должен только врач. Особенно ост...  
...рожно следует отнестись к таким препаратам, как «Виагра». Тем, кто  
...страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями и принимает лекар...  
...ства, содержащие нитраты, о чудодейственном средстве, повышаю...  
...щем сексуальную потенцию, лучше забыть. То же относится и к попу...  
...лярным ныне стимулирующим инъекциям в половой член, способным  
...не только нарушить его кровообращение, но даже привести к обра...  
...зованию фиброза и... уменьшению размера мужского достоинства. В  
...распоряжении врачей есть гораздо более эффективные и безопас...  
...ные способы вернуть вам утраченную радость бытия.

...инфекции. Банальный герпес, на...  
...пример. Внедряясь в мужской  
...организм генитальным путем, зло...  
...вредный вирус поражает нервные  
...клетки, обеспечивающие желан...  
...ный процесс возбуждения.

А вот инфекции, передающиеся  
...половым путем (хламидии, гард...  
...нереллез, уреаплазма, микоплаз...  
...ма, трихомонады, гонококки), и  
...вызванный ими простатит, кото...  
...рые иные доктора до сих пор счи...  
...тают главными виновниками муж...  
...ской слабости, на качество эрек...  
...ции никак не влияют.

...эффект.  
...Если же принимать на грудь  
...много и регулярно, можно нане...  
...сти себе такой урон, что уже не  
...оправиться. Алкоголь угнетающе  
...влияет на клетки Лейдига, синте...  
...зирующие тестостерон, а также  
...оказывает токсическое действие  
...на нервную систему.

Заработать половое бессилие  
...рискует и культуристы. Не толь...  
...ко из-за чрезмерных физических  
...нагрузок, нарушающих отток ве...  
...нозной крови. Источник бед - ана...  
...болики.

Дело в том, что анаболики воз...  
...действуют на организм так же,  
...как тестостерон. Обманывая свой  
...организм, одержимые культом  
...тела мужчины тем самым умень...  
...шают выработку собственных по...  
...ловых гормонов до критических  
...отметок. И вызывают у себя фар...  
...макологическую кастрацию.

О, сколько душераздирающих  
...историй звучит в кабинете уроло...  
...га. Потерпев фиаско на любов...  
...ном фронте, страдальцы броса...  
...ются из крайности в крайность.  
...То начинают горстями принимать  
...сильнодействующие и далеко не  
...безобидные таблетки. То вдруг  
...зацикливаются на том, что источ...  
...ник их несчастья - слишком ма...  
...ленький пенис, и всеми правдами  
...и неправдами стремятся его уд...  
...линить. Или отказываются от бли...  
...зости с женщиной вовсе: нет сек...  
...са - нет проблемы. И совершают  
...величайшую в мире глупость.

## Рецепты наших бабушек

# При мастопатии

\* Возьмите 50 г ладана, разот...  
...рите его в порошок, залейте 0,5 л  
...белого крепленого вина, настаи...  
...вайте 30 дней и используйте такую  
...настойку для компрессов на ночь  
...(намочите бинт этой настойкой,  
...наложите его на область узлов в  
...молочной железе, бинт сверху на...  
...кройте целлофаном и плотной тка...  
...нью, держите всю ночь).

\* Смазывайте грудь 30%-ной  
...прополисной мазью. Сделать ее  
...можно так: 100 г сливочного мас...  
...ла (или нутряного свиного сала)  
...размешайте с 30 г натертого про...  
...полиса, положите в глиняный гор...  
...шочек. Поставьте на газовую пли...  
...ту (не забудьте положить внача...  
...ле обыкновенный кирпич!), томи...  
...те на кирпиче 3 часа, изредка по...  
...мешивая. Затем процедите и ох...  
...ладите. Смазывайте 2 раза в день  
...утром и на ночь.

\* Сырую свеклу натрите на мел...  
...кой терке и наложите вечером  
...перед сном полученную массу на  
...грудь, сверху сделайте повязку и  
...оставьте на ночь. Утром снимите  
...кашицу и положите до вечера в  
...холодное место, грудь обмойте.  
...Вечером процедуру повторите,  
...затем сделайте перерыв на одну  
...ночь. Одну и ту же кашицу можно  
...использовать дважды.

\* Для лечения мастопатии про...  
...пустите через мясорубку свежую  
...капусту, добавьте к ней несколь...  
...ко ложек простокваши и, наложив  
...эту кашицу на льняную тряпочку,  
...прикладывайте на больное место,  
...не давая просохнуть. Меняйте по...  
...несколько раз в сутки до полного  
...исчезновения боли. А внутрь при...  
...нимайте такой настой: 100 г семян  
...укропа залейте 0,5 л молока, сва...  
...рите, настаивайте 2 часа. Пейте  
...3 раза в день по 3/4 стакана за  
...30 минут до еды. Срок лечения  
...3 недели.

\* При мастопатии замесите на  
...молочной сыворотке 1 кг ржаной  
...муки, 100 г порошка из листьев  
...мать-и-мачехи, 100 г измельчен...  
...ных листьев омелы (лучше всего  
...омелы, растущей на дубе), 50 г  
...порошка из травы чистотела (пос...  
...ле годичного хранения). Сделай...  
...те из этой смеси лепешку и на...

## Рекомендуем

кладывайте на ночь на больное  
...место. Днем лепешку снимайте.

\* Если в груди появились за...  
...твердения, возьмите 50 г свежих  
...листьев персика и 50 г свежей  
...травы руты, мелко порежьте и  
...используйте для компрессов.

\* При невралгических болях в  
...грудных железах делайте такие  
...аппликации: весной - из свежих  
...листьев мать-и-мачехи, летом - из  
...листьев лопуха, зимой - из листь...  
...ев белокочанной капусты. Листья  
...оставьте в виде аппликаций на  
...4-5 часов. После 3 часов отдыха  
...процедуру повторите со свежими  
...листьями.

\* Очень эффективное средство  
...при мастопатии: листья сырой  
...толченой или вареной лебеды на...  
...кладывайте в виде компрессов на  
...всю ночь.

\* Чтобы узлы в молочной же...  
...лезе рассасывались, из плодов  
...калины вместе с веточками и  
...листьями сварите компот (можно  
...добавить сахар) и пейте весь день  
...в большом количестве в течение  
...месяца.

ОТ ПРИЛИВОВ. ВО ВРЕМЯ КЛИМАКСА  
1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ЗВЕРОБОЯ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ  
КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ И ДАЙТЕ ОСТЫТЬ.  
ЗАТЕМ СДЕЛАЙТЕ КЛИЗМУ  
(50 МГ 1 РАЗ В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ).



## И НА СТАРУХУ БЫВАЕТ ПРОРУХА

По поводу предохранения от  
...нежелательной беременности  
...существует много заблужде...  
...ний. Вот только некоторые из  
...них.

Миф. Не забеременеешь, если  
...заниматься сексом стоя.

Реальность. Однако сперма...  
...тозоиды спокойно могут дви...  
...гаться вверх.

Миф. Прерванный половой акт  
...способен со 100%-ной гаранти...  
...ей предотвратить зачатие.

Реальность. Этого не могут  
...гарантировать даже очень опы...  
...тные мужчины.

Миф. Беременность невоз...  
...можна, если близость была не...  
...задолго до менструации или пос...  
...ле нее.

Реальность. Нет гарантии, что  
...ваша яйцеклетка созревает имен...  
...но в середине цикла, а спермато...  
...зоид не достаточно живуч.

Миф. Спринцевание после по...  
...лового акта способно вымыть  
...всех «непрощенных гостей».

Реальность. Один из них мо...  
...жет задержаться.

Вы не относите себя к сексу...  
...ально безграмотной части насе...  
...ления. Но, как говорится, и на  
...старуху бывает проруха.

Если вы все же забеременели,  
...то вам необходимо знать, что, по...  
...мимо хирургического или мини...  
...абортов, существует еще медика...  
...ментозный аборт, который позво...  
...ляет прервать беременность на  
...ранних сроках. В чем преимуще...  
...ство такого аборта?

- Он не требует анестезии.

- Исключена опасность инфи...  
...цирования и спаечных процес...  
...сов.

- Беременность можно пре...  
...рвать на ранних сроках (2-3 не...  
...дели).

- Исключает возможность воз...  
...никновения резус-конфликта.

Перед медикаментозным аборт...  
...ом необходимо пройти обследо...  
...вание, чтобы исключить возмож...  
...ность внематочной беременнос...  
...ти и выявить отсутствие заболе...  
...ваний половых путей. Произво...  
...дится аборт не раньше чем на  
...шестой день задержки. Процедура  
...заключается в следующем: же...  
...нщина под наблюдением вра...  
...ча принимает по определенной  
...схеме таблетки, которые способ...  
...ны блокировать выработку опре...  
...деленных гормонов и тем самым  
...предотвратить развитие беремен...  
...ности. Особенный дискомфорт  
...женщина может испытывать в те...  
...чение 3-4 часов (это время изна...  
...ния плодного яйца). В этой ситу...  
...ации возможно принятие обезбо...  
...ливающих средств. Кровянистые  
...выделения после аборта могут  
...наблюдаться 7-14 дней.

Ликбез для дам



**Он спас меня  
от боли**

Последние десять лет я работала на рынке и все здоровье оставила там: тяжелые тюки, холод, все время на ногах и т. д. Начали мучить адские головные боли, головокружение, немели руки и ноги, ломило спину. Я совсем слегла. А на ногах без палочки и стоять не могла. Трижды лежала в больнице. Диагностировали дисциркуляторную энцефалопатию, вегетосудистую дистонию, остеохондроз всего позвоночника, ущемление межпозвоночных дисков, радикулит. В 53 года я стала полной рухлядью. Муж возил меня по бабкам и целителям, отвезли кучу денег – и никакого толку.

А год назад знакомые из Чалтыря посоветовали обратиться к мануалисту, который якобы помог всей их семье. Созвонилась. И стал меня возить муж к нему на лечение. Не поверите, после 2-х сеансов я ходила без палочки, после 6-го стала ездить сама на автобусе. Исчезли головокружение, головные боли, нормализовалось давление, а было до 200/100, правой рукой стала делать все! И писать тоже! Через 1,5 месяца танцевала на свадьбе племянницы! Потом вышла на работу. Николай Леонидович просто спас меня! Потом к нему ездил мой муж, лечился от радикулита – он водитель и страдал радикулитом лет двадцать. Сейчас муж забыл, как стреляет в поясницу. Этот замечательный доктор помог и моему внуку Мишеньке. С рождения у мальчика было высокое внутричерепное давление, он плохо спал, был слабым и нервным, и у него был сколиоз (внуку 8 лет). За месяц Мишутка изменился, перестал жаловаться на головную боль, хотя приступы были ужасные. Ведь с 1,5 года состоял на учете у невропатолога. У Николая Леонидовича по нашей рекомендации перебивали многие знакомые и друзья, и все остались очень довольны!

Очень прошу напечатать мое письмо. Может, кто-то так же страдает, как страдала я. Думаю, Николай Леонидович не будет в обиде на меня, если я сообщу его телефон в Аксае Ростовской области: 8-(86350)5-76-04.

И прошу через газету выразить мою благодарность этому прекрасному человеку! Дай Бог ему здоровья и сил!

**Н. И. Котлярова,**  
Ростов-на-Дону

**Спасибо!**

# Переписка

Прочитал благодарность Р. П. Губиной из Пятигорска тем, кто откликнулся на ее просьбу рассказать о лечении аритмии. Очень прошу вас, уважаемая Р. П. Губина, напишите, чем вам посоветовали лечить аритмию? Может, кто-то еще откликнется на мою просьбу? Буду только рад. Мой адрес: **Алексей Яковлевич Меткалов, ул. Водопроводная, 339, кв. 5, Невинномысск, 357115.**

## Называю адрес Перестала пить таблетки

Я страдала аллергией, расстройством нервной системы, пока по пути из больницы не встретила знакомую и та дала мне адрес Николая Вячеславовича Дьячука. После второго сеанса он сказал, чтобы я перестала пить таблетки, которые принимала горстями. Они и правда мне больше не помалала горстями. Перестала задыхаться, засыпаю без сна. Вернулось ощущение радости жизни. Меня поймут те, кто страдал от всех этих болезней. Принимает этот лекар в Георгиевске, ул. Калинина, 142/3, кв. 6, тел. 6-57-72. Используйте эту возможность и вы!

**Л. И. Динка, ул. Тимирязева, 47, Георгиевск, Ставропольский край, 357800**

Неужели косточки (шишки) на пальцах исчезают с помощью синей глины? Если это так, пришлите, пожалуйста, вместе с рекомендациями эту глину. Напишите, пожалуйста, как ею пользоваться? Расходы я оплачу.

**Хида Махаева, ул. Цегоева, 18, с. Средние Ачалуки, Малгобекский р-н, Республика Ингушетия**

Галина из Республики Марий Эл, автор письма «У меня проблемы с пищеводом» («Айболит» №16). У меня вот уже 2 года такие же проблемы. Если вы уже узнали метод лечения этого недуга, сообщите мне, пожалуйста.

**Н. В. Ваулина,**  
пер. Спартаковский, 3, кв. 11,  
Таганрог, Ростовская обл., 347900

В. Б. из Георгиевского р-на, автор письма «Сын стал другим человеком» («Айболит» №16), вы вылечили его от пьянства молитвами на воду и соль. Напишите их, пожалуйста, и пришлите в редакцию газеты. У меня в семье те

В Волгограде есть знахарка – ученица Натальи Ивановны Степановой – сибирской целительницы, знахарки. Ее зовут Вера Петровна. Хочу узнать ее точный адрес. Откликнитесь, жители Волгограда! Нужна ваша помощь!

**Н. В. Круглякова,**  
п. Зимовники, Ростовская обл.

Откликнитесь, пожалуйста, те, кто знает бабушку, которая заговаривает молитвой человека, а не воду, и живет недалеко от Энгельса и Саратова.

**Л. Энгельс**

## Кто подскажет?

Слышала, что молочная сыворотка, полученная при приготовлении домашнего творога, очень полезна для организма, и если принимать ее натошак ежедневно, то можно полностью избавиться от целлюлита. Но как получить эту сыворотку? Как ее надо пить: в

горячем или холодном виде? Кто знает, подскажите!

**Осипова, Тбилиси**

У меня витилиго. Кто знает, как вылечиться от этой болезни? Слышала, что применяют траву ряску маленькую. Может, кто-нибудь поможет приобрести ее и объяснит, как ею пользоваться?

**П. А. Бондарева,**  
ул. Моисеенко, 152, Георгиевск,  
Ставропольский край, 357823

Какое лекарство можно приготовить из каланхоэ и живого дерева? От каких заболеваний и как его использовать?

**В. Н. Елисеева, Прокопьевск, Кемеровская обл.**

Мы с мужем страдаем остеохондрозом и распространенным артритом. Давным-давно врач посоветовал нам достать медвежью желчь и лечиться ею. Мы ее достали, но вот беда: рецепт этого средства мы потеряли. Кто знает, как лечиться при помощи медвежьей желчи?

тило настоять в трех пол-литровых бутылках водки? И стоимость, и пересылку оплачу. Но цена должна быть доступной.

**С. Н. Неровнова, ул. Ленина, д. 119, кв. 14, Новоалександровск, Ставропольский край**

Для лечения срочно нужны медведки (25 штук). Кто может выслать? Почтовые услуги оплачу. Надеюсь на помощь.

**В. А. Кононов, ул. Скрябина, 11, кв. 2, ст. Мучкап, Тамбовская обл., 393570**

Очень нужна трава манжетка обыкновенная. Кто сможет выслать ее за умеренную цену? Все расходы оплачу.

**Л. Н. Артюнина,**  
ул. Энергетическая, 2а, кв. 6,  
Рузаевка, Мордовия, 431445

Кто сможет выслать плоды черники? Могу оплатить только почтовые расходы.

**Л. Ю. Казанская,**  
ул. Епишина, 47, кв. 3,  
Астрахань, 414000

У кого есть синяя глина и растение золотой ус, вышлите. Расходы и стоимость оплачу. Мой адрес: **Лебедевой Марине Валерьевне, ул. Комитетская, 105, кв. 14, Новочеркасск, Ростовская обл., 346430, дом. тел. 2-49-82.**

Читала, что избавиться от кисты на почке помогает растение лаконос. Кто может им поделиться? Мой адрес: **Архаровой Ирине Анатольевне, ул. Невская, 12, кв. 64, Волгоград, 400187**

У кого из жителей Прокопьевска или Новокузнецка есть молочный гриб? Мой адрес: **Елисеевой В. Н., пр-т Строителей, 21-35, Прокопьевск, Кемеровская обл., 653050**

Кто может прислать горец шероховатый, который по-народному называется семиколеник или дикое просо? Заранее благодарна!

**С. М. Попова,**  
ул. ф-ки Калинина, 28, кв. 29,  
Александров

жир, медведки и другие сборы и лекарства. Прошу помощи безвозмездно.

**О. Т. Чумакова,**  
Ростов-на-Дону,  
до востребования

## Могу выслать!

Я травник с 19-летним стажем. Могу выслать всем желающим лекарственные растения нового урожая (август 2002 года) 80 наименований. Все травы собраны в экологически чистых районах Удмуртии, вдали от дорог и городов. Проведена их экспертиза в аптекоуправлении Ижевска. Качество сырья гарантировано медицинскими экспертами, есть лицензия Минздрава УР.

Травы высылаю вместе с рецептами по применению. Заказы выполняю все, только четко пишите адрес. Не забудьте в заявку вкладывать чистый конверт.

**А. Л. Емельянов, а/я 3434, Ижевск, Удмуртская Республика, 426034**

Мне приходит много писем с просьбой прислать корни вежа ядовитого (используется при лечении онкологических заболеваний). Корень могу прислать, но у меня нет возможности отправлять его наложенным платежом. Сейчас за бандероль весом 100 г на почте надо заплатить 30 рублей. Мой адрес: **Т. В. Цыганковой, ул. Молодежная, 23, Курагино, Красноярский край, 662912, тел. (236) 2-47-72.**

Вышлю для лечения корни окопника и дягиля. Форма оплаты – на основе доверия. Предоплату прошу не высылать. Мой адрес: **Владимиру Викторовичу Петренко, ул. Поповка, 25, с. Терновое, Мичуринский р-н, Тамбовская обл., 393785.**

Пятигорчанам отдам бесплатно молочный гриб и растение золотой ус. Позвоните мне по телефону 5-17-88, Виктор Капитонович Киенко.

Вышлю: молочай Палласа (мужик-корень) для лечения простатита, аденомы, импотенции, болезней почек, мочевого пузыря, саркомы, рака прямой кишки, волчанки; княжик; шикшу; волчье лыко; скрипун-траву; барвинок; медуницу; диоскорею (для лечения диабета, атеросклероза, гипертонии, после инсультов); боровую матку; астрагал; манжетку; саснелу;



...решное давление, он плохо спал, был слабым и нервным, и у него был сколиоз (внуку 8 лет). За месяц Мишутка изменился, перестал жаловаться на головную боль, хотя приступы были ужасные. Ведь с 1,5 года состоял на учете у невропатолога. У Николая Леонидовича по нашей рекомендации перебивали многие знакомые и друзья, и все остались очень довольны!

Очень прошу напечатать мое письмо. Может, кто-то так же страдает, как страдала я. Думаю, Николай Леонидович не будет в обиде на меня, если я сообщу его телефон в Аксае Ростовской области: 8-(86350)5-76-04.

И прошу через газету выразить мою благодарность этому прекрасному человеку! Дай Бог ему здоровья и сил!

**Н. И. Котлярова,**  
Ростов-на-Дону

### Спасибо!

После того как напечатали мою просьбу о помощи насчет лалчатки белой, пришло несколько писем. Так радостно было получать их, такие положительные эмоции, что словами не передать! Так трогательно, что твоя боль кого-то волнует. Наконец я получила лалчатку. От души всех благодарю!

Много откликнулось травников. С некоторыми я подружилась.

Особая благодарность Е. Ф. Лещиковой, Севостьяновой, А. С. Ключковой, С. А. Нежелской.

Спасибо!

**В. И. Дружинина, Омск**

\*\*\*

Благодарю целительницу Елену Николаевну Кривец из поселка Заерезо Ростовской области. До того как я к ней обратилась, у меня были неудачи в личной жизни, да и других проблем хватало. Но потом как-то все постепенно наладилось.

**Максим, ул. 9-го Мая, 200, Майский, КБР**

\*\*\*

Хочу поблагодарить М. Н. Гульчак из Нальчика, КБР («Айболит» №9) за ответ, который адресован мне, автору письма «Шишки на суставах» («Айболит» №2). Свяжитесь со мной, пожалуйста. Мы живем рядом, можем встретиться. Нужна более подробная консультация по лечению. Мой адрес: Сусане Кадимовой, ул. Шукова, 298а, Баксан, КБР, 361500, тел. 2-23-27, после 19.00.

### Откликнитесь!

Людмила Алексеевна Володина из Вязников, автор письма «Ну дай-то Бог» («Айболит» №15) и Н. В. Кадубовская из Самары, автор письма «Я целитель, и не стыжусь этого» («Айболит» №12), откликнитесь! Хотелось бы написать вам письма.

**Н. К. Надолинский,**  
ул. Мичурина, 20, кв. 45,  
Таганрог, 347916

...жалуиста, как у...  
**Хида Махаева, ул. Цегоева, 18,**  
**с. Средние Ачалуки,**  
**Малгобекский р-н,**  
**Республика Ингушетия**

\*\*\*

Галина из Республики Марий Эл, автор письма «У меня проблемы с пищеводом» («Айболит» №16). У меня вот уже 2 года такие же проблемы. Если вы уже узнали метод лечения этого недуга, сообщите мне, пожалуйста.

**Н. В. Ваулина,**  
пер. Спартаковский, 3, кв. 11,  
Таганрог, Ростовская обл., 347900

\*\*\*

В. Б. из Георгиевского р-на, автор письма «Сын стал другим человеком» («Айболит» №16), вы вылечили его от пьянства молитвами на воду и соль. Напишите их, пожалуйста, и пришлите в редакцию газеты. У меня в семье те же проблемы.

**Без подписи, Йошкар-Ола,**  
**Республика Марий Эл**

\*\*\*

В «Айболите» №10 за 2001 год я прочла совет доктора Сергея Варханеева по поводу лечения заболеваний щитовидной железы: пропустить через мясорубку зеленые орехи, собранные до праздника Ивана Купала (11 июня по новому стилю), смешать с медом в соотношении 1:1, слить в бутылку и поставить в темное место на месяц. Я сделала все точно по рецепту, но когда принимаю это лекарство, то сильно печет во рту. Не повредит ли это средство моему желудку? И еще, сколько можно хранить это лекарство в холодильнике? Я сделала 2-литровую банку. Можно ли ее всю использовать?

Прошу откликнуться тех людей, которым помог этот рецепт.

**Е. Ю. Кокозова,**  
**с. Серафимовское,**  
**Арзгирский р-н,**  
**Ставропольский край**

\*\*\*

Прошу откликнуться тех, кто пользовался чудо-лекарством «Невотон». Помогает ли он раковым больным? После операции и облучения начинаются разные другие осложнения. У меня еще в больнице стало плохо с легкими, и вот уже 2 года постоянно мучает бронхит. Он не лечится никакими таблетками и уколами. Возможно, «Невотон» как-то облегчит мою жизнь?

**Т. К., Эссенуки**

\*\*\*

Мне 63 года. Недавно перенес операцию по поводу грыжи позвоночника. Советуют принимать травяные ванны. Установил на даче ванну, под ней топку. А вот как лучше это делать, какие травы, в каком количестве, при какой температуре, сколько времени, не знаю. Хотел бы получить квалифицированный ответ травника.

**В. И. Белолипецкий,**  
**ул. Кабанбай-Батыра, 89,**  
**кв. 63, Семипалатинск,**  
**Казахстан, 490002**

...Читаю, что избавиться от кисты на почке помогает растение лаконос. Кто может им поделиться? Мой адрес: Архаровой Ирины Анатольевны, ул. Невская, 12, кв. 64, Волгоград, 400187

**П. А. Бондарева,**  
**ул. Моисеенко, 152, Георгиевск,**  
**Ставропольский край, 357823**

\*\*\*

Какое лекарство можно приготовить из каланхоэ и живого дерева? От каких заболеваний и как его использовать?

**В. Н. Елисеева, Прокопьевск,**  
**Кемеровская обл.**

\*\*\*

Мы с мужем страдаем остеохондрозом и распространённым артритом. Давным-давно врач посоветовал нам достать медвежью желчь и лечиться ею. Мы ее достали, но вот беда: рецепт этого средства мы потеряли. Кто знает, как лечиться при помощи медвежьей желчи?

**К. А. Петрова,**  
**Шарыпово,**  
**Красноярский край**

\*\*\*

В «Айболите» кто-то писал, что катаракту можно вылечить без операции, если в глаз ежедневно закапывать по одной капле свежей смолы-живицы пихты. А можно ли закапывать сок свежей смолы сосны? Пожалуйста, ответьте!

**К. Смирнова,**  
**Предгорный р-н,**  
**Ставропольский край**

### Очень нужно!

Прошу выслать ядра зеленых грецких орехов (2-3 кг). Нужны для лечения, а у нас не растут. Оплатить я смогу лишь почтовые расходы.

**Н. В. Черешнева,**  
**ул. Кирова, 103, кв. 137,**  
**Новокузнецк,**  
**Кемеровская обл., 654080**

\*\*\*

Нужна медведка для лечения туберкулеза. Боюсь, что дети останутся без матери. Женщина в 40 лет умирает. Очень прошу откликнуться на нашу просьбу. Все расходы оплачу.

**Л. В. Ергунова, ул. Строителей,**  
**51а, кв. 35, Нефтекамск,**  
**Башкортостан, 452685**

\*\*\*

Кто вышлет горечавку желтую, корень калгана, цветки арники горной, траву кошачьи лапки? Все затраты оплачу.

**Н. И. Судомойкина,**  
**ул. Парковая, 106, кв. 41,**  
**п/о «Металлоплощадка»,**  
**Кемерово, 650517**

\*\*\*

Где можно приобрести корень копытня?

**Марина, Алтайский край**

\*\*\*

Кто вышлет сабельник болотный этого года сбора, чтобы хва-

...Читаю, что избавиться от кисты на почке помогает растение лаконос. Кто может им поделиться? Мой адрес: Архаровой Ирины Анатольевны, ул. Невская, 12, кв. 64, Волгоград, 400187

У кого из жителей Прокопьевска или Новокузнецка есть молочный гриб? Мой адрес: Елисеевой В. Н., пр-т Строителей, 21-35, Прокопьевск, Кемеровская обл., 653050

\*\*\*

Кто может прислать горец шероховатый, который по-народному называется семиколенник или дикое просо? Заранее благодарна!

**С. М. Попова,**  
**ул. ф-ки Калинина, 28, кв. 29,**  
**Александров,**  
**Владимирская обл., 601655**

### Такой «клад» есть на Ставрополье



Читаю газету и думаю, как же так, что вы не знаете, какие целители живут на Ставрополье. Я говорю об Иване Васильевиче Хрипко, который вытаскивал меня с того света. Я ведь думала, что не доживу до 2002 года. А тут подруга приехала навещать меня и рассказала об Иване Васильевиче. Он в декабре прошлого года был у нас во Владикавказе и вылечил меня от скачущего давления (за полчаса оно менялось четырежды). Когда доктор наблюдал это, то не верил своим глазам. У меня и астма была, так Иван Васильевич избавил меня и от этой беды.

Мне 53 года. Соли забили все суставы, шея трещала, позвоночник не сгибался, а теперь все нормально. Лезую ногу я приволакивала целый год. Принимала диклафинак, который помогал, но не надолго. А после лечения у Ивана Васильевича забыла об этой проблеме.

Хотелось бы, чтобы жители Ставрополья знали, какой «клад» у них есть. Живет И. В. Хрипко в станице Терская, рядом с Буденновском, тел. 8-86797-320.

**Т. Турпенко, а/я 803, Владикавказ-45, 362045**

\*\*\*

Очень прошу, пришлите мне синюю глину от косточек на ногах. Не могу красивую обувь надеть, нога маленькая, но косточки мешают. Все расходы оплачу немедленно.

**А. Х. Кайтмирзаева,**  
**ул. Московская, д. 23, кв. 77,**  
**Назрань, Ингушетия, 366720**

\*\*\*

Прошу помочь офицеру, по воле судьбы попавшему в места лишения свободы. Он прошел Чечню, там погибла его семья.

Замучили язва 12-перстной кишки и туберкулез. Нужен барсучий

Мичуринский р-н, Тамбовская обл., 393785.

\*\*\*

Пятигорчанам отдам бесплатно молочный гриб и растение золотой ус. Позвоните мне по телефону 5-17-88, Виктор Капитонович Киенко.

\*\*\*

Вышлю: молочай Палласа (мужик-корень) для лечения простатита, аденомы, импотенции, болезней почек, мочевого пузыря, саркомы, рака прямой кишки, волчанки; княжик; шикшу; волчье лыко; скрипун-траву; барвинок; медуницу; диоскорею (для лечения диабета, атеросклероза, гипертонии, после инсультов); боровую матку; астрагал; манжетку; сабельник; аконит (иссык-кульский); плакун-траву; вербену; лапчатку белую (настоящую, карпатскую); горный морозник; панцерию (каменная трава); софору; омелу; очанку; первоцвет; дурнишник; золототысячник; уснею; гинкго; армалоказию; агаву; копытень и кукольник (от алкоголизма, подробное описание); тодикамп, «Суперсистему природы» (каменное масло, красный корень, красная щетка и др. с методикой лечения заболеваний мочеполовой системы); володушку; кремь; черный орех; болиголов со всеми методиками и диетой. Укажите диагноз, вложите в письмо подписанный конверт. Мой адрес: **Ольге Викторовне Климовой, д/в, главпочтамт, Анапа, 353440.**

\*\*\*

Вышлю травы: матка боровая (бесплодие, фибромы, миомы); расторопша (заболевания печени, отеки); чага (рак желудка, печень); сабельник болотный (остеохондроз, полиартрит); копеечник забытый (мочеполовая система, простатит); левзея (импотенция, истощение), родиола розовая (эпилепсия, память); кукольник (алкоголизм), а также березовые и сосновые почки, элеутерококк, марену красильную, пион, бадан, аир и др., и жир барсучий (туберкулез, бронхит).

Мой адрес: **Валентине Оттовне Кривохатько, ул. Гоголя, 64, Майский, КБР, 361113.** В письмо вложите заявку и конверт с обратным адресом.

### От редакции

Вниманию читателей!

В письме «Магия против алкоголизма» («Айболит» №16 за 2002 г.) в адресе допущена ошибка. Поэтому ваши письма не доходят до адресата. Писать на конверте надо так: «ВВКБТ», п/п 4201293717, д/в, п/о 20, Липецк, 398020.



№19 2002 г.

# Прошу помощи

У нас в семье трое детей: двое сыновей и долгожданная доченька. Ей сейчас 1 год и 11 месяцев. До полутора лет девочка развивалась нормально: в годик говорила 15 слов, знала, где мама, где папа, братики. Но после полутора лет она сильно испугалась громкого крика и стала как будто заторможенная. Часто смотрела на свою ладошку, замкнулась в себе, перестала говорить, не понимает, когда ее просят что-нибудь принести.

Две недели пролежали в черкесской детской больнице в психоневрологическом отделении. Врачи не связывают это заболевание с испугом, говорят, что это могла быть родовая травма. Поставили очень страшный диагноз — лейкодистрофия. Можно сказать, что это — медленная смерть. Мы повезли ребенка в Ставропольскую краевую больницу. Там, слава Богу, этот диагноз не подтвердился. Поставили новый диагноз — раннее органическое поражение центральной нервной системы, последствия перенесенной нейротравмы, задержка интеллектуального и речевого развития. Еще у дочки очень слабая походка, не может бегать и прыгать, медленно ходит.

Мы в отчаянии! Люди добрые, помогите советом! Как вылечить нашу доченьку?

**М. А. Андрейко,**  
ул. Космонавтов, 80, кв. 52,  
Черкесск, КЧР, 369000

Поставили диагноз эндометриоз (внутренний) матки. Назначили дорогие таблетки — дюфастон. Может, кто-нибудь знает, как победить эту болезнь?

**М. Х. Дзуртова,**  
Карабулак, Ингушетия

Мне 41 год. У меня миома матки (7-8 недель). Скольких врачей обошла! Одни говорят, что нужна операция, другие назначают уколы депо-провера, из-за которых я сильно поправилась, появились постоянные головные боли. Месяцами не прекращаются кровотечения с огромными сгустками крови.

Умоляю, если кто-нибудь знает, как справиться с болезнью, помогите!

**Л. Верховодова,** Черкесск

Помогите, пожалуйста, найти эффективное лечение генитального герпеса. Уж очень он меня мучает. Я молодая, но как с этим жить?

**Л. Гончарова,**  
Волгоградская обл.

У мужа в полости рта красный плоский лишай. Лечились у врачей, был даже в медицинской академии в Волгограде, но ничего не помогает. Кто вылечился от такого заболевания, откликнитесь, пожалуйста!

**Коноваловы,**  
ул. Островская,  
4, кв. 54,  
Волгоград-113,  
400113

В 16 лет у меня в подмышечной впадине появилось первое коричневое пятно. Врач сказал, что это отрубевидный лишай, и выписал болтушку. И вот мне уже 40 лет, а у меня эти пятна до сих пор то появляются, то исчезают. Не могу избавиться от этой заразы. Моей дочери 18 лет, так они и у нее уже появились, и у моей сестры. Очень прошу, помогите!

**Н. А. Ходырева,** Волгоград

У меня на кончике носа родинка. Как от нее избавиться? На операцию денег нет.

**В. Маймулина,** Ессентуки

Кто знает, как избавиться от татуировок народными средствами или как-нибудь еще? Их можно вывести в салонах красоты, но это стоит очень дорого.

**Л. А. Фомина,** Пенза

У меня хронический фарингит. Часто откашливаю светло-желтой слизью, похожей на гной. Это началось около 10 лет назад. Кто может подсказать хорошее средство от этого заболевания?

**А. Д. Магомедов,**  
Ставропольский край

Умоляю, помогите! У меня две беды: пьют муж и брат. Оба не считают себя больными и не хотят лечиться. У брата из-за пьянок распалась семья, а я терплю мужа из-за детей. Пьяный муж становится очень агрессивным, слышатся одни ругательства и оскорбления. Вдобавок ко всему он не очень любит работать.

Мы мусульмане, может, поэтому молитвы не помогают.

Умоляю вас, помогите! Больше нет сил терпеть, а идти некуда!

Может, кто-нибудь вылечит от алкоголизма по фотографии, хотя бы частично. Все расходы оплачу.

**Ч. М. М.,**  
Черкесск

Как, сколько раз и когда читать заговоры? И есть ли заговоры от аденомы простаты и кисты на почке?

**Николай,**  
Новочеркасск

Мне 39 лет. УЗИ показало водянку яичка легкой степени. Прошу вас, помогите! Может, кто-нибудь знает рецепт излечения от этой болезни без операции? Верю, что есть знахари, которые могут лечить этот недуг. Вы — моя последняя надежда!

**А. Х. Макоев,** Нальчик

С 17 лет испытываю чувство страха. Врачи бессильны помочь. Один посоветовал найти хорошего знахаря. В своем городе я безрезультатно искала, как мне быть? Это не жизнь, а ад, не могу работать.

**Т. В. Трифонова,** Саратов

Прошу откликнуться тех, кто сможет сделать так, чтобы муж больше не уходил из дома никогда. Мне и детям без него плохо!

**Галина, Гурьевск,**  
Кемеровская обл.

го пузыря. Меня направили на операцию. Мой врач посоветовал вообще не оперироваться, чтобы избежать образования спаек, так как у меня выведена калостома, да еще трубочка из мочеочника. Кто сталкивался с такой проблемой?

**О. К. Комарова,** Волжский,  
Волгоградская обл.

Мне нужно снять венец безбрачия. Я очень от этого страдаю. Мы любим друг друга, но нас сильно разлучают. А когда встречаемся, постоянно ссоримся без причины. А разлучница злорадствует...

**Наталья, а/я 140, Чернушка,**  
Пермская обл., 617830

Кто знает, как лечить неоперабельный рак щитовидной железы? Еще вопрос: как настаивать дурнишник: на водке или на спирте?

**В. Терентьева, ул. Наумовская,**  
39, кв. 47, Саратов, 410009

Слева и справа от носа (рядом с ноздрями) в течение 5 лет незаживающие болячки — базилиома. Назначили химиотерапию. Кто вылечился от этого заболевания?

**Н. Д. Ермакова (для Клары),**  
Миценск, Орловская обл.

У сына хронический гломерулонефрит. Лежит в больнице. Срочно нужен аппарат «искусственная почка», чтобы очистить кровь. На всех больных их не хватает. Кто и чем сможет помочь?

**Галина Петровна Прохода,**  
ул. Октябрьская, 84,  
Михайловск,

**Ставропольский край, 356244**

У меня несколько полипов в желудке. Подскажите, чем можно их убрать?

**Нина Н., Энгельс,**  
Саратовская обл.

У меня третий год экстрасистолия. Не сплю ночами. Обращалась к врачам, лежала в больнице, но ничего не помогает. Люди добрые, может, кто-нибудь знает, как лечить эту болезнь?

**Л. С. Чернова,**  
Ставропольский край

Мне 26 лет, инвалид II группы. У меня рассеянный склероз, почти не передвигаюсь. Кто может мне помочь?

**Фатима Петрова,**  
ул. Кр. Площадь, 59/1,  
р. л. Самойловка,  
Саратовская обл., 412379

Кто вылечился от аритмии или знает способы лечения этого за-

## В 9 лет сын перенес инсульт

Сыну 13 лет. В 9 лет он перенес инсульт, был парализован на правую сторону. Давление у него в тот момент было 240/160. Его обследовали и лечили в Ставрополе, ездили в Москву. Там поставили диагноз первичный гиперальдостеронизм. И вот четыре года спасаемся только верошпироном, а больше ничего. Только сбиваем давление. Ездили к бабкам и к врачам, но ничего не помогает. Кто знает, как лечить это заболевание?

## Власть глуха к нашим бедам

Я подполковник, отслужил 32 года. Живу в Чечне, не раз был в плену. Потерял все, что было, кроме чести и совести, — и семью, и жилье, и здоровье. Сделали операцию на сердце в институте им. Бакулева, но улучшения нет. Врачи отказывают в лечении, говорят, что ничего больше не могут сделать.

Мой диагноз — сердечная недостаточность, гипертония. В №13 «Айболита» прочитал о сборе трав для лечения сердечной недостаточности. Принимаю его, но улучшения нет. С каждым днем становится все хуже и хуже.

Расскажу немного о себе. Когда чеченцев и ингушей выслали в Казахстан, мне было 2 года. Голод, холод... Умерла мама, и я рос без присмотра, но преступником не стал. Окончил два учебных заведения, отслужил 32 года. Все время приходилось доказывать, что я не враг советской власти, хотя и родился чеченцем. Думал, что хотя бы старость себе обеспечу достойно, но произошло то, о чем вы знаете: инвалид, больной, нищий... Власть глуха к нашим бедам. Ну чем нам могут помочь такие же, как мы, нищие врачи, да еще низкой квалификации? У нас в Чечне их называют фашистами в белых халатах.

Помогите подлечиться. Прошу помощи как можно быстрее!

С уважением и надеждой униженный, оскорбленный, больной бывший военныйслужащий

**Магомед Ахмедович Мацаев, Грозный**

У меня уже 10 лет на стопах ног аллергический кожный дерматит. Страшный зуд. Помогите!

**Л. Картюева, Ингушетия**

Заболела острым невритом слухового нерва (острая двусторонняя нейро-сенсорная тугоухость I степени). Постоянно ощущаю заложенность в ушах, шум. Настойка прополиса с маслом не помогает. Как избавиться от этой болезни?

**М. Потапова, ул. Гагарина, 79а,**  
кв. 23, Казань, 420057

Мне 23 года. После родов не прошло даже года, как признали двухкамерную кисту яичника. Грозит операция. Кто сталкивался с этим?

**Т. Капустина, Новокузнецк**

Моя жена уже 3 года болеет хроническим миелолейкозом. Если кто-то знает испытанные рецепты лечения этого заболевания, пожалуйста, подскажите.



Может, кто-нибудь знает, как побороть эту болезнь?

**М. Х. Дзортowa, Карабулак, Ингушетия**

\*\*\*

Мне 41 год. У меня миома матки (7-8 недель). Скольких врачей обошла! Одни говорят, что нужна операция, другие назначают уколы депо-провера, из-за которых я сильно поправилась, появились постоянные головокружения. Месяцами не прекращаются кровотечения с огромными сгустками крови.

Умоляю, если кто-нибудь знает, как справиться с болезнью, помогите!

**Л. Верховодова, Черкесск**



## В 9 лет сын перенес инсульт

Сыну 13 лет. В 9 лет он перенес инсульт, был парализован на правую сторону. Давление у него в тот момент было 240/160. Его обследовали и лечили в Ставрополе, ездили в Москву. Там поставили диагноз первичный гиперальдостеронизм. И вот четыре года спасаемся только верошпирином, а больше ничего не помогает, только сбиваем давление. Ездили к бабкам и к какому лечению, только никто не помог. Давление почти всегда высокое (140/100-130/90). Кто знает, как можно лечить эту болезнь? Сын у меня единственный! Помогите, откликнитесь!

**А. Петренко, Невинномысск**

\*\*\*

Пять лет назад мужу разбили голову. Вовремя не вылечили, и начались осложнения. Теперь он слышит посторонние голоса. Муж делает то, что «они» ему велют. Такие же голоса он слышит после пьянки. Уже три раза укладывала его в психбольницу. Там подлечат, а через некоторое время все начинается сначала. Врачи говорят, что это шизофрения. Когда муж болен, он уходит в себя, его никто не интересует, становится злой, выгоняет меня с ребенком из дома.

Он настроен против церкви, снимает крест. А я все время хожу в церковь, молюсь, хочу, чтобы он вылечился. Когда муж здоровый, он совсем другой: добрый, любящий. Во время же болезни в него вселяются бесы, и он становится ненормальным.

Все говорят: «Брось его!». Но ведь это грех - бросать больного человека, тем более что мы любим друг друга. Просто нужно избавиться от болезни.

Люди добрые, помогите! Я не хочу потерять мужа, ему только 37 лет!

**Без подписи**

\*\*\*

Дочери сказали, что у нее загиб матки. Врач посоветовал искать бабушек, а где их найти? Посоветуйте что-нибудь.

**В. С. Енина, Буденновск**

\*\*\*

У нас в доме поселилась женщина. Видимо, она вампир. Как поговорю с ней, так мне становится плохо, вызываю «Скорую». Что делать?

**С. И. Моисеева, Новосибирск**

то исчезают. Мне уже известились от этой заразы. Моей дочери 18 лет, так они и у нее уже появились, и у моей сестры. Очень прошу, помогите!

**Н. А. Ходырева, Волгоград**

\*\*\*

У меня на кончике носа родинка. Как от нее избавиться? На операцию денег нет.

**В. Маймулина, Ессентуки**

\*\*\*

Кто знает, как избавиться от тагуировок народными средствами или как-нибудь еще? Их можно вывести в салонах красоты, но это стоит очень дорого.

**Л. А. Фомина, Пенза**

аллергический кожный дерматит. Страшный зуд. Помогите!

**Л. Картоева, Ингушетия**

\*\*\*

Заболела острым невритом слухового нерва (острая двусторонняя нейро-сенсорная тугоухость I степени). Постоянно ощущаю заложенность в ушах, шум. Настойка прополиса с маслом не помогает. Как избавиться от этой болезни?

**М. Потапова, ул. Гагарина, 79а, кв. 23, Казань, 420057**

\*\*\*

Мне 23 года. После родов не прошло даже года, как признали двухкамерную кисту яичника. Грозит операция. Кто сталкивался с этим?

**Т. Капустина, Новокузнецк**

\*\*\*

Моя жена уже 3 года болеет хроническим миелолейкозом. Если кто-то знает испытанные рецепты лечения этого заболевания, пожалуйста, подскажите. Сообщите адрес, где можно лечиться от этого заболевания.

**М. М. Власов, Старый Оскол, Белгородская обл.**

\*\*\*

Мне 43 года. В течение 3 лет болею склеродермией ограниченной поверхностной формы. Может, кто-то вылечился народными средствами? Помогите, пожалуйста!

**И. Польских, ст. Ессентукская, Ставропольский край**

\*\*\*

Спасибо за рецепты, благодаря которым я подлечила почки с помощью овса, трещины на пятках - глицерином и уксусной эссенцией. А теперь хочу обратиться с просьбой. Моему сыну 26 лет, он спился. Пьет, лежа на постели, прямо из горла. Если мало бутылки, то в 2-3 часа ночи идет за другой. Иногда мочится в постель, но не чувствует этого. По пьянке уже побил и продал все, что мог, даже постельное белье. Мы живем в нищете. С отцом они дерутся. Сын не работает, не интересуется девушками. Кричит диким голосом, что он не пьет. Иногда мне хочется перерезать себе вены, чтобы избавиться от этого кошмара. А иногда, когда смотрю на спящего пьяного сына, хочется задушить его подушкой.

Может быть, в Ставрополе или пригородах есть бабушки, которые могут наговорить на водку. Много заплатить я не в силах. Сама я читала и наговоры, и заговоры, и на кладбище с кутьей, киселем и блинами ходила, и иконы «Неупиваемая чаша» молюсь, и другие молитвы читаю, но, видимо, нет у меня такого дара.

Не дайте совершить грех! Понимаю, что это крест мне за грехи мои, но ведь страдают и две дочери, бояться оставаться с сыном дома.

**Л. В. Белова, Ставрополь**

У меня несколько полипов в желудке. Подскажите, чем можно их убрать?

**Нина Н., Энгельс, Саратовская обл.**

\*\*\*

У меня третий год экстрасистолия. Не сплю ночами. Обращалась к врачам, лежала в больнице, но ничего не помогает. Люди добрые, может, кто-нибудь знает, как лечить эту болезнь?

**Л. С. Чернова, Ставропольский край**

\*\*\*

Мне 26 лет, инвалид II группы. У меня рассеянный склероз, почти не передвигаюсь. Кто может мне помочь?

**Фатима Петрова, ул. Кр. Площадь, 59/1, р. п. Самойловка, Саратовская обл., 412370**

\*\*\*

Кто вылечился от аритмии или знает способы лечения этого заболевания?

**Н. И. Степанова, Чебоксары**

\*\*\*

Два-три года назад в телепрограмме «Поле чудес» показывали Гагжи Магомедовича, который занимается нетрадиционной медициной, и на этой же передаче он поправлял Якубовичу позвонки.

Мне 42 года. Очень сильно болят ноги, также у меня остеохондроз, седалищный невроз, радикулит. Кто знает, как найти Гагжи Магомедовича?

**Н. Г. Краснова, Георгиевск, Ставропольский край**

## Я проклята матерью



Мне 51 год. Я проклята своей матерью. Делала она это не случайно или сгоряча, а намеренно и регулярно, во зле и просто так. Словами «Будь ты проклята!» и «Чтоб ты сдохла!» благословляла она меня при своей жизни. Как-то эти слова она произнесла при постороннем человеке и он испуганно ее одернул: «Что ты делаешь?! Это же твой ребенок!» После этого она говорила такие слова только тогда, когда мы были с ней вдвоем, но с еще большим злым удовольствием. Часто звучала и такая фраза: «Ты у меня такая страшенькая, а девчонки красивыеенькие с тобой дружат». В то время эти слова пролетали мимо моих ушей.

Действие этого «благословения» я познала позднее. Мне было 19 лет, когда она умерла. Красивая свадьба, семья, рождение детей - все это не коснулось меня, как я ни пыталась что-либо сделать. Детей тоже Бог не дал. Бобылка - емкое и горькое слово. Одиночество, житейская неустроенность, унижения, слезы в подушку - вот это мое. Люди жестокие. Каждый считает своим долгом высказать свое мнение в глаза: «Без семьи, без детей! Да ты ничто: ни женщина, ни человек». Особенно злорадствуют женщины, живущие благополучно, и те, которые «по морозу босиком» от пьяных мужей всю жизнь бегали. Родственники тоже не прочь поехидничать.

Как-то 5-6 лет назад после слов таких «доброжелателей» я устроилась дома на диване, наплакалась и подумала: «Была бы жива, мама, хоть было бы с кем поделиться». И то ли задремала, то ли вошла в транс, но вижу: подседа ко мне женщина, на голове платочек, под подбородком узлом завязанный, и говорит: «От кого ты, девонька, сочувствия ждешь? Пустое это. Вспомни лучше!» И как на скоростной пленке прокрутила всю мою жизнь с мамой лет с семи, проклятия...

На профессиональном поприще тоже ничего у меня не сложилось, хотя было много желаний и старания. Зато болезней предостаточно. Я - изгой в толпе людей.

Люди, не проклинайте своих близких, особенно детей. Конролируйте свои эмоции!

**Галина, Иркутск**



# Прошу помощи

Сыну 16 лет. В годовалом возрасте он упал со стола, получил черепно-мозговую травму, после чего и начались приступы эпилепсии. Все эти годы лечились, результатов нет, но я не теряю надежду.

Вот вычитала о кольце для эпилептиков, но нужен кусочек копыта лося. В нашей местности этих животных нет. Кто сможет прислать копыто лося? Все расходы оплачу.

**Т. В. Строганова,**  
ул. Красноармейская, 8,  
ст. Замчалово, Гуково,  
Ростовская обл., 347871

\*\*\*

Я осталась без жилья. Получаю мало денег. После онкологической операции на тяжелой работе трудиться не могу.

**Н. Г. Бублик,**  
ул. Курганная, 170,  
Михайловск,  
Ставропольский край,  
356245

\*\*\*

Мы с мужем лечим сына с рождения, ходим к микроневропатологу. Два месяца назад делали УЗИ головы, обнаружили жидкость. Кроме того, растут рога (один больше, другой меньше). Сейчас УЗИ показывает, что жидкости меньше, но есть кровоизлияние в голову. Чего ждать дальше?

**Марина, Саратов**

\*\*\*

В рот залетели два комара, попали прямо в горло, и сейчас подташнивает. Что делать? Чем это можно лечить?

**В. Н. Егоров, Липецк,**  
ул. Московская, 103-228, 398055

\*\*\*

Мне 35 лет, есть ребенок. Помоги избавиться от мастопатии. Между менструациями болят груди и соски. Прошу откликнуться тех, кто вылечился от этого заболевания навсегда.

**Ф. А. Нузова,**  
Альметьевск, Татарстан

\*\*\*

Люди добрые, отзовитесь! Брунзлез не дает покоя ни днем, ни ночью! Ломит кости, поднимается температура до 39°. Медицинское лечение не помогает. Может, кто-то сталкивался с таким заболеванием или болеет сейчас? Отзовитесь!

невозможно, поэтому операция неизбежна. Подскажите, может, есть какие-нибудь методы дробления камней без операции? Вы - моя последняя надежда.

**Мария, Саратов**

\*\*\*

Мой отец сильно пил. Сейчас у него по всему телу экзема. Ничего не помогает, хотя пить бросил. Кто знает, как вылечить эту болезнь?

**Д. В. Иевлев,**  
ул. С. Лазо, 254, кв. 25,  
Сызрань, Самарская обл.,  
446009

## Дочь не любит приемного сына

Моей дочери 27 лет. Ее брак такой несчастливый. Зять женат в третий раз. Первая жена изменяла ему, ушла с ребенком. Вторая скоропостижно умерла от инсульта, оставив ему 6-летнего сына. С моей дочерью у него тоже 2-летний сын. Все бы хорошо, но зять воевал в Афганистане десанником и сильно пьет. А дочь, в добавок ко всему, не любит приемного сына Ванечку. А мне, бабушке, жаль его. Жаль эту семью. Дело доходит до развода. Зять очень несчастлив. Его мать еще жива, кричит по ночам.

Помогите советом: как сделать, чтобы моя Юля полюбила приемного сына Ванечку, а зять бросил пить и пускать в ход кулаки? Они такая красивая пара, любят друг друга. А внучата какие красивые - кудрявые, один темноволосый, другой - светленький. Буду читать газету и искать ваши письма.

**Т. И., Изобильненский р-н,**  
Ставропольский край

\*\*\*

Как вылечить поликистоз почек? Говорят, эту болезнь лечат целители.

**Г. Ф. Бабан, Аксайский р-н,**  
Ростовская обл.

\*\*\*

Год назад попала в автокатастрофу, сильно ударилась темечком. С того времени у меня провалы в памяти. Возможно, кто-то смог вылечить от этого? Прошу вашей помощи!

**Елена, Йошкар-Ола**

\*\*\*

Четыре года назад у меня появились белые выделения. Поставили диагноз дисфункция яичников. Принимала поливитамины, но безрезультатно. Что делать?

**И., Пензенская обл.**

Я хожу в церковь, молюсь, исповедуюсь, причащаюсь, ездила в Дивеево к мощам Серафима Саровского, к «Неупиваемой чаше» в Серпухов, к Матроне, в Троице-Сергиеву лавру. Там просила об исцелении сына от алкоголизма.

В светлые дни он ходит со мной в церковь, молится, обещает бросить пить. И это длится уже несколько лет.

Потерял любимую женщину. Не пойму, почему ничего не помогает? В чем моя ошибка?

Хотела бы спросить совета у В. Б. из Георгиевского р-на («Айболит» №16).

Люди добрые! Умоляю, помогите советом!

**Чернова, а/я 1629,**  
Пенза, 440061

\*\*\*

Сыну всего 11 лет, а чувствует себя как старичок. Он постоянно жалуется на хруст в мелких суставах пальцев рук и ног, шеи. Часто просит помассировать их.

Помогите, если можно, моему сыну советом.

**Е. С. Роганова, Волгоград**

\*\*\*

Мне 67 лет, пенсионер. Страдаю аденомой предстательной железы. Операцию не перенесу из-за возраста. Сейчас осваиваю физкультуру при аденоме.

Кто может порекомендовать эффективный рецепт народной медицины?

**В. А. Кожевников,**  
Белгород

\*\*\*

У меня на ногах шишки. Когда меняется погода, они болят. Это наследственное. Такие же проблемы были у бабушки, у мамы.

К. М. Михеева из Саранска пишет, что избавилась от косточек с помощью синей глины. Очень прошу, вышлите мне синюю глину, кто может. Расходы по пересылке я оплачу.

**С. Кошко, ул. Апажева, 72,**  
с. Шалушка, Чегемский р-н,  
КБР

\*\*\*

Мне 17 лет, а зрение у меня -12. Может, кто-нибудь из читателей знает, как можно улучшить зрение? Напишите!

**Амина, Республика Дагестан**

## Любовь, страсти, страдания

### Я ОСТАЛАСЬ ОДНА

Мне 45 лет. С возрастом появились болячки (остеохондроз, бронхит), но благодаря «Айболиту» и добрым людям я научилась с ними справляться.

У меня душевная проблема. Я вполне нормальная современная женщина. Всю жизнь о ком-то заботилась, но сейчас дети выросли и разъехались, а муж помер, и я осталась совсем одна. Мне стало не для кого жить. Вокруг пустота. Даже делаю обычные дела, вдруг понимаю, что никому это не нужно. И наваливается такая тоска, что жить не хочется.

Сейчас столько горя кругом (оползни, наводнения, землетрясения), и многие остаются без крыши над головой, без родных и близких. Наверное, кто-то так же, как и я, испытывает одиночество. Это так страшно - чувство потери. Мне хотелось бы познакомиться с женщиной (можно с ребенком) 40-50 лет, которому я могу предложить кров и заботу. От вас требуется только доброе сердце и трезвая голова. Алкоголики и зеки - это предложение не для вас.

Р.С. Неплохо было бы, если в газете нашелся бы уголок, где люди могли найти друг друга. Ведь вдвоем всегда легче, а тем более больным.

**Л. В. Красюкова,**  
ул. Первомайская, 3, с. Ключи,  
Лысогорский р-н, Саратовская обл., 412876

### У МУЖА «КЛИМАКС»

Очень многие мужчины старше 45 лет уходят из семьи. Говорят, что у них, как и у женщин в этом возрасте, начинается климакс. Такое горе постигло и меня. Муж во время отпуска, в другом городе, встретил женщину моложе меня. Сейчас он уволится с работы и уехал к ней.

Была хорошая, дружная семья, всегда вместе. Дети взрослые, живут отдельно. Есть квартира, машина, работа. Но есть беда, с которой я не могу справиться в одиночку. Потеряла покой и сон, ни о чем не могу больше думать. Мне неудобно встречаться со знакомыми, хотя моей вины в этом нет. Мне 52 года, русская, привлекательная, работаю, люблю уют, без вредных привычек.

Люди добрые, как пережить этот кошмар?

**Н. А. Попова,**  
Волгоградская обл.

Я уже вся извелась, видя, как мой ребенок страдает. Думаю, что это от одиночества, ей не хватает общения. Ездил в город в ДК общества глухих. Но директор сказала, что познакомить Наташу не с кем. Дочь тает на глазах, а я не знаю, как ей помочь.

Много разговариваю с дочерью о жизни, успокаиваю, жалую и целую. Ездим с ней на велосипедах в лес, собираем лекарственные травы, смотрим телесериалы (я работаю сурдопереводчиком). Но этого мало.

Может быть, кто-нибудь сможет помочь мне советом, а может, захочет переписываться с Наташей? Мы будем сердечно рады любому участию в ее судьбе.

Дай вам Бог здоровья и радости!

**Т. Н. Сергеева, ул. Степная,**  
247, кв. 17, с. Тарханка,  
Глубок. р-н, В. К. О.,  
Казахстан, 493141

\*\*\*

Мне 31 год, сыну 4 года. У меня сахарный диабет. Мне бы хотелось найти надежного мужчину, пускай даже у него будет тоже какое-то заболевание. Быть может, он прочтет мое письмо и захочет мне написать.

**Лена, Сальск,**  
Ростовская обл.

\*\*\*

Для создания семьи познакомлюсь с самодостаточным и самостоятельным мужчиной до 55 лет, добрым и порядочным, без вредных привычек, если даже для него единственно возможные интимные отношения - духовные. Платонические чувства, по моему убеждению, - самые чистые и настоящие. На таком фундаменте мечтаю построить семейную жизнь. О себе: 50 лет, энергичная, жизнерадостная оптимистка, высшее образование, воспитываю дочь.

Адрес: п/п 88 01 № 190285, главпочтамт, Волжск, Республика Марий Эл.

**Галина**

## НЕ ХОЧУ БЫТЬ ВО ВЛАСТИ ГАДАЛОК

Помогите срочно найти сильную бабушку-целительницу. Во всех бедах виновата я сама. Все по порядку.

С Алексеем я прожила 10 лет в гражданском браке. С ним его любила, если пошла...



в голове. Чего ждать дальше?

Марина, Саратов

\*\*\*

В рот залетели два комара, попали прямо в горло, и сейчас подташнивает. Что делать? Чем это можно лечить?

В. Н. Егоров, Липецк, ул. Московская, 103-228, 398055

\*\*\*

Мне 35 лет, есть ребенок. Помогите избавиться от мастопатии. Между менструациями болят груди и соски. Прошу откликнуться тех, кто вылечился от этого заболевания навсегда.

Ф. А. Нурова, Альметьевск, Татарстан

\*\*\*

Люди добрые, отзовитесь! Бруцеллез не дает покоя ни днем, ни ночью! Ломит кости, поднимается температура до 39°. Медицинское лечение не помогает. Может, кто-то сталкивался с таким заболеванием или болеет им сейчас? Отзовитесь!

Б. Дакаева, Махачкала

\*\*\*

Мне нет и 18 лет, а в желчном пузыре уже 3 крупных камня. Врачи считают, что раздробить их

новолесии, другой газету и искать ваши письма.

Т. И., Изобильненский р-н, Ставропольский край

\*\*\*

Как вылечить поликистоз почек? Говорят, эту болезнь лечат целители.

Г. Ф. Бабан, Аксайский р-н, Ростовская обл.

\*\*\*

Год назад попала в автокатастрофу, сильно ударилась темечком. С того времени у меня проблемы в памяти. Возможно, кто-то смог вылечиться от этого? Прошу вашей помощи!

Елена, Йошкар-Ола

\*\*\*

Четыре года назад у меня появились белые выделения. Поставили диагноз дисфункция яичников. Принимала поливитамины, но безрезультатно. Что делать?

И., Пензенская обл.

\*\*\*

Сын пьет по-страшному. Получит деньги и уходит на несколько дней пропивать их. Пьет до отключки, до «скорой». Лечился в наркологии.

физкультурой при аденоме. Кто может порекомендовать эффективный рецепт народной медицины?

В. А. Кожеников, Белгород

\*\*\*

У меня на ногах шишки. Когда меняется погода, они болят. Это наследственное. Такие же проблемы были у бабушки, у мамы.

К. М. Михеева из Саранска пишет, что избавилась от косточек с помощью синей глины. Очень прошу, вышлите мне синюю глину, кто может. Расходы по пересылке я оплачу.

С. Кошко, ул. Апажева, 72, с. Шалушка, Цегемский р-н, КБР

\*\*\*

Мне 17 лет, а зрение у меня -12. Может, кто-нибудь из читателей знает, как можно улучшить зрение? Напишите!

Амина, Республика Дагестан

\*\*\*

У сестры блефороспазм. Веки закрываются, приходится открывать их руками. Помогите советом. Что делать?

Д. М., Казань

Рекомендую

## НАСТОЙКА САБЕЛЬНИКА

В №14 «Айболита» было напечатано мое письмо о сабельнике болотном. Всем, кто прислал письма с конвертами, я ответил и, чем смог, помог. Но были письма и без конвертов. Для этих людей я отвечаю через газету.

Настойку сабельника делаю так. 100 г измельченного корня, 50 г листьев Melissa заливаю 0,5 л водки или 40%-ного разведенного спирта. Ставлю с теплым темным местом на 3 недели, ежедневно встряхиваю. Через 3 недели можно принимать по 1 чайн. ложке 3 раза в день в течение 25-30 дней, затем сделать перерыв 5-7 дней и снова принимать до еды.

Для усиления действия сабельника желательнее добавить 100 г измельченного корня ятрышника. К сожалению, ятрышника у меня нет. Если кто-то сможет мне продать, куплю.

На ночь надо натирать больные суставы этой настойкой. Вместе с приемом настойки надо пить квас из зерен овса. Настойка разрушает соли, а квас выводит их из организма и предохраняет печень. Квас делаю так. 1 стакан промытых зерен овса в марлевом мешочке помещаю в 3-литровую банку, засыпаю 2 стаканами сахара (если меньше, то квас получится кислый и невкусный), заливаю водой, добавляю 1 ст. ложку сметаны. Через 2 недели квас готов. Процеживаю, ставлю заново с тем же мешочком овса, и так много раз. Банку лучше накрыть марлей. Пить

квас надо по стакану после приема сабельника.

Настойка сабельника помогает при остеохондрозе, полиартрите, ревматизме, радикулите, артрозе, болезни Бехтерева.

Настойку высыпаю после предоплаты и наложенным платежом по 250 руб. за 500 мл. В стоимость входят и почтовые расходы.

При радикулите, остеохондрозе и других суставных заболеваниях очень хорошо помогает настойка на шляпках красного мухомора. Для этого соберите шляпки мухомора, выдержите их 2 дня в холодном месте, мелко крошите, положите в банку и залейте водкой так, чтобы жидкость покрыла грибы на толщину пальца, и поставьте в холодильник. Через 2 недели настойку обязательно процедите и втирайте ежедневно в больные суставы.

При артрите хорошо помогает скорлупа кедровых орешков. Возьмите 1 стакан скорлупы на 0,5 л водки, настаивайте не меньше месяца, периодически встряхивая. Втирайте в больные суставы.

Ю. В. Агаповичев, ул. Октябрьская, 2, ст. Марьинская, Кировский р-н, Ставропольский край, 357317

### От запаха пота

Утром после душа смажьте небольшим количеством крема «БОРО-ПЛЮС» или «БОРО-КАРЕ» (продается в аптеках) в подмышечных и паховых областях, между пальцами ног, под грудными железами. А на ночь после душа в этих же областях протрите кожу лимонным соком.

Н. А. Глущенко, Саратов

### При разных опухолях

Отвар корневищ окопника лекарственного: 1 ст. ложка на стакан воды, кипятят 10 минут, настаивают 1 час. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день. При наружных опухолях местно применяют мазь: пережаривают корень со свиным жиром, в охлажденную смесь добавляют камфорное масло.

Ф. М. Турцева, Уфа

### Мокнет пупочек

Если у новорожденного мокнет пупочек, надо его хорошо обработать перекисью водорода, а затем засыпать растолченным в порошок стрептоцидом. Делать это надо раз в сутки, вычищая остатки лекарства. Пупочек быстро заживет.

Елена Н., Саратов

### Назревает ячмень

Если назревает ячмень, возьмите иголку с черной ниткой, сложите нить пополам, но узел не завязывайте, вдените в одежду на груди с той стороны, где ячмень, чтобы острие иголки как бы смотрело на глаз, а нитку обматывайте вокруг иголки. Не спешите снимать иголку. Это средство очень эффективно, скоро все пройдет.

Елена Н., Саратов

Пригодится

Очень многие мужчины стареют рано. Уже в 45 лет уходят из семьи. Говорят, что у них, как и у женщин в этом возрасте, начинается климакс. Такое горе постигло и меня. Муж во время отпуска, в другом городе, встретил женщину моложе меня. Сейчас он уволится с работы и уехал к ней.

Была хорошая, дружная семья, всегда вместе. Дети взрослые, живут отдельно. Есть квартира, машина, работа. Но есть и беда, с которой я не могу справиться в одиночку. Потеряла покой и сон, ни о чем не могу больше думать. Мне неудобно встречаться со знакомыми, хотя моей вины в этом нет. Мне 52 года, русская, привлекательная, работаю, люблю уют, без вредных привычек.

Люди добрые, как пережить этот кошмар?

Н. А. Попова, Волгоградская обл.

### ПОЗНАКОМИТЬ НАТАШУ НЕ С КЕМ...

Пишу из Казахстана. Дочери Наташе 20 лет. Она родилась глухой, с 5 лет и до 8 класса училась в спецшколе для глухих детей. Это далеко от нашего дома, но на каждые каникулы я забирала девочку домой. Иначе было нельзя. Она очень скучала по дому, по мне, по бабушке и дедушке, по кошке и собаке. В общем, она так и не смогла за все 10 лет, что находилась в спецшколе, привыкнуть к ней.

Училась Наташа неплохо, но все ее мысли были о том, когда приедет мама, когда позвонит.

С мужем мы разошлись после ее рождения. Школа нам дала очень многое. Дочь разговаривает, читает, пишет, очень любознательная. Но еще в детстве у нее иногда была рвота, озноб. Сначала мы думали, что это из-за того, что она переболела гепатитом (правда, в легкой форме). Потом рвота появлялась, когда умерла любимая кошка, или в том случае, если наутро надо было ехать в школу.

В конце 7 класса дочка сильно заболела, после этого мы в школу ее больше не возили.

Живем мы в селе. У Наташи нет ни работы, ни друзей, ни любимого. Она стала много говорить о том, как жить дальше. Говорит, что жизнь ее сломалась. Последние 2 месяца ее очень часто рвет, она плачет, не хочет оставаться дома одна, но и в гости ходить тоже не хочет.

Ходили к психиатру. Врач предположил, что рвота у дочери психогенного характера, после уколов она прекратилась. Но у Наташи нет настроения, аппетита. Спасает то, что она очень трудолюбивая, любит помогать бабушке по дому, в огороде, в саду. Говорит, что когда работает, ей легче, а когда отдыхает, плохо себя чувствует, в голове пусто, «нет мечты».

Можно ли вернуть душевные чувства, по моему убеждению, да, самые чистые и настоящие. На таком фундаменте мечтаю построить семейную жизнь. О себе: 50 лет, энергичная, жизнерадостная оптимистка, высшее образование, воспитываю дочь.

Адрес: п/п 88 01 № 190285, главпочтамт, Волжск, Республика Марий Эл.

Галина

### НЕ ХОЧУ БЫТЬ ВО ВЛАСТИ ГАДАЛОК

Помогите срочно найти сильную бабушку-целительницу. Во всех бедах виновата я сама. Но все по порядку.

С Алексеем я прожила 4 года в гражданском браке. Сильно его любила, если пошла на это. Не судите меня строго, я и так уже наказана.

По характеру своей работы он всегда находится на людях, и однажды им заинтересовалась и воспользовалась услугами мага женщина по имени Оля. Я не захотела его терять и побежала к другой гадалке. Она обещала снять с меня смертельную порчу. И сняла... за большие деньги.

Теперь, спустя 1,5 года мук и страданий я понимаю, что не было на мне порчи. Потом гадалка «доснимала» порчу, и опять я заплатила деньги. Причем она стала угрожать, что если я не принесу их, то удар пойдет на меня.

К этому времени я стала понимать, что к чему, да и денег уже не было. Осмелившись, я высказала гадалке свое мнение по поводу лжепорчи, чем основательно разозлила ее. В результате моя жизнь превратилась в ад. Кстати, обе гадалки (и Ольгина, и моя) - подруги.

Теперь Алексей живет у Оли, но меня посещает регулярно. Он разбивается на две части из-за наших козней. Постарел на несколько лет, стал похож на робота. Я, Оля и Алексей попали в зависимость гадалок, они издеваются над нами: захотят - приведут ко мне, захотят - уведут. Оля до сих пор носит деньги своей гадалке, а я отказываюсь.

Не думайте, что я ненормальная, хотя моя гадалка от меня уже этого не скрывает. Каждый день жду чего-нибудь плохого. Гадалок бесит то, что я разгадала их мысли и планы, чего они не ожидали. Дурачить людей выгодно. Они открыто говорят, что если пожелаю, то через три дня меня не будет.

Стала ходить в церковь, но это не помогает.

Помогите мне избавиться от этой зависимости. Больше не хочу быть во власти гадалок.

Людмила, Иркутская обл.



## ПЯТНА НА ЛЕГКИХ

Для Деревянкина из Изобильного, пятна на легких («Айболит» №15).

Мне 75 лет. В 20 лет заболел кавернозным туберкулезом легких. Много лечился, жилья не было, пенсия небольшая, II группа инвалидности, питание было плохое, даже хлеба вволю не ел. Спасало меня, да и других, таких же, как я, то, что лечились в противотуберкулезных госпиталях. Там хорошо лечили и кормили. Сейчас у меня туберкулеза нет, а в лечении этой болезни большие знания и опыт, поэтому могу поделиться ими.

Напишите подробно о себе: возраст, о своей болезни, об отношении к алкоголю и курению, о составе семьи, кем работаете, чем увлекаетесь и лечитесь? Чем больше напишете о себе, тем подробнее будет мое письмо.

То, что я напишу вам, будет ново и неожиданно для вас. Только в письмо вложите конверт с обратным адресом. Жду письма по адресу: М. Ф. Трубиной (для Григория Тимофеевича), ул. Эссентукская, 4а, станция Подкумок, Предгорный р-н, Ставропольский край.

УСПОКОЙТЕ  
ДОЧЬ

Для Д. А. из Кемеровской обл., которой гадалка нагадала смерть дочери в 37 лет («Айболит» №11).

Здесь сложно помочь, но и пройти мимо тоже не могу. Это письмо не выходит у меня из головы, понимаю отчаяние матери. Ну зачем ходить по этим гадалкам? Чему быть - того не миновать, а судьбу испытывать гаданием лучше не надо. Советую прочесть книгу Владимира Мегре «Кто же мы?» (из цикла «Звенящие кедры России»). В них столько

оптимизма и веры в счастье: «... Предсказание - не что иное, как моделирование будущего». Успокойтесь сами и успокойте дочь, если она об этом знает. Не думайте о смерти, не программируйте ее. И все будет хорошо!

Думайте о счастливом будущем, мысль человеческая материальна - будете думать о хорошем, так оно и случится, и наоборот. Желаю счастья!

Е. П. Дербышева, Нижнекамск

## Спешим помочь

ны подобного рода заболеваний.

Л. В. Агафонцева,  
Ростов-на-Дону

ВОСПАЛЯЮТСЯ  
ПОДМЫШКИ

Для Светланы из Кемеровской обл., автора письма «Воспаляются подмышки» («Айболит» №14).

Вы не тем лечитесь. Самое страшное - это масляная основа, а нужно, чтобы подсушивало. Для этих целей хороша цинковая паста (не мазь!) и второе средство - антисептический крем «Боро-плюс» производства Индии, который продается в магазинах вместе с обычными кремами или в «Лавке жизни». Я чередовала эти два препарата: день - паста, день - крем. Вокруг опрелости нужно смазывать салициловым спиртом. В период обострения носите только хлопчатобумажную одеж-

помню свою маму беременной. Иногда слышала разговор взрослых о том, как не надо женщине вести себя во время беременности. Эти советы пригодились мне, когда я вышла замуж и забеременела. Так вот. Главное - не переедать. Есть все, что хочется, но соблюдать меру. Беременным в еде отказывать нельзя. Еще нельзя, чтобы между ног прошла кошка, собака. Нельзя садиться на камень, а после родов нельзя выливать грудное молоко, лучше выпить самой. Во время беременности надо больше ходить. В народе говорят: «Больше ходить, легче родить». Нельзя отказывать мужу в любовных отношениях, иначе он уйдет к другой. Беременность - это счастье, и этому надо радоваться обоим родителям, тому, что они оставят на земле свое потомство. Чтобы не заболеть, надо одеваться по погоде. Побольше гулять, но не увлекаться, чтобы не простудиться. После родов надо обязательно носить бюстгальтер, а после кормления грудью обязательно сцеживать остаток молока из той груди, которой кормила малыша, чтобы молоко не перегорело. Надо тщательно оберегать грудь от переохлаждения, прикрывать ее чем-то теплым. Ни в коем случае при кормлении ребенка грудь нельзя держать указательным и средним пальцами. Сосок должен быть между большим и указательным пальцами. Есть примета, что в этом случае у малыша не будут болеть

«Баумановская» (налево от метро, напротив завода автотракторной аппаратуры). Но это было в 1987 году, и где сейчас работает этот доктор, я не знаю. Он поставил диагноз тревожно-депрессивный синдром (кроме чувства нехватки воздуха при вздохе, никаких других проявлений этой болезни не было).

Люди с таким заболеванием - не психи, поэтому не надо бояться этого врача. Просто у них очень чувствительная нервная система. Лечение должно быть комплексным (это и медицинские препараты, и закаливание, и, самое главное, - устранение раздражающего фактора). В моем случае это была общая кухня. Попробуйте найти в Пятигорске хорошего психоневролога. Самолечение в этом случае опасно. Мне доктор расписывал прием лекарств по часам и требовал еженедельного визита для корректировки доз. Сейчас я, конечно же, не могу вспомнить эту схему лечения, но могу сказать, какие препараты я принимала: седуксен (внутримышечно), реланиум (внутривенно), самое главное лекарство - французский препарат «Эглониал» (в ампулах, но принимала я его внутрь). Это лекарство в 1987 году я смогла купить только в Центральной аптеке №1 в Москве на станции метро «Лубянка» (у «Детского мира»). Затем я пила только один препарат - «Семап» (по 1/2 таблетки), и довольно долго. Если при приеме этого лекарства возникнет чувство беспокойства, дозу можно уменьшить до 1/4 таблетки. Этот препарат продается без рецепта.

Обязательно проконсультируйтесь с врачом, назовите ему эти лекарства, обязательно нужно сделать электроэнцефалографию головного мозга. Но если не получится, начните с «Семапа». Я принимала это лекарство целый год по 1/4 таблетки. Дело в том, что чувство одышки и нехватки воздуха - это не патология бронхов, легких или еще какое-нибудь органическое изменение органов дыхания, а это - нарушение психики. Окружите вашу дочь любовью, никаких стрессов, найдите и устраните раздражающий фактор, и она будет здорова. Это заболевание лечится.

Буду очень рада, если хоть чем-то помогла.

Л. Н. Обухова,

## Онанизм - это серьезно

В №15 «Айболита» прочитал статью об онанизме. Хочу ответить А. К. из Саратовской области и другим. Систематический онанизм очень опасен для мальчиков. На общем развитии ребенка он может и не отразиться, а вот семьи и детей у него не будет. И вот почему. Годам к 20-25, когда подойдет время жениться, он будет полным импотентом. Под любым предлогом нужно сделать так, чтобы ребенок бросил это занятие, вплоть до запугивания, например, что он может заболеть и умереть. В будущем он может сказать за это спасибо. Хорошо бы проводить в садиках, а уж тем более в школах, воспитательную работу. Ведь многие не понимают серьезности этого вопроса, а когда поймут, будет поздно.

Коротко о себе. Мне 40 лет. Онанизмом стал заниматься с 10 лет, а в 30 лет стал полным импотентом. Мои сверстники женились, обзавелись детьми, а я по-прежнему одинок. Куда я только ни обращался, но никто мне не помог. Жизнь стала неинтересной. Не хочу, чтобы еще чья-нибудь жизнь была искалечена.

Н. П., Ростовская обл.

ду. Буквально за неделю у меня все зажило, и вот уже 2 года живу спокойно, но постоянно ухаживаю за подмышками - брею и пользуюсь шариковым дезодорантом, обязательно белого цвета (он с цинком), например «Весенние цветы» (есть и нашего производства, и Га).

Что касается опрелости в паху, то лет 20 назад, когда прокладки были несовершенно или вообще приходилось пользоваться чем-то другим, у меня тоже предло

десны. Так меня учили мама и бабушка.

Радостью своею можете поделиться, когда посчитаете нужным, но лучше раньше, чем позже. Вас будут все оберегать. Во время беременности нельзя употреблять спиртное и курить, иначе ребенок может родиться неполноценным, больным. Нельзя носить тесную, неудобную одежду и обувь на высоком каблуке. Нельзя нервничать. Во время беременности надо быть веселой, почаще напевать красивые мелодии.

встряхивайте. Натрите по вечерам ноги, начиная от стопы до колена и выше. Курс лечения - до 4 месяцев.

\* Свежесорванные листья и цветочные головки полыни серебристой тщательно разотрите в ступке. 1 ст. ложку полученной кашицы соедините с 1 ст. ложкой кислого молока. Размешайте и нанесите тонким слоем на марлю, которую затем приложите к больным местам. Лечение проводите 4-5 дней. Потом 5 дней сделайте перерыв и повторите лечение.

\* На ночь на больные вены положите тонкие ломтики лимона, сверху прикройте бумагой и забинтуйте. При воспаленных венах такие компрессы можно делать несколько раз в день.

\* Эти три болгарских рецепта народной медицины можно использовать последовательно один за другим, особенно в тяжелых случаях:

- сделайте настойку из свежих листьев каланхоэ: 2 ст. ложки листьев на 500 мл водки. Настаивайте 10 дней, ежедневно взбалтывая. Применяйте для растирания ног;

- из отвара коры дуба и вербы делайте теплые ножные ванны (до колен) продолжительностью 30 минут. После ванны наденьте эластичные чулки;

- из сушеницы делайте теплые ножные ванны перед сном. Эта трава помогает людям, страдающим тромбофлебитом и тромбозами.

## При варикозных язвах

\* Спиртово-водный экстракт из плодов каштана конского и плодов рябины принимайте 3 раза в день по 15 капель. Для его приготовления возьмите по 50 г измельченных плодов каштана и сухих плодов рябины и залейте 500 мл водки. Настаивайте 14 дней, процедите. Состав можно применять и наружно.

\* Кашица из свежих плодов каштана и рябины используется для компрессов и примочек при варикозных язвах.

\* Слегка отбейте лист капусты белокочанной, хорошо прокатайте скалкой. Одну сторону листа смажьте растительным маслом и положите этой стороной на больное место, укрепите бинтом. Компресс держите сутки. Курс лечения - 1 месяц.

\* Смешайте 50 г измельченных в пудру цветков календулы и 200 г топленого нутряного свиного сала, поставьте на кипящую водяную баню и размешайте деревянной лопаточкой до однородной массы. Храните в холодильнике. Мазь нанесите толстым слоем на ночь и накройте тканью или лоскутом.



у меня из головы, принимаю отчаяние матери. Ну зачем ходить по этим гадалкам? Чему быть - того не миновать, а судьбу испытывать гаданием лучше не надо. Советую прочесть книгу Владимира Мегре «Кто же мы?» (из цикла «Звенящие кедры России»). В них столько

оптимизма и веры в счастье: «... Предсказание - не что иное, как моделирование будущего». Успокойтесь сами и успокойте дочь, если она об этом знает. Не думайте о смерти, не программируйте ее. И все будет хорошо! Думайте о счастливом будущем, мысль человеческая материальна - будете думать о хорошем, так оно и случится, и наоборот. Желаю счастья!

Е. П. Дербышева, Нижнекамск

## МАМОЧКА, ВЫ ОШИБАЕТЕСЬ

Для Инны С. из Ставрополя, автора письма «Его крик сводит меня с ума» («Айболит» №16).

Если ваш ребенок физически здоров и это подтверждают врачи, то все его «капризы» от того, как вы реагируете на своего малыша, на свое солнышко, на свою радость. Да-да, именно солнышко и радость. Только так нужно воспринимать свое дитя, и ваши проблемы исчезнут, рассеются как дым. Ваш малыш чувствует себя нелюбимым и брошенным - дети очень чувствуют свою мать. Даже если вы 300 раз в день к нему подбежите, чтобы успокоить, но в душе и мыслях будете его тихо ненавидеть, никакого толку от ваших «подходов» к нему не будет. И если вы не перестанете воспринимать его как обузу, дальше будет только хуже. Просто полюбите его.

Если у вас возникнут вопросы по воспитанию ребенка, в редакции мой номер телефона, позвоните - я помогу. Мне так жаль вашего малыша.

Л. В. Агафонцева, Ростов-на-Дону

## НАШАТЫРЬ - НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

Для Л. В. И. из Тамбова, автора письма «Не знаю, проснусь ли завтра?» («Айболит» №16).

Скорее всего у вас вегетососудистая дистония. При этом заболевании и при стенокардии бывают приступы страха и панические атаки. Обратитесь к врачу, лекарства снимают приступы. И еще, почему-то во время таких приступов помогает обыкновенный валидол. Положите таблетку под язык (в том же транспорте) и вам сразу станет легче. И везде носите с собой нашатырь в пузырьке, это уже скорее для психологической поддержки.

Желаю здоровья. Сейчас очень много молодых людей подверже-

рошению. Воспитательную работу, будучи поздно, возмещать не удастся. Воспитательность этого вопроса, а когда поймут, будет поздно. Коротко о себе. Мне 40 лет. Онанизмом стал заниматься с 10 лет, а в 30 лет стал полным импотентом. Мои сверстники женились, обзавелись детьми, а я по-прежнему один. Куда я только ни обращался, но никто мне не помог. Жизнь стала неинтересной. Не хочу, чтобы еще чья-нибудь жизнь была искалечена.

Н. П., Ростовская обл.

ду. Буквально за неделю у меня все зажило, и вот уже 2 года живу спокойно, но постоянно ухаживаю за подмышками - брею и пользуюсь шариковым дезодорантом, обязательно белого цвета (он с цинком), например «Весенние цветы» (есть и нашего производства, и Fa).

Что касается опрелости в паху, то лет 20 назад, когда прокладки были несовершенны или вообще приходилось пользоваться чем угодно, у меня тоже прело во время месячных. Но теперь я покупаю прокладки с крылышками (самые недорогие) и обязательно надеваю обтягивающие трусы. Но главное - сухость.

Еще при заболеваниях кожи врачи советуют принимать витамины «Аовит» (А и Е), но я их не принимала.

О. В. Милова, Черноголовка, Московская обл.

\*\*\*

Для Светланы из Кемеровской обл.

Я тоже склонен к потливости, но проблем у меня с этим нет. Воспаления в подмышечных впадинах и в паху, а также грибковые заболевания, лишай, экземы, фурункулы легко исчезнут, если смазывать их 1-3 раза в день ватным тампоном, смоченным в настое дурмана. Рецепт приготовления этого настоя был опубликован в «Айболите» №18 за 2001 год.

И еще помогает такой способ: приложите к воспаленному месту на 2,5-3 часа глину (любую, кроме желтой, а лучше всего белую), размешав ее с морскими водорослями или морской водой. Положите смесь в марлевый мешочек (достаточно 100-150 г), отожмите, чтобы не текло, и приложите к воспаленному месту (если нет водорослей, их можно заменить березовыми листьями, пропущенными через мясорубку).

Чтобы не пачкалось белье, сверху на мешочек наложите тряпочку и целлофан. Поможет и кашка из чистотела.

В. И. Жуков, ул. Пушкина, 1, кв. 6, Агрыз, Татарстан, 422230

## ПРИМЕТЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ

Для А. В. из Новочебоксарска Чувашской Республики, приметы для беременной («Айболит» №14).

В семье я была третьим ребенком, а после меня родились еще трое. Когда мне было 10-13 лет, я

десны. Так меня учили мама и бабушка.

Радостью своею можете поделиться, когда посчитаете нужным, но лучше раньше, чем позже. Вас будут все оберегать. Во время беременности нельзя употреблять спиртное и курить, иначе ребенок может родиться неполноценным, больным. Нельзя носить тесную, неудобную одежду и обувь на высоком каблуке. Нельзя нервничать. Во время беременности надо быть веселой, почаще напевать красивые мелодии, включать приятную музыку, а когда малыш будет толкаться, ласково с ним разговаривать, спеть ему колыбельную песенку, поглаживая живот руками. Пускай это делает и отец. Но главное, берегите грудь от холода, чтобы на сосках не было трещин. Вообще, обо всем должны рассказать в роддоме. А если возникнут вопросы, звоните мне по телефону 2-57-57 и спрашивайте, постараюсь помочь. Зовут меня Зинаида Анисимовна. Я работала воспитателем в яслях с детьми в возрасте от 1 года до 3 лет. Очень много читала разной литературы.

З. А. Матюха, Энгельс-1, Саратовская обл.

## ЭТО НЕ АСТМА...

Для Н. С. Башкировой из Пятигорска, автора письма «Это не астма. А что?» («Айболит» №14).

Отдыхая в санатории в вашем городе, я прочла ваш крик о помощи и как будто вспомнила свою давнюю историю болезни.

Диагноз вегетососудистая дистония - не правильный. Ваша дочь - пациент психоневролога (ни терапевт, ни невропатолог здесь не помогут). Я сама так же мучилась, как и ваша дочь. 3 года назад периодически вызывала «скорую» и проходила все мыслимые и немыслимые обследования. Помог мне доктор-психоневролог Олег Павлович Нефедьев из хозрасчетной поликлиники №1, которая находится на станции метро

покойства, дозу можно уменьшить до 1/4 таблетки. Этот препарат продается без рецепта.

Обязательно проконсультируйтесь с врачом, назовите ему эти лекарства, обязательно нужно сделать электроэнцефалографию головного мозга. Но если не получится, начните с «Семапа». Я принимала это лекарство целый год по 1/4 таблетки. Дело в том, что чувство одышки и нехватки воздуха - это не патология бронхов, легких или еще какое-нибудь органическое изменение органов дыхания, а это - нарушение психики. Окружите вашу дочь любовью, никаких стрессов, найдите и устраните раздражающий фактор, и она будет здорова. Это заболевание лечится.

Буду очень рада, если хоть чем-то помогла.

Л. Н. Обухова, Дом культуры «Полет», п. Старый городок, Одинцовский р-н, Московская обл., 143079

## Нам нужна бабушка

Прочитала как-то в газете письмо одной женщины «Буду сестрой и подругой». Она просила, чтобы ее приютили. А у нас другая проблема: нам нужна бабушка. У меня двое детей (сыну - 10 лет, дочери - 7 месяцев). Вот из-за нее-то я и ищу бабушку. Родственников много, и родители живы, дай Бог им здоровья, но всех дела, работа. А при нашей сегодняшней жизни, у всех хочется обеспечить и себя, и детей, сидеть дома если хочешь. Вот я и решила выйти на работу. Но в детский сад дочку отдавать рано, а на няню нет денег. Нам нужна бабушка, чтобы жила у нас. Дети будут под присмотром, а она станет членом нашей семьи. Мы будем к ней хорошо относиться, как к родной.

Была у нас бабушка, да рано умерла. После ее смерти и во мне вроде что-то умерло, плохо без нее. Мы ее сильно любили. Но жизнь идет, и нам хочется опять найти бабушку. Загружать работой мы не будем, огорода у нас нет, живем в квартире, места хватит. Вечерами у нас на лавочках сидят бабушки, она может с ними общаться.

«Айболит», может, есть среди твоих читателей бабушка? Одинокая или с жилищными проблемами? В жизни все бывает. Конечно же, нужен добрейшей души человек, а главное, любящий детей. Единственная просьба: не обращаться тем, у кого плохие намерения. Я таких людей сразу вижу. Мой адрес: Елене Васильевне Лесновой, пр. 60 лет Октября, 5/2, Благодарный, Ставропольский край, 356400.

## ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВЕН

Для А. Ю. Новолодского из Омска, автора письма «На ноги страшно смотреть» («Айболит» №11 за 2002 г.).

При варикозном расширении вен

\* Зеленые грецкие орехи залейте оливковым маслом, поставьте на 40 дней на солнце. Этим настоем смазывайте пораженные вены на ногах.

\* Наполните пол-литровую бутылку до половины мелко нарезанными листьями каланхоэ, залейте доверху водкой или 70%-ным спиртом. Поставьте в темное место на неделю, периодически

водки. Настаивайте 14 дней, процедите. Состав можно применять и наружно.

\* Кашица из свежих плодов каштана и рябины используется для компрессов и примочек при варикозных язвах.

\* Слегка отбейте лист капусты белокочанной, хорошо прокатайте скалкой. Одну сторону листа смажьте растительным маслом и положите этой стороной на болезненное место, укрепите бинтом. Компресс держите сутки. Курс лечения - 1 месяц.

\* Смешайте 50 г измельченных в пудру цветков календулы и 200 г топленого нутряного свиного сала, поставьте на кипящую водяную баню и размешайте деревянной лопаточкой до однородной массы. Храните в холодильнике. Мазь нанесите толстым слоем на ночь и накройте тканью или легкой повязкой.

Противовоспалительный, стимулирующий кровообращение эффект от применения мази из календулы уменьшает боли при варикозном расширении вен, венозном застое, флебите.

\* Настой из сосновых иголок, который улучшает кровоснабжение ног. Соберите сосновые иголки, лучше с веточек первого года, измельчите и наполните ими больше половины трехлитровую кастрюлю. Залейте кипятком на 2 часа. Потом слейте эту воду в отдельную посуду, а иголки залейте новым кипятком и кипятите в течение 5 минут. Первый отвар соедините со вторым и 2 часа настаивайте (без иголок). Пейте по 2 ст. ложки с медом за 20 минут до еды. Лечение длительное, но улучшение почувствуете уже через три недели.

У одного моего знакомого дело дошло до того, что он не мог ходить. Когда узнал рецепт, стал пить этот отвар. Уже ходит, правда, с палочкой.

В. Солнарева, ст. Зольская, Ставропольский край

\*\*\*

Для Н. А. Лутохиной из Ульяновска, родимое пятно («Айболит» №16)

В любой день, кроме понедельника и выходных, на убывающем месяце, последом от крови надо 3 дня подряд натирать пятно. Не смывать! И закопать в землю там, где не ходят ни люди, ни собаки. Как только послед сгниет - пятно уйдет.

Софья И., Новосибирск



# Спешим помочь

Для семьи Бакуровых из КЧР, авторов письма «Шишка появилась вновь» («Айболит» №17).

Сейчас мне 53 года. В десятилетнем возрасте под коленом у меня тоже была шишка. Умудренные житейским опытом бабушки подсказали моей маме (теперь уже покойной), что все эти шишки и прочие наросты у человека от того, что он где-то перешел дорогу, по которой везли покойника. И лечить эти шишки надо тем же. Мама привела меня в дом, где умерла бабушка, извинилась за вторжение и рукой покойной дотронулась до шишки.

Конечно, это не просто, но лучше операции. Сколько живу, всем советую этот метод. Тем более что он испробован на себе.

А вообще, старайтесь никогда не переходить дорогу покойнику!

Л. П. Пилипчук, Черкесск, КЧР

\*\*\*

Для Л. Н. Г. из Волжского, у ребенка каломазание («Айболит» №14)

Давайте ребенку пить калмыцкий плиточный чай, который раньше продавался во всех магазинах в плитках по 2 кг, а сейчас его можно купить на базаре.

Пить этот чай можно с молоком, с сахаром и даже с солью. Он хорошо нормализует работу кишечника и действует закрепляюще. Я пью этот чай уже много лет и мне он хорошо помогает. Желаю вашему сыну скорейшего выздоровления.

А. А. Ермакова,  
Ставропольский край

\*\*\*

Для В. Н. Елисеевой из Прокопьевска Кемеровской обл., спрашивает о каланхоэ и живом дереве («Айболит» №16).

Напишите мне подробнее о своей болезни и пришлите конверт с обратным адресом. Я расскажу, какие лекарства (мази, настойку) можно приготовить из каланхоэ и как использовать.

Владимир Евгеньевич  
Кондратьев, травник,  
ул. Пушкинская, 73, кв. 34,  
Пермь, 614077

\*\*\*

Для Л. Федоровой из Чувашии, автора письма «Как жить с такими волосами?» («Айболит» №13).

У меня тоже были проблемы с волосами. По совету дерматологов съездила в центр «Ресхил» в Казани (ул. Островского, 65, за магазином «Детский мир»). После этого не впадать в панику, успокойте дочь.

под мышкой утром, а обед и вечером настоем дурмана. Через 4 дня все фурункулы исчезли навсегда.

В. И. Жуков, ул. Пушкина, 1,  
кв. 6, Агрыз, Татарстан, 422230

\*\*\*

Для Т. П. из Ростова-на-Дону, автора письма «Не фен ли винovat?» («Айболит» №15).

Предлагаю вам попробовать такой знахарский рецепт. Раз в неделю мойте голову теплой водой, затем возьмите горсть поваренной соли и натирайте кожу головы примерно в течение 15 минут. Потом сполосните волосы теплой водой. Считается, что шести процедур достаточно.

А дочь, когда у нее после родов стали выпадать волосы, каждый день натирала голову теплой мочой (она тоже соленая) и массажировала кожу головы. Лечение проводила в течение недели.

Н. Е. Журавская,  
ул. Песчаная, 68/2-118,  
Новоалтайск,  
Алтайский край, 658040

\*\*\*

Для Т. П. из Ростова-на-Дону.

При выпадении волос вымытые волосы надо споласкивать водой, в которой варился плющ.

Для К. В. Антоновой из Саратова, автора письма «У меня старелый лишай» («Айболит» №15).

Измельчите изюм и тщательно натрите им лишай. Можно использовать и предварительно вымоченный изюм. Или смазывайте больное место смесью из парного молока и золы дубовой коры.

Для А. А. Лысенко из Новокузнецка, бронхиальная астма («Айболит» №15).

Залейте кипятком 40 головок семенного лука и подождите, пока они не станут мягкими. Затем воду слейте и потушите лук в 0,5 л оливкового масла до готовности, после чего разомните до консистенции пюре. Принимайте по 1 ст. ложке утром натощак и вечером.

Для С. Б. Гавриловой из Шахт Ростовской области, цирроз печени («Айболит» №15).

В женском молоке размешайте белую муку, принимайте по 1 ст. ложке утром и вечером перед едой.

Л., Энгельс

Для Серафимы Ибрагимовны из Нальчика, автора письма «Без нафтизина никуда» («Айболит» №10).

Возьмите 1 чайн. ложку соды и 1 чайн. ложку муки, сделайте тесто, как на пельмени. Натрите нос и область выше переносицы вазелином (чтобы не было ожога) и приложите лепешку из теста на смазанное место. Держите такой компресс по часу в день. Я сама 4 года не могла обходиться без нафтизина. Этот рецепт мне порекомендовала знакомая.

Г. А. Меркулова, Прокопьевск,  
Кемеровская обл.

\*\*\*

Для А. И. Нурахмедовой из Каспийска, автора письма «Кожа как наждак» («Айболит» №12).

Прикладывайте к воспаленным участкам кожи мякоть свежей тыквы.

Для С. П. Котляровой из Георгиевска, автора письма «Колготок хватает на несколько минут» («Айболит» №12).

Вытопите жир нутрии на чистой сковородке, не пережаривая, чтобы шкварки были белые. Процедите в эмалированную кружку и в горячий жир добавьте тюбик крема для бритья, после чего перемешайте. Когда крем остынет, храните его в холодильнике. Регулярно смазывайте этим кремом пятки.

Для В. И. Львовой из Ростова-на-Дону, автора письма «Аллергия от антибиотиков» («Айболит» №12).

От давления. Очистки от 4-5 средних картофелин промойте водой, залейте 0,5 л холодной воды, кипятите 15 мин., охладите и процедите. Пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Полезен запеченный в мундире картофель.

При тахикардии возьмите аптечную настойку боярышника - 15 капель, аптечную настойку валерианы - 15 капель, корвалол - 20-25 капель. Накапайте в воду и пейте 2-3 раза в день.

Для Н. В. Афашаговой из Невинномысска, автора письма «У ребенка тугоухость» («Айболит» №12).

Смешайте 30-40%-ную настойку прополиса с оливковым или другим растительным маслом (1:4), взболтайте. Смочите кусочек ватки и вложите в ушко на 36 часов. Курс лечения - 10-12 дней.

тересовалась, для какой цели и от какой болезни. Женщина рассказала, что у дочери выпали все волосы. Лечилась, но все безрезультатно, ездили в Москву к светилам профессору. Он посоветовал поехать домой, не принимать никаких лекарств, а один раз в неделю за сутки до мытья головы втирать в кожу головы сок алоэ (или столетника трехгодовалого). У девочки к моменту нашей встречи уже были очень густые волосы.

Чуть позже я увидела свою соседку по подъезду без парика с большой лысиной. Рассказала ей о свойствах алоэ и забыла. А через некоторое время приходит соседка ко мне и показывает свою голову. Представляете, лысины не стало!

А вот этим рецептом пользовалась я сама. У меня начали выпадать волосы, а алоэ не было. Взяла сок одной луковицы, 1 желток, 1 чайн. ложку меда и 1 чайн. ложку касторового масла, перемешала и втирала эту смесь в кожу головы, поверх надевала целлофановый пакет и обматывала голову махровым полотенцем. Оставляла такой компресс на 2 часа, потом волосы мыла. Немного это лечение мне помогло.

Валентина, Самара

\*\*\*

Для К. К. из Махачкалы.

Мойте голову отваром сбора трав: корней лопуха, травы крапивы, чистотела и череды. 2 ст. ложки смеси залейте кипятком в пол-литровой банке. Смачивайте ватку в этом настое и протирайте кожу головы, чаще мойте и споласкивайте голову таким настоем.

Касенкина, Михайловск,  
Ставропольский край

\*\*\*

Для К. К. Из Махачкалы.

Не ходите больше к врачам! Мне 20 лет. Четыре года назад у меня вдруг стали пучками выпадать волосы и появились залысины. Ни дорогостоящие мази, ни примочки не помогали, пока случайно мама не рассказала своей знакомой о моей проблеме, и та дала ей такой рецепт. Возьмите 1 желток, 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку тертого лука, 1 ст. ложку касторового или репейного масла, 1 ст. ложку шампуня. Все перемешайте, нанесите на кожу головы, наденьте целлофановый пакет, на пакет - очень теплый шерстяной

У нас уже жила женщина из нашего села, но через год она вышла замуж. Мы мусульмане, но родители всю жизнь прожили среди русских.

Семья Ортабаевых,  
х. Родниковский,  
Кочубеевский р-н,  
Ставропольский край

\*\*\*

Для Е. Г. Шевченко из Нижнекамска.

Прочли ваше письмо в газете и хотим пригласить вас к себе. Наш папа, которому 70 лет, живет в селе один. У него недавно умерла жена, а переезжать в город не хочет, привык жить в деревне. Жильем вас обеспечим. Папа не болеет, уход за ним не нужен, нужна только помощь по дому. Он обеспечен, у него хорошая пенсия, человек он добрый, вас не обидит. Ждем ответа. Проезд оплатим.

Раиса Ивановна Богатырева,  
ул. 50 лет ВЛКСМ, 36/3, кв. 58,  
Ставрополь, 355042,  
тел. 72-47-50

\*\*\*

Для Е. Г. Шевченко из Нижнекамска.

Мне 65 лет. Живу в небольшом уютном провинциальном городке одна. У меня свой дом, материально обеспечена, все необходимое для проживания есть, только нет душевного тепла. Семь лет назад похоронила любимого мужа, и все это время у меня не высыхают глаза от слез. Ни родных, ни близких нет, кроме единственного сына, который со своей семьей живет в другом городе, но он сильно болен (инвалид I группы), поэтому навещают они очень редко, а у меня нет возможности к ним поехать. И вот живу я совсем одна, не с кем ни поговорить, ни посоветоваться. Одиночество - плохой советчик, порой даже не хочется жить. Ищу женщину, которая была бы мне не только подругой, но и доброй сестрой. Я доброжелательная, работающая, чужого мне не надо, я лучше свое отдам. Может, я смогу помочь вам или другому человеку, который остался без семьи и в одиночестве. Горе часто сближает людей.

Позвоните мне по телефону в Новоалександровск (86544) 2-11-61.

Вера Максимовна,  
Новоалександровск,  
Ставропольский край

\*\*\*

Е. Г. Шевченко из Нижнекамска! Пишу вам из Казахстана. Я тоже одинокий пенсионер. Напишите мне, возможно, мы найдем



ей болезни и пришлите конверт с обратным адресом. Я расскажу, какие лекарства (мази, настойку) можно приготовить из каланхоэ и как использовать.

**Владимир Евгеньевич Кондратьев, травник,**  
ул. Пушкинская, 73, кв. 34,  
Пермь, 614077

\*\*\*

**Для Л. Федоровой из Чувашии, автора письма «Как жить с такими волосами?» («Айболит» №13).**

У меня тоже были проблемы с волосами. По совету дерматологов съездила в центр «Ресхил» в Казани (ул. Островского, 65, за магазином «Детский мир»). Постарайтесь не впадать в панику, успокойте дочь.

**О. Касилина, Зеленодольск**

\*\*\*

**Для А. А. Павлова из Минеральных Вод, который считает, что у него проблемы с кармой.**

Более 10 лет я изучаю астрологию, приходится составлять кармические гороскопы прошлых жизней, в которых отмечаются прошлые долги души, вызывающие внешние проблемы.

Если у кого-нибудь есть желание связаться со мной, пишите по адресу: И. Ковалеву, до востребования, Пятигорск-60, 357560.

\*\*\*

**Для Т. Е. Трефеловой из Североуральска Свердловской обл. и семьи Макаровых из Азнакаева, туберкулез.**

Я сама болела туберкулезом, и этот рецепт мне подсказала одна бабушка. Она вылечила свою дочь, у которой уже были каверны. Натрите на мелкой терке репчатый лук, чтобы он был как пюре. Добавьте сахар или мед (у кого что есть), перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке как можно чаще. Я съедала за день баночку от детского литания такого пюре. Сначала было неприятно, но потом ничего.

Луковое пюре лучше делать поменьше и сразу использовать, а потом готовить свежее. Так всего за 3 месяца я вылечилась от инфильтративного туберкулеза и, слава Богу, по сей день все нормально.

А луковое пюре я продолжала принимать после выздоровления еще в течение полугода.

Желаю скорейшего выздоровления! Если будут вопросы, пишите мне по адресу: Kuznetsova Irina, Grüntenstr 64 12107 Berlin.

\*\*\*

**Для Ольги Х. из Алтайского края, автора письма «У мужа ослаблен иммунитет» («Айболит» №14).**

Фурункулы я лечил 25 лет тому назад у хирурга в течение полугода. Одни исчезали, появлялись новые. Тогда я решил натирать

больное место смесью из парного молока и золы дубовой коры.

**Для А. А. Лысенко из Новокузнецка, бронхиальная астма («Айболит» №15).**

Залейте кипятком 40 головок семенного лука и подождите, пока они не станут мягкими. Затем воду слейте и потушите лук в 0,5 л оливкового масла до готовности, после чего разомните до консистенции пюре. Принимайте по 1 ст. ложке утром натощак и вечером.

**Для С. Б. Гавриловой из Шахт Ростовской области, цирроз печени («Айболит» №15).**

В женском молоке размешайте белую муку, принимайте по 1 ст. ложке утром и вечером перед едой.

**Л., Энгельс**

**Для С. К. из Ессентуков, автора письма «Страшно...» («Айболит» №15).**

Милая девочка, не отчаивайся, ты поправишься. Напиши мне по адресу: Валентине Ивановне Толстой, ул. Советская, 12, кв. 1, Каспийск, Республика Дагестан, 368305.

\*\*\*

**Для Юли из Кизляра, автора письма «Иду не домой, а к бабушке» («Айболит» №14).**

Важно верить в Бога. Сходите в церковь или попросите бабушку, чтобы купила вам в церкви ладан, и пусть она на него начитает. Носите его на шее (можно зашить в мешочек или в медальон), только чтобы он всегда был при вас.

**Касенкина, Михайловск, Ставропольский край**

\*\*\*

**Для Н. В. Кошелевой из Энгельса Саратовской обл., которая хочет спланировать рождение девочки («Айболит» №15).**

Если вам сейчас действительно полных 35 лет, то в октябре 2002 года при зачатии 5, 10, 12, 19, 20 числа родится девочка, а мальчики родятся при зачатии в этом же месяце 6, 7, 8, 11, 13, 15, 25, 26 числа. А если в роду есть близнецы, то их рождение можно ждать, зачав 3, 8, 9, 11 октября.

**Илья Максимов, а/я 17, главпочтамт, ул. Кирова, 78, Моздок, 363760**

\*\*\*

**Для Н. В. Кошелевой из Энгельса.**

Самое главное - следить за месячным циклом. Если зачатие происходит на четные дни от начала цикла (6, 8, 10), то рождается мальчик, а если на нечетные (5, 7, 9) - девочка. А чтобы ребенок родился здоровым, то исключают 12-й и 13-й дни от начала цикла (для мальчиков) и 11-й день (для зачатия девочек). Я не проверяла эту систему на себе, но может, найдутся и напишут в газету люди, которые опробовали этот метод?

Желаю удачи и здоровья!

**Светлана, КБР**

средних картонных коробок, дой, залейте 0,5 л холодной воды, кипятите 15 мин., охладите и процедите. Пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Полезен залеченный в мундире картофель.

При тахикардии возьмите аптечную настойку боярышника - 15 капель, аптечную настойку валерианы - 15 капель, корвалола - 20-25 капель. Накапайте в воду и пейте 2-3 раза в день.

**Для Н. В. Афашаговой из Невинномысска, автора письма «У ребенка тугоухость» («Айболит» №12).**

Смешайте 30-40%-ную настойку прополиса с оливковым или другим растительным маслом (1:4), взболтайте. Смочите кусочек ватки и вложите в ушко на 36 часов. Курс лечения - 10-12 процедур.

**Для А. Бондаренко из Волгограда, автора письма «Сын живет на таблетках» («Айболит» №12).**

От ларингита. 2 ст. ложки цветов бузины черной с вечера положите в термос и залейте 2 стаканами кипятка. Утром процедите и принимайте по 100 г 4 раза в день за 30 мин. до еды.

При ангине небольшой кусочек корня аира (не моложе 3-6 месяцев) сосите 15-20 минут, затем разжуйте и не спеша съешьте за 30-60 мин. до еды.

**Для Т. В. Поясковой из Зеленокумьска, автора письма «Сын растет болезненным» («Айболит» №16).**

Смешайте 1 ст. ложку крапивы двудомной, 1 ст. ложку календулы, 1 ст. ложку цвета липы, 1 ст. ложку соли и 1 ст. ложку ромашки, заварите 2 стаканами кипятка, кипятите 5 мин., настаивайте 2 часа. Процедите, отожмите, часть отлейте, а оставшийся настой поставьте в холодильник. Отлитую часть чуть подогрейте, налейте в ладонь, с силой втяните в нос, чтобы попало в рот, и выплюньте. После этого выходит и гной, и слизь. Процедуру проводите утром и вечером, перед сном, 3-4 дня.

**И. В. Борисенко, ул. Кавказская, 58, Невинномысск, Ставропольский край, 357100**

\*\*\*

**Для Р. В. Коваленко из Ростова-на-Дону, автор письма «Сплю только с травами» («Айболит» №16).**

У меня есть рецепты лечения травами. Напишите мне письмо, вложив конверт с обратным адресом для ответа. Я пенсионерка, перенесла инсульт, считаю каждый рубль.

Мой адрес: Марианне Сергеевне Юршиной, ул. Терешковой, 6, кв. 8, Минеральные Воды-2, Ставропольский край, 357202.

\*\*\*

**Для К. К. из Махачкалы, автора письма «Не могу же я быть лысой?» («Айболит» №14).**

Много лет тому назад я на рынке увидела мать с дочкой лет 17. Они покупали листья алоэ. Я поин-

тересовалась, что это такое. Оказалось, что это листья алоэ, которые очень полезны для волос.

**Для К. К. Из Махачкалы.**  
Не ходите больше к врачам! Мне 20 лет. Четыре года назад у меня вдруг стали пучками выпадать волосы и появились залысины. Ни дорогостоящие мази, ни примочки не помогали, пока случайно мама не рассказала своей знакомой о моей проблеме, и та дала ей такой рецепт. Возьмите 1 желток, 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку тертого лука, 1 ст. ложку касторового или репейного масла, 1 ст. ложку шампуня. Все перемешайте, нанесите на кожу головы, наденьте целлофановый пакет, надените очень теплый шерстяной платок. Держите такой компресс 6-7 часов, только не ночью. Потом все смойте. Процедуру выполняйте 3 раза в неделю, а если не трудно, то каждый день. Через полгода мои волосы стали такими же густыми, как и прежде.

**Н. С. Будникова, Новочеркасск**

\*\*\*

**Для О. В. Перфиловой из Ростова-на-Дону («Айболит» №7).**

Моя знакомая вылечилась от фиброзно-кистозной мастопатии. Позвоните мне по тел. в Новочеркасске 3-50-00. Я могу вам помочь!

**Татьяна, Новочеркасск**

\*\*\*

**Для К. Михеевой, автора письма «Нужна синяя глина» («Айболит» №6 за 2002 г.).**

Вы просите синюю (голубую) глину. Желтая глина ничем не хуже синей, и от косточек на пальцах помогает, и ее можно применять как антисептик. Если вы пришлете мне конверт с подписанным обратным адресом, я напишу вам рецепты применения желтой глины.

**С. Т. Машенцев, ул. Гагарина, 39, ст. Павлодольская, Моздок, Северная Осетия, 363721**

\*\*\*

**Для Е. Г. Шевченко из Нижнекамска, автора письма «Буду сестрой и подругой» («Айболит» №14).**

Мои родители живут в селе в Ставропольском крае. Маме 62 года. Держат большое хозяйство. Дом большой, а живут они вдвоем. Нас четверо сестер, но у каждой свой дом, своя жизнь. Было бы хорошо, если бы кто-то помогал маме. Мои родители простые, добрые, бескорыстные люди. Моей маме, кроме того, нужна подруга и сестра. Мы были бы благодарны вам, если бы вы оказались такой женщиной. Если вас что-то не устроит, вы сможете купить тут же 2-комнатную хатку за 8 тыс. рублей, которая продается рядом с нашим домом.

бы мне не только подругой, но и доброй сестрой. Я доброжелательная, работающая, чужого мне не надо, я лучше свое отдам. Может, я смогу помочь вам или другому человеку, который остался без жилья и в одиночестве. Горе часто сближает людей.

Позвоните мне по телефону в Новоалександровск (86544) 2-11-61.

**Вера Максимова, Новоалександровск, Ставропольский край**

\*\*\*

**Е. Г. Шевченко из Нижнекамска!** Пишу вам из Казахстана. Я тоже одинокий пенсионер. Напишите мне, возможно, мы придем к какому-нибудь соглашению о жилье-быть. Я всем обеспечен. Мой адрес: предъявителю удостоверения №002787603, до востребования, главпочтамт, Семипалатинск, ВКО, Республика Казахстан, 490050.

\*\*\*

**Для К. В. Антоновой из Саратова, автора письма «У меня застарелый лишай» («Айболит» №15).**

Сейчас на улице похолодало, поэтому легко сделать так, чтобы на кухне на окне запотело стекло. Для этого хорошо его вымойте и вытрите насухо, после чего поставьте на плиту кастрюлю с водой и кипятите, чтобы стекло запотело. Хорошо вымойте руки и этим «потом» с окна смазывайте лишай 2-3 раза. И все! Это средство проверено на себе. Эта дистиллированная вода поможет.

**И. А. С., Энгельс, Саратовская обл.**

\*\*\*

**Для А. А. Лысенко из Новокузнецка, бронхиальная астма («Айболит» №15).**

Вам 70 лет и вы в течение 35 лет болеете астмой. По фамилии не определить, мужчина вы или женщина. А ведь легочные заболевания у женщин и мужчин протекают по-разному. И что вы называете астмой? Не исход ли это хронической пневмонии - диагноза, который так не любят врачи? Не любят потому, что не могут вылечить. Легче для слуха больного и врача звучит диагноз хронический бронхит. Мало кому удастся набраться смелости называть вещи своими именами.

Если вы когда-нибудь, может десятки лет назад, откашливали твердые «пробки Дитриха», гнойную мокроту, перед сном слышали собственные хрипы, - звоните мне по тел. (85558) 2-17-09, домашний. Я дам вам данные знакомого человека, который живет в Заинске, Республика Татарстан.

С уважением

**И. М. Харисов**

## К читателям

Спасибо всем, кто откликается на чужую боль. Дай вам Бог здоровья!



### Приметы

- Нельзя посторонним лицам называть имя новорожденного до крещения в церкви.
- Кума должна знать, что если у нее менструация, то ни в коем случае нельзя крестить ребенка, в противном случае крещеный ребенок будет болеть, особенно кожными заболеваниями. Мать ребенка, не стесняясь, должна спросить об этом куму.
- Ни в коем случае беременной женщине нельзя быть кумой. Будет болеть и крестник, и ее будущий ребенок.
- Супруги не должны быть крестными у одного ребенка.
- При крещении с лица ребенка не нужно вытирать воду - пусть высохнет сама.
- Большой грех куму жениться на куме.



## СЛУГИ ДЬЯВОЛА

Я заинтересовался такой философией и без раздумий согласился стать сатанистом. Сначала мне просто пришлось носить черный балахон и штудировать «Черную библию» доктора Лавеля, основателя Церкви сатаны в США. Родителям я говорил, что занимаюсь в секции восточных единоборств. А месяца через два мне сказали, что сатана хочет принять меня в свою «армию». Мне предстояло пройти обряд посвящения.

Меня привели в обычную квартиру. В полутемной комнате прямо на полу сидели человек двадцать, все новички. Стены комнаты были разрисованы пентаграммами и жуткими рожами. По диагонали через всю комнату в два ряда стояли горящие свечи. Это, как объяснили мне, Огненный Путь. В центр комнаты вышел человек лет сорока в красном балахоне. В одной руке его была книга, а в другой он держал огромный кинжал и произносил заклинания на непонятном языке.

Сатанинские молитвы завершились призывом: «Прииди, сатана!». Сидевшие на полу люди вскинули вверх руки. Вспыхнула яркая синяя лампа. Из темноты появился перевернутый крест высотой в человеческий рост.

Человек произнес: «Прими наши души, зверь, безраздельно и испей их до последней капли. Мы - слуги твои, мы - рабы твои...», подошел к каждому из присутствующих и надрезал палец. Кровь смешали в чаше и по очереди выпили.

Среди новичков были 15-16-летние подростки, студенты, те, кто раньше «баловался» религиозной философией. Их постоянно пичкали наркотиками, какими-то синими таблетками и «вином».

Как-то я познакомился с тремя своими сверстниками. Они пригласили в гости выпить пива. После того как я был прилично накачан алкоголем, у меня спросили, не хочу ли я вступить в их церковь. Обещали меня посвятить в ритуалы вуду, чтобы оживлять мертвых. Говорили, что Бог и дьявол равны, но если путь к Богу - ложный и бесполезный, то путь к дьяволу - истинный.

препарат, который отупляет сознание и подавляет волю. В диету вводили сверхдозы витамина В. При передозировке он вызывает беспричинную подавленность, страх и видения.

Был еще один способ кодирования - генератор раскрытия мистического канала. Это большая спираль, внутрь которой помещают человека и пропускают ток определенной частоты и напряжения. При этом человек испытывает невиданную эйфорию, после чего ему внушают, что таким счастьем он обязан сатане. И именно так он будет чувствовать себя постоянно после его пришествия. Желание еще раз испытать этот суперкайф становится у многих навязчивой идеей.

Многие из сектантов продавали свои квартиры, жили в общине, а деньги передавали в казну «учителя». Каждый составлял завещание, по которому оставлял секте свое имущество, сбережения и жилплощадь. К женщинам в секте относились как к существам низшим, греховным. Считалось, что на человеке лежат грехи его рода, которые передаются через женщину. Мать сатанисты называли не иначе как ведьмой, для борьбы с этим «злом» существовал обряд «отречения от матери». Мужчина может стать свободным, лишь освободившись от культа женщины (жены, матери), которая отнимает его энергию.

Выйти из секты было практически невозможно. Любое неповиновение жестоко каралось. Вступив-

Я вернулся домой. Но бывшие «друзья» не оставляли меня в покое. Начались преследования. Угрожали не только мне, но и родителям. Тогда я решил пойти на исповедь. Но, как только вошел в церковь, мне стало плохо: закружилась голова, начались судороги, и я потерял сознание.

Очнулся в монастырской келье. Я рассказал батюшке, что поклялся антихристу, но отрекаюсь от этой веры и хочу искупить грех. Батюшка всю ночь читал молитвы, время от времени окропляя меня святой водой. Я мало что запомнил из этого обряда, потому что был в полубессознательном состоянии. Через сутки мне стало гораздо лучше. Потом стал посещать психолога, который мне очень помог, однако преследования сатанистов не прекращались. Пришлось срочно уехать к бабушке в Воронеж.

Прошло уже больше года, а я тем не менее до сих пор с содроганием жду ночи и боюсь темноты.

П. В., Саратов

Помолимся?

## Избавьтесь от проклятия

Наше - вам

### ДУМАЙ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИВОРОЖИТЬ

Что можно сделать, чтобы муж перестал обращать внимание на других женщин? Какие есть заговоры?

Н. Доброва, Барнаул

Заговоры эти опасны. Ведь это не что иное, как разновидность порчи. Случается, что привороженный превращается в зомби. Он ходит за женщиной по пятам, по 20 раз на день звонит ей на работу, спрашивая разрешения, можно ли ему сходить за сигаретами. Такая привязчивость и кротость умиляет не больше месяца.

Другой вариант: мужчина сходит с ума на сексуальной почве и начинает беспрестанно домогаться приворожившей. Восторг это женщин тоже приводит недолго. Тем более что потенцию приворотные манипуляции не повышают.

Наконец, едва ли не самое худшее: приворожившая ловит в глазах мужчины безразличие, страх, а то и ненависть. Но уйти от нее он не может.

Мужчина может пристраститься к спиртному.

Кстати, на прекрасный пол привороты действуют не столь разрушительно, как на мужчин. Привороженные женщины реже превращаются в зомби и со временем могут самостоятельно изжить нанесенный приворотом вред, чего с мужчинами почти не бывает. Так что хорошенько подумайте, прежде чем делать приворот возлюбленному: не пришлось бы жалеть.

### ВОЗЬМИ СВОЕ, ОТДАЙ МОЕ

В октябре перед собственной свадьбой я ездила в областной центр за покупками. На обратном пути со мной ехала 80-летняя бабушка, таких называют божий одуванчик. Она была довольно энергичная и вы-

глядела значительно моложе своих лет. Всю дорогу выпрашивала меня о жизни, здоровье... И вышивала, постоянно просила меня то вставить нитку в иголку, то найти упавшую иглу, то застегнуть ремешок часов на руке. Когда я стала выходить на своей станции, она вдруг сказала: «А пальтишко-то твое на покойника сшито». Тут я и поняла, что бабушка непростая. До дома я еле доехала, разболелась голова, тело все ломило, тошнота подступила к горлу. В конце концов попала в больницу с язвой желудка, который раньше меня никак не беспокоил. Отношения с женихом неожиданно стали портиться. Как вернуть любимого и здоровье?

Елена К.,

Владимирская область

Ваша попутчица потому и выглядит в свои годы моложе, что ворует здоровье и радость у молодых и здоровых людей. Просьбы, с которыми обращалась к вам старушка, - магические приемы, отбирающие жизненную энергию.

Вышивка, которая осталась у женщины, дает ей возможность на расстоянии питаться вашей энергией.

Вспомните, в какой день недели, какого цвета и сколько раз вы вдевали нитку в иголку, столько же раз вам нужно повторить следующий ритуал: каждую неделю в день вашей поездки в новую иглу вдените нить со словами: «Возьми свое, отдай мое», воткните иглу в землю вне своего двора и сожгите вместе с оставшимися нитками.

Чтобы вернуть расположение своего жениха, попросите его расстегнуть на вашей руке ремешок часов или цепочку на вашей шее. В этот момент скажите себе: «Вот и радость на пороге».

Авось пригодится

упокоении души усопшего на полгода. А самому трижды в неделю ставить в храме свечу к иконе Николая Угодника и читать «Отче наш». При этом креститься и просить святого заступиться перед Господом за усопшего, чтобы простил ему грехи и снял проклятие через вас. Не пугайтесь, это



как объясняли мне. Огненный Путь. В центр комнаты вышел человек лет сорока в красном балахоне. В одной руке его была книга, а в другой он держал огромный кинжал и произносил заклинания на непонятном языке.

Сатанинские молитвы завершились призывом: «Прииди, сатана». Сидевшие на полу люди вскинули вверх руки. Вспыхнула яркая синяя лампа. Из темноты появился перевернутый крест высотой в человеческий рост.

Человек произнес: «Прими наши души, зверь, безраздельно и испей их до последней капли. Мы — слуги твои, мы — рабы твои...», подошел к каждому из присутствующих и надрезал палец. Кровь смешали в чаше и по очереди выпили.

Среди новичков были 15-16-летние подростки, студенты, те, кто раньше «баловался» религиозной философией. Их постоянно пичкали наркотиками, какими-то синезелеными таблетками и «вином причастия», которое оказывало странное действие. Было такое ощущение, будто в меня медленно вливались силы и переполняли меня. Это было как счастье: чувствуешь душевный подъем и необыкновенную легкость. Уже потом выяснилось, что в «вино причастия» добавлялись психотропные средства.

Спал я всего по три часа в день, питался только раз в сутки. В пищу подмешивали аминазин —

мне так он будет чувствовать себя постоянно после его пришествия. Желание еще раз испытать этот суперкайф становится у многих навязчивой идеей.

Многие из сектантов продавали свои квартиры, жили в общине, а деньги передавали в казну «учителя». Каждый составлял завещание, по которому оставлял секте свое имущество, сбережения и жилплощадь. К женщинам в секте относились как к существам низшим, греховным. Считалось, что на человеке лежат грехи его рода, которые передаются через женщину. Мать сатанисты называли не иначе как ведьмой, для борьбы с этим «злом» существовал обряд «отречения от матери». Мужчина может стать свободным, лишь освободившись от культа женщины (жены, матери), которая отнимает его энергию.

Выйти из секты было практически невозможно. Любое неповиновение жестоко каралось. Вступившие в секту постоянно слышали призывы: «Ты должен умереть, если решишь предать». Существует даже клуб самоубийц. Его членами в основном являются именно сатанисты, хотя есть и просто душевнобольные. Мой друг Олег закончил жизнь самоубийством, когда на его глазах зарезали маленького шестилетнего мальчика-жертву. После смерти Олега я понял, что у меня есть один-единственный выход — порвать с сектой.

а на самом деле проходит полчаса. Временную аномалию фиксируют приборы. Например, включенный в пещере диктофон записывает 40 минут пленки, в то время как таймер, оставленный на поверхности, отстукивает полтора часа. Отец Николай объясняет этот феномен так: «Это наверху Господь сократил время за неправду и бесчинства, которые творятся на земле».

### ЧТО МЕШАЛО?

Однажды на прием к одному из российских врачей-психиатров пришла женщина, которая страдала от того, что у нее «в горле растут волосы». Врач решил провести психологический опыт. Он попросил пациентку подождать, выскочил во двор, выдернул из своей бороды несколько волосков, затем посадил посетительницу в темной комнате и лицом осторожно стал шипать у нее в горле. А потом резко выдернул пинцет и подал спрятанные в другой руке волосы: «Вот что вам мешало».

Много лет эта женщина писала благодарственные письма врачу и все время вспоминала, что до него обращалась к крупным специалистам, но все говорили, что она ненормальная, и никто не смог помочь.

### СОБАКА ЧУЕТ ВСЕ...

Недавно собака помогла диагностировать меланому на коже хозяйки. Она несколько раз лизала и обнюхивала подозрительную родинку, после чего попыталась ее выгрызть. Женщина была так обеспокоена, что записалась на прием к врачу, который определил злокачественную опухоль кожи, возникшую из родинки. По мнению ученых, собаки могут учуять изменения, которые происходят в клетке.

### ГОСПОДЬ СОКРАТИЛ ВРЕМЯ

Два монаха — отец Николай и отец Михаил — начали обживать знаменитые рукотворные Наровчатовские кельи общей площадью около 700 квадратных метров.

Подземный монастырь пустует с 1930 года. На вопросы любопытных, не страшно ли новым монахам жить в полуобвалившихся кельях, среди древних усыпальниц, Николай и Михаил заявляют, что святые старцы, похороненные в монастыре, поддерживают, успокаивают и молятся за них.

Интересно, что в пещерах замедлен ход времени. Кажется, что пробыл в пещере 10 минут,

**Ей-богу, правда!**

ропаясь меня святой водой. Я мало что запомнил из этого обряда, потому что был в полубессознательном состоянии. Через сутки мне стало гораздо лучше. Потом стал посещать психолога, который мне очень помог, однако преследования сатанистов не прекращались. Пришлось срочно уехать к бабушке в Воронеж.

Прошло уже больше года, а я тем не менее до сих пор с содроганием жду ночи и боюсь темноты...

П. В., Саратов

делать приговор возмущало меня: не пришлось бы жалеть.

### ВОЗЬМИ СВОЕ, ОТДАЙ МОЕ

В октябре перед собственной свадьбой я ездила в областной центр за покупками. На обратном пути со мной ехала 80-летняя бабушка, таких называют божий одуванчик. Она была довольно энергичная и вы-

ходить со словами: «Возьми свое, отдай мое», воткните иглу в землю вне своего двора и сожгите вместе с оставшимися нитками.

Чтобы вернуть расположение своего жениха, попросите его расстегнуть на вашей руке ремешок часов или цепочку на вашей шее. В этот момент скажите себе: «Вот и радость на пороге».

### Помолимся?

## Избавьтесь от проклятия

КАЖДЫЙ МОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОЙ НАПАСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНО.

Если вы услышали, что вас проклинает другой человек.

Встаньте на утренней заре, налейте 1 л чистой проточной воды в емкость, из которой никто не пил. Встаньте лицом к окну, держа в руках у груди икону, и начитайте на воду текст: «Господи Боже милостивый, Царю святой, отжени всяк недуг от раба своего (имя), от души и от тела, от головы, от верха, от темени, от влас, от чела, от брови, от века, от рясниц, от очию, от уши, от лица, от носу, от устну, от языка, от предязычья, от гортани, от глаголения, от глаз, от шеи, от перстей, от плеч, от мышца, от локот, от руку, от хребта, от ребр, от утробы, от ключ, от сердца, от селезени, от перепоны, от желудка, от боку, от туги, от уха, от исхода, от воды, от пития, от овозу, от юности, от спания, от ноши, от мысли, от дне, от смысла, от греха, от отча, от материя, и от своего соблазна, от лядвей, от бедр, от колен, от голеней, от лыстов, от глезну, от перстов ручных и ножных, от ногот, от дланей, от предел естественных и от всех состав, и от крови, и от жил, от кровии, от возраста, от сокращения силы, от сана, от слепоты, вне уду и внутрь уду, преложки от немощи в силу и от неprimогания во утешение, и от болезнь его исцели, Ты бо, Господи, плач миротлавец на радость преложив, Ты прииде на Иордан креститься ко Иоанну, иже от него исполни всяку правду; Ты же, Царю, прииде в Вифанию и воскреси Лазаря из мертвых; Ты и ныне, Владыко, воздвигни раба своего (имя) от одра немощного и от постеля болезненный, отжени от него

главную, очную, зубную, сердечную, весную, нежитовую, ночную, полуденную и всеобразную огненную, студеную, привиденую и всеимянованную болезнь; избави, Господи, от всякаго недуга, и от душевныя и телесныя болезни; даждь мне здравие и силу благодатию Сына Твоего, Ты бо еси истинный врач душам и телом нашим, Христе Боже наш, и Тебе Славу возсылаем, безначальному Отцу, со едиnorodным Сыном и Пресвятым Духом ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Как определить, есть на вас родовое проклятие или нет? Нужно пойти в церковь и поставить свечи за всех умерших родственников, чьи имена вы помните. Чтобы не запутаться, хорошо было бы прикрепить к свечам бумажки с именами. Еще одну свечу поставьте за упокой забытых (неизвестных) родственников. Пока горят свечи, читайте молитву об упокоении души до тех пор, пока не погаснет последняя свеча. Примечайте, на какой из них появятся наросты. Они показывают, что родственнику, за упокой души которого свеча поставлена, очень трудно после смерти. То же самое, если свеча погаснет, не сгорев до конца. Проклятие, наложенное на этого человека, придется «сжигать» через себя. Для этого надо заказать панихиду о

### Авось пригодится

упокоении души усопшего на полгода. А самому трижды в неделю ставить в храме свечу к иконе Николая Угодника и читать «Отче наш». При этом креститься и просить святого заступиться перед Господом за усопшего, чтобы простил ему грехи и снял проклятие через вас. Не пугайтесь, если в такие минуты вы почувствуете нечто необычное. Это означает, что проклятие постепенно снимается.

Не забываете каждый раз, покидая храм, говорить: «Спасибо тебе, Господи». Затем, перекрестившись, выходите из церкви.

Если наросты появляются на безымянной свече, либо она тухнет, сразу же ступайте к иконе Николая Угодника и трижды в неделю читайте перед ней молитву об упокоении души. В текст вместо имени вставляйте такие слова: «Только Тебе известного, Боже». Срок прежний — полгода.

Молитва об упокоении души «Боже духов, и всякие плоти, смерть поправый и диавола упразднй, и живот миру Твоему дарованный, Сам, Господи, упокой душу усопшего раба Твоего (имя) в месте светле, и в месте злачне, в месте покойне, отнюдуже от беже болезнь, печаль и воздыхание. Всякое согрешение, одеемое им делом или словом, или помышлением, яко Благий Человеколюбец Бог прости: яко несть человек, иже жив будет, и не согрешит, Ты бо Един кроме греха, правда Твоя правда вовеки, и слово Твое истина. Яко Ты еси Воскресение, и живот, и покой усопшаго раба Твоего (имя), Христе Боже наш, и Тебе славу возсылаем, со Безначальным Твоим Отцем, и Пресвятым и Благим и Животворящим Твоим Духом ныне и присно и во веки веков. Аминь».

ЕСЛИ ВАМ ПРИСНИЛСЯ ДУРНОЙ СОН И ВЫ БОИТЕСЬ, ЧТО ОН МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ВЕЩИМ, ДОСТАТОЧНО ОТКРЫТЬ ЛЮБОЙ КРАН И РАССКАЗАТЬ ЭТОТ СОН ЛЮБОЙ ВОДЕ. ЖЕЛАТЕЛЬНО, ЧТОБЫ НИКОГДА ПРИ ЭТОМ ВАС НЕ СЛЫШАЛ. А ВОДА УНЕСЕТ КАК СКВЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СНА, ТАК И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ВАС.



Рецепты из конвертов

ПРИ ЯЗВЕ  
ЖЕЛУДКА

Когда у меня начинается обострение, беру 50 г меда, 100 г сливочного масла, 50 г порошка какао, 2 яйца, перемешиваю и принимаю по 3 ст. ложки 4 раза в день до еды, соблюдая диету.

Б. Лазарев,  
Москва

И ФОЛЬГА  
СГОДИТСЯ

Если у вас остеохондроз, болят суставы, поясница, подагра, яичники, положите на ночь на больное место фольгу из-под сигарет или шоколада. А подагру смазывайте через день йодом.

З. И. Бунятова,  
Ставрополь

ПРИ БРОНХИТЕ,  
ВОСПАЛЕНИИ  
ЛЕГКИХ

Вымойте скорлупки от 5 сырых яиц, высушите и разотрите в порошок. Выжмите сок из 5 средних лимонов, смешайте с порошком, добавьте 300 г меда и 250 г коньяка. Через сутки пейте по 1 ст.

ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

О. В. Усачева,  
Волжский

ОТ ЦИСТИТА -  
ЦИСТЕНАЛ

От цистита мне мгновенно помог цистенал (продается в аптеке). Надо капнуть 1-2 капли на кусочек сахар и пососать его (1-2 раза в день), пока не пройдет болезнь.

Елена Н., Саратов

ОТ ОПУХОЛИ

Травка мокрица (или звездчатка) вылечила меня от опухоли на шее, которая сильно болела. Я прикладывала свежую траву к больному месту, и за 5 дней опухоль рассосалась, а боль прошла.

Мария Б.,  
Кострома

БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ  
РУК?

Очень хорошо натирать их на ночь камфорным спиртом. Потом сразу наденьте шерстяные перчатки и до утра не снимайте. Процедуру повторяйте до выздоровления.

Елена Н.,  
Саратов

# ПРОФИЛАКТИКА ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Давно известно, что предупредить заболевание намного легче, чем его вылечить. Многие до сих пор недооценивают важность принятия профилактических мер в течение всего года, а не только в зимнее время, когда опасность острых вирусных инфекций наиболее велика.

Закончилась пора отпусков и летних каникул. Дети пришли в школу, а взрослые - на работу. С приходом осени, как правило, увеличиваются нагрузки, стрессы, повышение количества контактов с другими людьми зачастую приводит к обострению хронических заболеваний или заражению организма различными вирусами, вызывающими весьма серьезные болезни. Возможно ли предупредить развитие заболевания и появление осложнений? Да, если вовремя принять профилактические меры или грамотно заниматься лечением недуга.

Одним из препаратов, обладающих широким спектром противовирусной активности, является Циклоферон. Таблетки Циклоферона способствуют образованию защитных белков - интерферонов - клетками крови са-

мого человека, что снижает вероятность инфицирования при контакте с больными и обострения имеющихся заболеваний. Другими словами, Циклоферон помогает организму не только бороться с различными инфекциями, будь то вирусы респираторных заболеваний, герпеса или острые кишечные инфекции, но и предупреждать их. Эффект от применения Циклоферона выражается в коррекции (повышении) иммунитета организма.

Циклоферон является препаратом, созданным на натуральной основе. Он разработан из вещества, получаемого из кожуры апельсина. Это конверсионная разработка ученых из Санкт-Петербурга.

Его можно принимать как профилактическое средство, отправляясь в путешествие, командировку или просто дома для профилактики всевозможных вирусных инфекций. Способ его применения достаточно прост. Четыре таблетки в первые сутки приема, по две - во второй, четвертый и шестой дни. Одна упаковка как раз и рассчитана на весь курс. Такой профилактики хватает на три-пять месяцев. Пре-

парат практически не имеет прямых противопоказаний и хорошо переносится больными. Его не рекомендуется применять при беременности и декомпенсированном циррозе печени. Если человек страдает заболеваниями щитовидной железы, то препарат можно принимать после консультации с эндокринологом.

Циклоферон доступен практически любому россиянину. Препарат свободно продается в аптеках по всей России и стоит в них, в зависимости от региона, от 60 до 80 рублей. Очень важно,



что фирма производитель препарата строго следит за тем, чтобы розничные продавцы не завышали его стоимость.

Спрашивайте Циклоферон в аптеках вашего города и будьте здоровы!

## НАША СПРАВКА

Циклоферон. Противовирусное антихламидийное средство с противовоспалительным и иммуномодулирующим эффектом. Он является низкомолекулярным индуктором интерферона, что определяет широкий спектр его биологической активности - противовирусной, иммуномодулирующей, противовоспалительной и др.

Его применяют для лечения и профилактики клещевого энцефалита, гриппа, герпеса, гепатита, вируса иммунодефицита человека, папилломы и других заболеваний. Препарат эффективен при комплексном применении для лечения острых хронических и бактериальных инфекций как один из компонентов терапии. Таких, как хламидиозы, рожа, воспаление, бронхиты, послеоперационные осложнения, бактериальные и грибковые инфекции, инфекции мочеполовой системы, менингиты, язвенная болезнь. Противовоспалительное и обезболивающее действие препарата делает его эффективным при лечении ревматических заболеваний. Циклоферон хорошо сочетается со всеми лекарствами, применяемыми при лечении этих недугов.

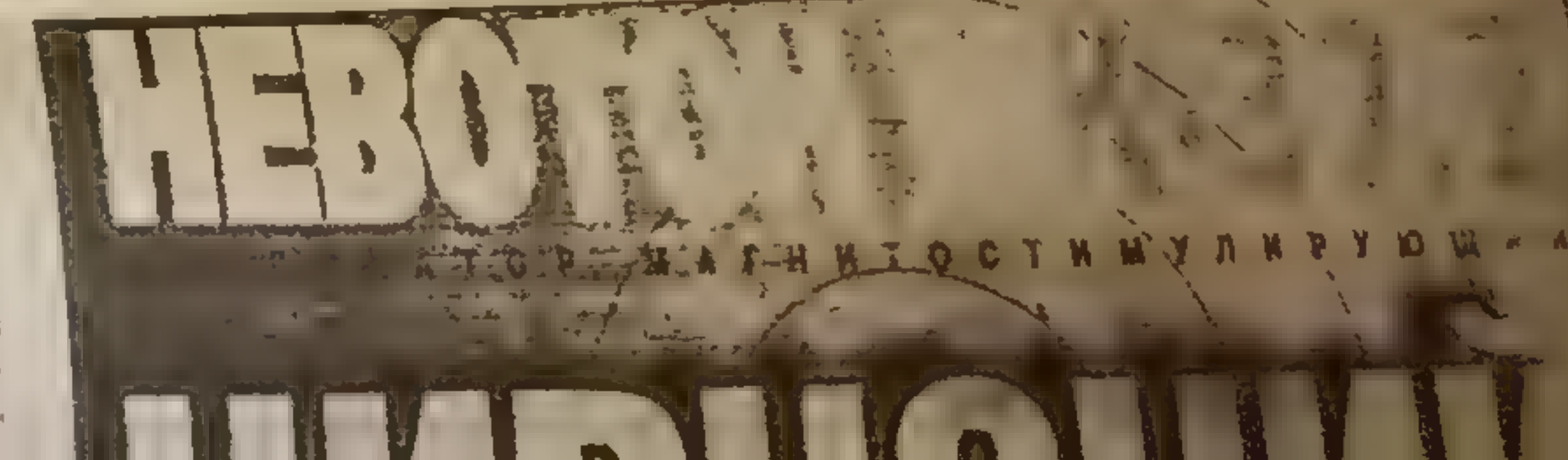
# ВАМ ВЕРНЕТ ЗДОРОВЬЕ ЧУДО-«НЕВОТОН» - ТЕПЕРЬ ЦИРКОННИЕВЫЙ ОН! ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ УСПЕХ РОССИЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

В последнее время мы получаем огромное количество писем со всех концов России. Люди, узнавшие о том, что начал выпуск нового «Невотона» с циркониевым покрытием, спрашивают, чем в лучшую сторону он отличается от старого. Также очень многих интересует его лечебный эффект и способ применения. Ответить на эти вопросы мы попросили главного консультанта «Домашнего доктора», профессора Наумова В. Н.

Уважаемый Владимир Николаевич, чем отличается новый «Невотон» от старого «Невотона»?

Благодаря к этому дополнительную помощь магнитно- и рефлексотерапии, которая лежит в основе действия «Невотона».

ся, избавляясь от шлаков, улучшается их насыщение кислородом и улучшается обмен веществ. Снаружи на «Невотон» действует магнитное поле. Та-



Лицензия 42/2001-0525-0352  
от 25.08.2001.  
Рег. уд. Минздрава РФ № 79,  
23040794/3063-02 от 23.01.2002



# ВАМ ВЕРНЕТ ЗДОРОВЬЕ ОН! ТЕПЕРЬ ЦИРКОНИЕВЫЙ ОН! ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ УСПЕХ РОССИЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Дополнение к газете "Здоровье" от 25.08.2001.  
Рег. № Минздрава РФ № 79/  
23040704 3043-02 от 23.01.2002

С9

В последнее время мы получаем огромное количество писем со всех концов России. Люди, узнавшие о том, что начал выпуск нового «Невотона» с циркониевым покрытием, спрашивают, чем я отличаюсь от старого. Также очень многих интересует его лечебный эффект и способ применения. Ответить на эти вопросы мы попросили главного консультанта «Домашнего доктора», профессора Наумова В. Н.

— Уважаемый Владимир Николаевич, чем отличается новый «Невотон-Цирконий» от старого «Невотона»?

— Если очень коротко, то своей эффективностью. Повторюсь, что новый «Невотон-Цирконий» объединил в себе лучшие лечебные характеристики «Невотона» и уникальные свойства металла циркония. При этом произошло даже не сложение, как ожидалось, а умножение их лечебных качеств.

Поясню на примере. В начале 2002 года мы получили письмо из Краснодарского края от Рожковой Валентины Архиповны. Вот что она пишет (заранее хочу предупредить, что цитируются только подлинные письма, поэтому некоторые подробности нелегко читать):

«Уважаемые господа! Я у вас приобрела два прибора «Невотон» и не пожалела. Большое спасибо его создателям! Я три с половиной года мучилась с трофической язвой. Чего я только не применяла, мне то хуже, то лучше, но полного исцеления не наступало.

Сама язва была размером с утиное яйцо и глубиной до 1 см. Потом она уменьшилась до размеров фасолины, но вокруг начала расширяться краснота малинового оттенка. Когда я получила первый «Невотон», у меня была постоянная температура от 37,2 до 39,2. И никакие лекарства не помогали.

Получив «Невотон», я тут же приложила его к больному месту (возле щиколотки), а через 2 дня у меня по всей красной поверхности высыпали двадцать три гнойника и еще 3-4 дня высыпали по две-три штуки. Очистив их и смазав антисептической мазью, я увидела, что они тут же (через сутки) заживали.

Это чудо! И краснота стала бледнеть и сужаться. Язва стала зарастать на глазах. Господи! Как я вам и Богу благодарна за этот прибор!

С его помощью скопившаяся внутри болезни «вылезла» наружу, где я ее и добывала мазью. А ведь дело шло к гангрене, так как краснота стала местами чернеть, а площадь покраснения стала 20х30 см — пол-ноги!

Спасибо, спасибо и еще раз спасибо!»

Как видите, «Невотон» оказал замечательное действие. Но лечение «Невотон-Цирконием» было бы еще эффективнее. Дело в том, что металл цирконий абсолютно инертен к воздействию внешней среды. Он обладает антисептическим действием и в 2,5 раза более бактерициден, чем серебро. При-

бавим к этому лечебную помощь магнитно- и рефлексотерапии, которая лежит в основе действия «Невотона». Болезни очень трудно устоять перед объединенной силой нового прибора.

Конечно, если бы Валентина Архиповна имела наш «Невотон-Цирконий», ее исцеление оказалось бы еще более «чудесным».

— Владимир Николаевич, а вы могли бы привести еще какой-нибудь конкретный пример?

— Пожалуйста. Письмо из Тюмени от Кинкушиной А. И.

«Уважаемые создатели биокорректора «Невотон»! Очень благодарю вас за прекрасное изобретение.

Я пользуюсь этим прибором уже второй год. Мне пятьдесят лет, я забывала, что такое давление (у меня гипертония II ст.), почти исчезли боли в сердце, укрепилась нервная система, прошли боли в позвоночнике у моей дочери, вылечила хронический бронхит.

Моей сестре в июле 2001 года сделали очень серьезную операцию по удалению опухоли. Она носит «Невотон» постоянно. У нее быстро зажили швы после операции, самочувствие сейчас хорошее. Химиотерапия проходит легче, чем у других. Она говорит, что будет носить «Невотон» все время.

И в этом случае лечебный эффект от «Невотона-Циркония» был бы еще лучше. Легче бы зажили послеоперационные швы, нормализовалось давление, прошли боли разного происхождения. Ведь каждый из компонентов «Невотона-Циркония» способен по отдельности снизить и нормализовать давление, снять боль, ускорить заживление ран, остановить воспалительные процессы.

Соединяясь, лечебные свойства «Невотона» и циркония взаимно усиливаются. Клинические испытания это подтверждают. Чудо-«Невотон» становится еще сильнее, а вы еще быстрее справляетесь со своей болезнью!

Даже абсолютно здоровым людям (если они вообще есть) рекомендуется носить «Невотон-Цирконий» — в целях профилактики. При этом происходит коррекция в положительную сторону функционального состояния организма.

— Что представляет собой «Невотон-Цирконий»?

— Это маленькая неразборная капсула. Внутри находится источник микромагнитного поля со специальными энергетическими характеристиками, которые активизируют работу клеток организма. Под воздействием прибора они начинают самоочищаться,

избавляться от шлаков, улучшается насыщение кислородом и усиливается обмен веществ. Снаружи на «Невотон» нанесен слой циркония. Такое нанесение — очень сложный процесс. Оно происходит под воздействием огромных температур в специальной камере. Внешне «Невотон-Цирконий» мало чем отличается от старого «Невотона», ведь сталь и цирконий очень похожи. Но по сути своей это совершенно новый, замечательный прибор. Он дает возможность в домашних условиях каждому больному пользоваться его мощным лечебным воздействием.

Хочу в связи с этим рассказать об одной приятной вещи, с которой я столкнулся, выезжая на консультации в различные регионы России.

Там мне приходилось встречаться с отдельными докторами, которые отрицают все, чего сами не знают. (А знают они, к сожалению, очень и очень мало.) Лечебная сила «Невотона» и тем более «Невотона-Циркония» им, конечно же, неизвестна. Их нежелание признавать самые очевидные факты просто удивительно. И ладно если такое дремучее невежество затрагивало бы только их самих. Но эти «доктора» лишают многих людей возможности, иногда единственной, избавиться от букета самых разных заболеваний с помощью «Невотона-Циркония», что успешно делают по всей России и за рубежом сотни тысяч человек.

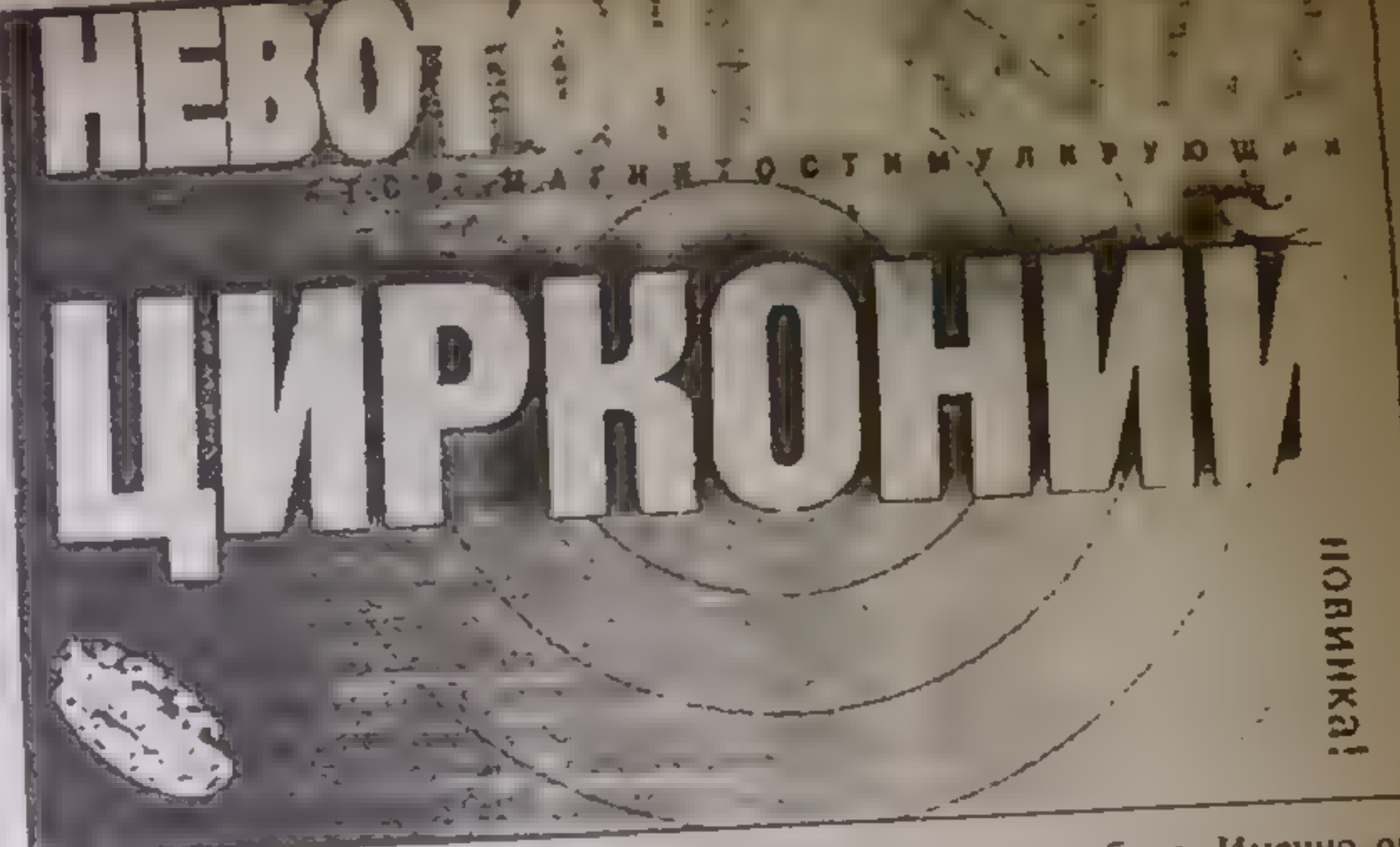
Есть и такие, которые под разговорами о неуживчивости и вредности других приборов и препаратов стараются навязать больным свои средства. Те, от продажи которых они имеют прибыль. И которые стоят гораздо дороже «Невотона-Циркония», при этом никакого уступа ему в оказываемом лечебном эффекте.

Старайтесь почаще слушать этих горе-докторов — будет гораздо больше пользы для вашего здоровья и сохранения вашего кошелька!

— Спасибо вам большое! Посоветуйте что-нибудь пожилым людям, имеющим не одно, а несколько заболеваний.

— Да, конечно, лечить букет болезней, особенно если они застарелые, безусловно, сложнее. Но, поверьте, их тоже можно вылечить. Некоторые болезни поддаются лечению быстро, но есть застарелые болячки, над которыми придется потрудиться несколько недель и, быть может, месяцев. Так что лечитесь и будьте здоровы. Прибор помог десяткам тысяч пожилых людей. Он обязательно поможет и вам.

А о «Невотоне-Цирконии» скажу, что прибор прошел серьезные кли-



нические испытания и имеет сертификат Минздрава России.

Перечень заболеваний, при которых прибор наиболее эффективен, следующий:

Поражение опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи.

Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь, желудка и двенадцатиперстной кишки, геморрой.

Заболевания печени и желчного пузыря.

Заболевания сердечно-сосудистой системы: стенокардия, ишемические болезни сердца, гипертония I-II стадии.

Неврологические и нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головная боль, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость.

Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчнокаменная болезнь (снятие боли), импотенция, фригидность, простатит, аденома предстательной железы, воспаления женских половых органов, мастит, мастопатия, фибромиома матки.

Заболевания органов дыхания и ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, бронхиальная астма, насморк, некоторые виды аллергии.

Зубная боль, пародонтоз.

Сюда же можно добавить и еще некоторые заболевания: тромбофлебит, вегетососудистую дистонию, расширение вен, нарушение обмена веществ и склонность к ожирению, нарушение функций почек.

— А как пользоваться прибором «Невотон-Цирконий»?

— Прибор прост и надежен в эксплуатации. Он состоит из лечебной капсулы и двух насадок для массажа. Самое главное — это капсула. Именно в ней вся

сила и мощь лечебная. Именно она лечит. Капсула крепится на больное место при помощи резинового шнура (которым она комплектуется) или же при помощи лейкопластыря, и лечебный процесс начинается. В прилагаемой к прибору инструкции подробно рассказывается, как и сколько времени пользоваться прибором при том или ином заболевании. Для его работы не нужны дополнительные источники энергии. Пользоваться одним прибором может вся семья и знакомые. Кстати, «Невотон-Цирконий» может не только вылечить, но и уберечь от многих болезней. Так, он снимает стрессы, повышает иммунитет, работоспособность, изгоняет бессонницу. Поэтому он полезен детям и здоровым людям.

В заключение хочется отметить, что прибор позволяет существенно снизить дозу потребляемых лекарств, а часто и отказаться от них совсем. Подсчитайте, сколько средств может сэкономить человек, пользующийся «Невотон-Цирконием», если служить верой и правдой прибор будет около 10 лет. Позвонив на предприятие-изготовитель, я выяснила стоимость прибора и самый дешевый способ покупки. Оказывается, цена прибора вполне приемлема и составляет 320 руб. + 8% почтовые расходы. Телефон для справок (08622) 5-30-47, с 9.00 до 17.00 (пон. — пятн.).

Для покупки прибора необходимо отправить заявку по адресу: 302028, г. Орел, а/я 12, ИЦ «Домашний доктор». В заявке разборчиво укажите индекс, адрес, фамилию, имя, отчество (полностью), количество приборов и подпись.

И вы получите прибор наложенным платежом. Оплата при получении на почте.

Надежда Саватова



Письмо из Тюмени  
иной А. Н.

создатели биокоррек-  
«Невотон»! Очень благодарю  
прекрасное изобретение.  
Используя этим прибором уже  
од. Мне пятьдесят лет, я за-  
такое давление (у меня ги-  
II ст.), почти исчезли боли  
укрепилась нервная систе-  
али боли в позвоночнике у  
ери, вылечила хронический

естре в июле 2001 года сде-  
серьезную операцию по  
опухли. Она носит «Нево-  
оянно. У нее быстро зажи-  
после операции, самочув-  
ас хорошее. Химиотерапия  
легче, чем у других. Она  
то будет носить «Невотон»

случае лечебный эффект  
на-Циркония» был бы еще  
не бы зажили постопера-  
вы, нормализовались дав-  
или боли разного проис-  
едь каждый из коммюнен-  
она-Циркония» способен  
ости снизить и нормали-  
ние, снять боль, ускорить  
ран, остановить воспали-  
цессы.

лечебные свойства  
и циркония взаимно уси-  
Клинические испытания  
ждают. Чудо-«Невотон»  
еще сильнее, а вы еще  
вляетесь со своей болез-

лютно здоровым людям  
обще есть) рекомендует-  
«Невотон-Цирконий» - в  
практики. При этом про-  
в положительную  
ционального состояния

составляет собой «Нево-

неразборная кап-  
содится источник  
со специаль-  
характеристи-  
работу  
действием  
самоочищать-

ность в домашних условиях каждо-  
больному пользоваться его мощным  
лечебным воздействием.

Хочу в связи с этим рассказать об  
одной неприятной вещи, с которой я  
столкнулся, выезжая на консультации  
в различные регионы России.

Там мне приходилось встречаться  
с отдельными докторами, которые  
отрицают все, чего сами не знают.  
(А знают они, к сожалению, очень и  
очень мало.) Лечебная сила «Невото-  
на» и тем более «Невотона-Цирко-  
ния» им, конечно же, неизвестна. Их  
нежелание признавать самые очевид-  
ные факты просто удивительно. И  
ладно, если такое дремучее невеже-  
ство затрагивало бы только их са-  
мих. Но эти «доктора» лишают мно-  
гих людей возможности, иногда един-  
ственной, избавиться от букета са-  
мых разных заболеваний с помощью  
«Невотона-Циркония», что успешно  
делают по всей России и за рубежом  
сотни тысяч человек.

Есть и такие, которые под разго-  
воры о ненужности и вредности дру-  
гих приборов и препаратов старают-  
ся навязать больным свои средства.  
Те, от продажи которых они имеют  
прибыль. И которые стоят гораздо  
дороже «Невотона-Циркония», при  
этом намного уступая ему в оказыва-  
емом лечебном эффекте.

Старайтесь поменьше слушать этих  
горе-докторов - будет гораздо боль-  
ше пользы для вашего здоровья и со-  
держимого вашего кошелька!

- *Спасибо вам большое! Посоветуй-  
те что-нибудь пожилым людям, име-  
ющим не одно, а несколько заболева-  
ний.*

- Да, конечно, лечить букет болез-  
ней, особенно если они застарелые,  
безусловно, сложнее. Но, поверьте,  
их тоже можно вылечить. Некоторые  
болезни поддаются лечению быстро,  
но есть застарелые болячки, над ко-  
торыми придется потрудиться не-  
сколько недель и, быть может, меся-  
цев. Так что лечитесь и будьте здо-  
ровы. Прибор помог десяткам тысяч  
пожилых людей. Он обязательно по-  
может и вам.

А о «Невотоне-Цирконии» скажу,  
что прибор прошел серьезные кли-

нические испытания и имеет серти-  
фикат Минздрава России.

Перечень заболеваний, при кото-  
рых прибор наиболее эффективен,  
следующий:

Поражение опорно-двигательного  
аппарата: остеохондроз, радикулит,  
болезни суставов, артрит, артроз,  
вывихи.

Заболевания желудочно-кишечного  
тракта: гастриты, колиты, язвенная  
болезнь желудка и двенадцатиперст-  
ной кишки, геморрой.

Заболевания печени и желчного  
пузыря.

Заболевания сердечно-сосудистой  
системы: стенокардия, ишемические  
болезни сердца, гипертония I-II ста-  
дии.

Неврологические и нервно-психи-  
ческие расстройства: болевые синдро-  
мы, утомляемость, головная боль,  
стрессовые состояния, неврозы, нару-  
шения сна, хроническая усталость.

Заболевания мочевыделительной и  
половой систем: моче- и желчнока-  
менная болезнь (снятие боли), импо-  
тенция, фригидность, простатит, аде-  
нома предстательной железы, воспале-  
ния женских половых органов, мастит,  
мастопатия, фибромиома матки.

Заболевания органов дыхания и  
ЛОР-органов: ангина, хронический  
бронхит, бронхиальная астма, на-  
сморг, некоторые виды аллергии.

Зубная боль, пародонтоз.

Сюда же можно добавить и еще  
некоторые заболевания: тромбофле-  
бит, вегетососудистую дистонию,  
расширение вен, нарушение обмена  
веществ и склонность к ожирению,  
нарушение функций почек.

- *А как пользоваться прибором «Не-  
вотон-Цирконий»?*

- Прибор прост и надежен в эксплу-  
атации. Он состоит из лечебной капсу-  
лы и двух насадок для массажа. Самое  
главное - это капсула. Именно в ней вся

сила и мощь лечебная. Именно она  
лечит. Капсула крепится на больное  
место при помощи резинового шну-  
ра (которым она комплектуется) или  
же при помощи лейкопластыря, и ле-  
чебный процесс начинается. В прила-  
гаемой к прибору инструкции под-  
робно рассказывается, как и сколько  
времени пользоваться прибором при  
том или ином заболевании. Для его  
работы не нужны дополнительные ис-  
точники энергии. Пользоваться одним  
прибором может вся семья и знако-  
мые. Кстати, «Невотон-Цирконий»  
может не только вылечить, но и убе-  
речь от многих болезней. Так, он  
снижает стрессы, повышает иммунит-  
ет, работоспособность, изгоняет  
бессонницу. Поэтому он полезен де-  
тям и здоровым людям.

В заключение хочется отметить,  
что прибор позволяет существенно  
снизить дозу потребляемых ле-  
карств, а часто и отказаться от них  
совсем. Подсчитайте, сколько  
средств может сэкономить человек  
пользующийся «Невотоном-Цирко-  
нием», если служить верой и пра-  
дой прибор будет около 10 лет.  
Позвонив на предприятие-изготови-  
тель, я выяснила стоимость прибора  
самый дешевый способ покупки. О-  
зывается, цена прибора вполне при-  
лема и составляет 320 руб. + 8%  
чтовые расходы. Телефон для ст-  
вок (08622) 5-30-47, с 9.00 до 17.  
(пон. - пяти.)

Для покупки прибора необхо-  
отправить заявку по адресу: 307  
г. Орел, а/я 12, ИЦ «Домашний  
тор». В заявке разборчиво ука-  
индекс, адрес, фамилию, имя, отч-  
(полностью), количество прибо-  
подпись.

И вы получите прибор налож-  
платежом. Оплата при получе-  
почте.

Надежда С



# Усмиряем гастрит

Причиной гастрита обычно является напряженный ритм жизни. Но его могут спровоцировать и бездумный прием лекарств, в частности аспирина, сульфамидо-метоксина и гормональных препаратов, которые запросто могут «сжечь» слизистую желудка.

А поскольку желудок очень плохо переносит кислородное голодание, то гастрит иногда возникает вслед за хронической пневмонией, заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Различают острую и хроническую формы болезни. Острый гастрит вызывает обычно недоброкачественная пища. Рвота и желудочные боли могут оказаться симптомами других заболеваний. Для уточнения диагноза лучше обратиться к врачу.

При хроническом гастрите характерны частые боли в области желудка и понос, начинающийся мучить сразу после приема пищи. Другие признаки: отрыжка, изжога, рвота. Но чаще заболевание протекает без видимых симптомов.

Диагностировать хронический гастрит сложно, ибо в «чистом» виде он встречается редко. И главное здесь - как можно точнее определить и лечить сопутствующее заболевание.

При хроническом гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока назначается диета - легкая пища в виде пюре, которое принимают 5-6 раз в день небольшими порциями. Блюда, быстро покидающие желудок: супы из круп, молоко, протертый творог, яйца всмятку, вареное мясо, нежирная рыба, овощные и фруктовые пюре, блюда из взбитого белка куриных яиц, каши-размазни на снятом молоке, черствый белый хлеб, сухари. Такая диета через 3-4 недели заменяется менее строгой с мясными, рыбными, овощными и крупяными супами, нежирной отварной рыбой, яичным омлетом, простоквашей, кефиром, пюре из отварных овощей, компотами. Пища на этом этапе лечения должна быть достаточно калорийной, разнообразной, с количеством витаминов, минимум в два раза превышающим обычную норму, и обязательно белковая, ускоряющая восстановление слизистой оболочки желудка.

Из рациона исключают жирные мясо и рыбу, колбасы, солянку,

рассольник, окрошку, копчености, грибы, консервы, маринады, тушенку, песочное тесто, заварной крем.

Полезно пить разведенные кислые соки - лимонный, клюквенный, гранатовый, а также капустный по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день до еды, и минеральную воду, например эссентуки №17. Пьют ее по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день, небольшими глотками за 20-30 минут до еды. Полезно выпивать по 1/4 стакана теплой кипяченой воды с 1/2 чайн. ложки меда. При нулевой кислотности в нее добавляю по 1 ст. ложке сока листа подорожника и отвара сухих листьев малины (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, настаивают 1 час).

Очень помогают при пониженной кислотности блюда из фасоли (пюре, начинка для пирожков и вареников). Ее можно добавлять в супы, винегреты, салаты. Кислотность желудочного сока нормализуют и мед со сливочным маслом в равных соотношениях - по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

И еще один испытанный временем рецепт - пюре из тертой свежей репы с растительным маслом.

При хроническом гастрите с повышенной кислотностью опять-таки нужна щадящая диета: цельное молоко, сливки, сливочное масло, свежий протертый творог, некислая сметана и простокваша, черствый белый хлеб, белые сухари, сухое печенье, яйца всмятку, паровые омлеты, супы из протертых круп. Полезны вареные нежирное мясо и рыба, паровые котлеты, протертые каши на молоке с маслом, лапша, макароны, зелень и овощи (за исключением капусты, щавеля, шпината) в виде пюре. Принимают пищу 5-6 раз в день небольшими порциями.

Для нормализации кислотообразующей функции желудка пьют минеральные воды: боржоми, «Смирновскую», «Славяновскую» - по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в неделю за 1,5 часа до еды теплыми, без газа.

Прекрасные результаты дает лечение картофельным соком: тщательно промытый картофель протирают вместе с кожурой, отжимают сок и пьют свежеприготовленным за 30 минут до еды по 1/4 стакана 3 раза в день, постепенно доведя дозу до 2/3 стакана; перед употреблением взбалтывают. Курс лечения - 4-5 недель.

Целебны сырой белок куриного яйца - его выпивают за 20-30 минут до еды слегка охлажденным.

Понижают кислотность свекольный сок и отварная свекла.

Вполне проверенное средство - каша из тыквы, приготовленная на молоке, вдвое разбавленная водой.

## Полезно знать

● При хронической пневмонии, бронхиальной астме, затяжных бронхитах обмывайте грудную клетку на ночь медом и растопленным нутряным козым жиром в равных частях, сверху накройте компрессионной бумагой и старым пуховым платком.

● Чашечка кофе без сахара, выпитая за 5-15 минут до еды, повышает аппетит, активизирует работу желудка и увеличивает секрецию сока, повышая его кислотность. А вот при повышенной кислотности кофе можно выпить после еды, но только с молоком или со сливками.

● Всего 38 ккал содержится в 100 г съедобной части арбуза. Поэтому он особенно полезен людям, склонным к полноте, а также тем, кто, занимаясь умственным трудом, ведет малоподвижный образ жизни.

● Как потерять вес, не прибегая к диетам? Полностью исключите из рациона хлеб, зерновые и бобовые, ведь они содержат слишком много углеводов, способствующих увеличению веса. Замените их пивными дрожжами - они питательны, содержат много витаминов и создают ощущение сытости. Дрожжи добавляются в супы, пюре, в различные соусы (после приготовления), в молоко.



## ЕСЛИ У ВАС ГЕМОРРОЙ...

Откажитесь от слабительных и постарайтесь регулировать работу кишечника другими способами. Больше ешьте овощей, особенно свеклы, капусты. Свеклу, например, ешьте каждый день. Можно сделать винегрет или просто нарезать свеклу и заправить подсолнечным маслом. Растительное масло в вашем меню должно быть 2 ст. ложки в день. Оно обладает желчегонным действием, а желчь, выделяясь в кишечник, улучшает его работу. На ночь выпивайте

стакан кефира, размешав в нем ложку растительного масла. Но учтите, что кефир должен быть свежий, так как вчерашний, наоборот, закрепляет. А все продукты и блюда, раздражающие слизистую оболочку прямой кишки, - горчицу, уксус, перец, чеснок, хрен, лук - из рациона исключите.

Хлеб ешьте черный, а еще лучше - отрубной. Утром, натощак, выпивайте стакан холодной воды или сока, съедайте замоченные с вечера 10-12 штук чернослива.

## «ГИНКГО БИЛОБА «ЭВАЛАР» - РЕГУЛЯТОР КРОВООБРАЩЕНИЯ

Каждому россиянину теперь доступны по цене препараты на основе самого популярного в США растительного средства для улучшения мозгового и периферического кровообращения - гинкго билоба. Алтайская фармацевтическая фирма «ЭВАЛАР» представила на российский рынок полную серию препаратов из листьев реликтового дерева гинкго.

«ГИНКГО БИЛОБА «ЭВАЛАР», активно действуя на сосудистую систему, улучшает кровоснабжение мозга и работу сердца, нормализует давление, уменьшает вероятность и ликвидирует последствия инсульта и инфаркта. В одной таблетке «ГИНКГО БИЛОБА «ЭВАЛАР» содержится 40 мг экстракта гинкго билоба, как в патентованных импортных лекар-

ственных препаратах. Каждый, кто принимает «ГИНКГО БИЛОБА «ЭВАЛАР», отмечает повышение умственной и физической активности, улучшение памяти и слуха. Исчезают головные боли, головокружения и шум в ушах, нормализуется давление.

НАСТОЙКА ГИНКГО «ЭВАЛАР» - жидкая форма препарата, преимущество которой состоит в более быстрой всасываемости в кровь и, соответственно, в более быстром воздействии на организм. Спазмолитическое и сосудорасширяющее действие НАСТОЙКИ ГИНКГО «ЭВАЛАР» к тому же используют при слабой потенции, обусловленной нарушением кровообращения в половых органах.

ГИНКГО-ЧЕРНИКА «ЭВАЛАР» - препарат, в котором действие биокон-

лекса плодов черники усилено экстрактом гинкго билоба - природного регулятора кровообращения. Восстанавливает нарушенную микроциркуляцию крови в глазном яблоке, предупреждает развитие близорукости и дальнозоркости, облегчает состояние больных глаукомой и катарактой.

РЕПЕЙНОЕ МАСЛО «ЭВАЛАР» с гинкго билоба не только останавливает выпадение волос и стимулирует рост новых, но способно за счет усиления кровообращения даже прекратить головную боль... Массаж головы РЕПЕЙНЫМ МАСЛОМ с гинкго билоба заставляет усиленно сокращаться мышцы глубокого слоя кожного покрова, снимая головные боли напряжения.

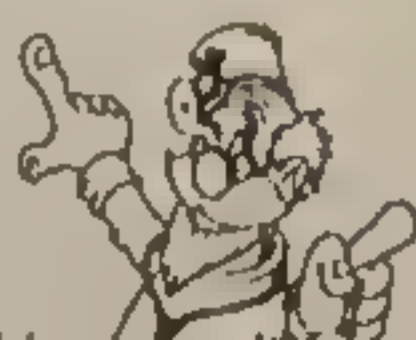
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ, ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ПОЧТЕ!

Москва: 111-30-47;  
Санкт-Петербург: 224-08-16;  
Барнаул: 354-444;  
Екатеринбург: 75-50-89;  
Самара: 960-060, 705-404, 423-328;  
Томск: 535-036;  
Тюмень: 223-013, 461-022;  
Уфа: 600-393, 240-566;  
Чита: 23-63-29.

### ПОЧТОВЫЙ ТАЛОН-ЗАКАЗ

Наименование	Цена за 1 упаковку	Специальное предложение	Кол-во упаковок
«ГИНКГО БИЛОБА «ЭВАЛАР» 40 таб.	71 руб.	5 уп.	56 руб. за 1 уп.
ГИНКГО-ЧЕРНИКА «ЭВАЛАР» 60 таб.	99 руб.	5 уп.	56 руб. за 1 уп.

ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ НУЖНА ЩАДЯЩАЯ ДИЕТА: ЦЕЛЬНОЕ МОЛОКО, СЛИВКИ, СЛИВОЧНОЕ МАСЛО,





принимают 3-5 раз в день небольшими порциями. Блюда, быстро покидающие желудок: супы из круп, молоко, протертый творог, яйца всмятку, вареное мясо, нежирная рыба, овощные и фруктовые пюре, блюда из взбитого белка куриных яиц, каши-размазни на снятом молоке, черствый белый хлеб, сухари. Такая диета через 3-4 недели заменяется менее строгой с мясными, рыбными, овощными и крупяными супами, нежирной отварной рыбой, яичным омлетом, простоквашей, кефиром, пюре из отварных овощей, компотами. Пища на этом этапе лечения должна быть достаточно калорийной, разнообразной, с количеством витаминов, минимум в два раза превышающим обычную норму, и обязательно белковая, ускоряющая восстановление слизистой оболочки желудка. Из рациона исключают жирные мясо и рыбу, колбасы, солянку,

для нормализации кислотности желудочной функции желудка пьют минеральные воды: боржом, «Смирновскую», «Славяновскую» - по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в неделю за 1,5 часа до еды теплыми, без газа.

Прекрасные результаты дает лечение картофельным соком: тщательно промытый картофель протирают вместе с кожурой, отжимают сок и пьют свежеприготовленным за 30 минут до еды по 1/4 стакана 3 раза в день, постепенно доведя дозу до 2/3 стакана; перед употреблением взбалтывают. Курс лечения - 4-5 недель.

Целебен сырой белок куриного яйца - его выпивают за 20-30 минут до еды слегка охлажденным.

Понижают кислотность свекольный сок и отварная свекла. Вполне проверенное средство - каша из тыквы, приготовленная на молоке, вдвое разбавленном водой.

ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ НУЖНА ЩАДЯЩАЯ ДИЕТА: ЦЕЛЬНОЕ МОЛОКО, СЛИВКИ, СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, СВЕЖИЙ ПРОТЕРТЫЙ ТВОРОГ, НЕКИСЛАЯ СМЕТАНА И ПРОСТОКВАША, ЧЕРСТВЫЙ БЕЛЫЙ ХЛЕБ, БЕЛЫЕ СУХАРИ, СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ, ЯЙЦА ВСМЯТКУ, ПАРОВЫЕ ОМЛЕТЫ, СУПЫ ИЗ ПРОТЕРТЫХ КРУП.



# ПЕЧЕНЬ - СО ЩИТОМ ИЛИ НА ЩИТЕ

Всех без исключения людей можно смело разделить на две группы. Первые уже столкнулись с болезнями печени, у вторых эти проблемы еще впереди. Не стоит считать это утверждение слишком категоричным. Печень - заботливая хозяйка нашего организма. Она обезвреживает ядовитые вещества, защищает нас от продуктов распада, участвует в процессе пищеварения, очищает кровь и нормализует ее состав. Всех функций печени не перечислить, достаточно сказать, что без нее человек не проживет и часа.

Что же мешает печени нормально трудиться? За годы нашей жизни она обезвреживает и «капсулирует» в себе огромное количество вредных веществ. Загрязненная окружающая среда, неправильное питание, алкоголь, курение - все эти малоприятные для здоровья факторы сильно отражаются на печени. С каждым днем у нее остается все меньше и меньше «чистых» клеток, способных работать. Уже к 40 годам количество поврежденных клеток печени достигает 80%. Результат этого процесса не просто неприятен:

холецистит, желчнокаменная болезнь, жировой гепатоз, цирроз... список можно продолжить. Диета, назначенная врачом, прозвучит как приговор: исключить все жирные, копченые, острые и консервированные продукты, спиртное, кофе, лук, чеснок, холодные напитки, мороженое, все бобовые, острые соусы, приправы и пряности. Питаться необходимо небольшими порциями через каждые 2-3 часа... Мало кто из нас воспримет эту информацию с энтузиазмом. Для того чтобы печень была здорова, ей нужно помочь. Существуют два пути: применить к себе вышеописанную диету и снять с печени большую часть нагрузки или регулярно укреплять ее и снабжать необходимыми питательными веществами.

Есть такое выражение: «От каждой болезни у природы есть свое лекарство». Для лечения печени природа выбрала расторопшу. Пять лет назад в Петербурге впервые появилась серия фитопрепаратов на ее основе. Она получила название «Здравушка». За это время «Здравушка» сумела помочь тысячам людей. За ней ехали со

всей страны, отправляли по почте, заказывали у родственников. Теперь купить препараты серии «Здравушка» стало значительно



проще - они есть в аптеках вашего города. В чем их успех, спросите вы. Все очень просто. Препараты серии «Здравушка» комплексно

заботятся о здоровье печени. Они содержат в себе уникальный флавоноидный комплекс силимарин, способный изменять мембраны клеток печени таким образом, что даже самые опасные яды, в том числе и алкоголь, не могут проникнуть внутрь клеток и разрушить их. «Здравушка» очищает, укрепляет и восстанавливает клетки печени, нормализует работу ее функций и защищает печень от разрушения. Эссенциальные жирные кислоты, фосфолипиды и витамины, содержащиеся в расторопше, способствуют защите и восстановлению не только печени, но и других органов и тканей.

Сегодня серия «Здравушка» представлена шестью препаратами на основе расторопши: шротом, маслом, таблетками, сиропом и двумя фиточаями. Каждый покупатель может выбрать для себя наиболее подходящую форму «Здравушки».

Препараты серии «ЗДРАВУШКА» рекомендуются при заболеваниях печени, а также проблемах с поджелудочной железой и селезенкой, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки,

варикозном расширении вен, тромбозе, нарушении обменно-репаративных процессов, химиотерапии и лучевой терапии.

Более подробную информацию о препаратах серии «Здравушка» вы можете получить в нашем справочном центре по телефону в Москве (095)737-09-39, в Санкт-Петербурге (812)320-15-90. Спрашивайте препараты серии «Здравушка» в аптеках.

Рег. удостоверение 03531.Р.643.12.2001

С 3 по 6 октября в Санкт-Петербурге будет проходить выставка «Здоровье от природы». На ней вы сможете не только получить подробную консультацию о приеме препаратов серии «Здравушка», но и приобрести эти препараты по специальным ценам. Ждем вас в ВК Ленэкспо в Гавани.

Москва: 111-30-47; Санкт-Петербург: 224-08-16; Барнаул: 354-444; Екатеринбург: 75-50-89; Самара: 960-060, 705-404, 423-328; Томск: 535-036; Тюмень: 223-013, 461-022; Уфа: 600-393, 240-566; Чита: 23-63-29. Наложный платеж для жителей России: 659322, Бийск, а/я 605, ЗАО «Эвалар» Тел./факс: (3854) 304-405 www.evalar.ru

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ, ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ПОЧТЕ!

ПОЧТОВЫЙ ТАЛОН-ЗАКАЗ			
Наименование	Цена за 1 упаковку	Специальное предложение	Кол-во упаковок
ГИНГКО БИЛОБА «ЭВАЛАР» 40 табл.	71 руб.	5 уп.	56 руб. за 1 уп.
ГИНГКО-ЧЕРНИКА «ЭВАЛАР» 60 табл.	98 руб.	5 уп.	77 руб. за 1 уп.
РЕПЕЙНОЕ МАСЛО «ЭВАЛАР» с ГИНГКО БИЛОБА 100 мл	107 руб.	3 фл.	90 руб. за 1 фл.
НАСТОЙКА ГИНГКО «ЭВАЛАР» 100 мл	117 руб.	3 фл.	100 руб. за 1 фл.



Медицинский гороскоп с 19.09 по 2.10

## СОХРАНЯЙТЕ ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ



### ОВЕН

Особенного внимания в этот период требует кишечник. У страдающих колитом могут появляться болезненные ощущения. Принимайте в профилактических целях отвар цветков ромашки - наиболее распространенное средство. Хорошо снимает боли геркулесовый отвар: одну чашку геркулеса залейте пятью чашками кипятка и варите на маленьком огне две-три минуты, пока не образуются слизь. Ее надо процедить через сито или марлю, а отвар пить теплым. Можно добавить мед или варенье по вкусу. Постарайтесь начинать с него каждый день.



### ТЕЛЕЦ

Это дни красоты, гармонии и здоровья. Если в это время вы позволите себе лишний раз раздражаться, то гипертонические кризы, сердечная недостаточность вам гарантированы, причем избавиться именно от них будет сложнее всего. Поэтому старайтесь сохранять душевное спокойствие. Помните, буквально любое выяснение отношений вызывает подъем артериального давления. Пейте мочегонные отвары.



### БЛИЗНЕЦЫ

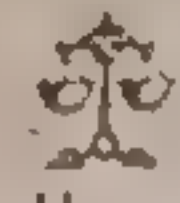
Не относитесь так пренебрежительно к тому, что увидите в ближайший вторник во сне - в вашем подсознании может крыться неплохая мысль по поводу того, как выйти из сложившейся ситуации. В пятницу исходящая от вас энергия благоприятно повлияет на здоровье окружающих людей. А вот ваше биополе будет нуждаться в подпитке. Ванна с добавлением святой воды (1 чайн. ложка воды на объем ванны) окажет благотворное влияние.



### РАК

Вам необходимо срочно избавиться от вредных привычек - курения и употребления алкоголя, стараться избегать конфликтов и скандалов. Иначе придется всерьез заняться сердцем. И гипертония сослужит вам плохую службу. Проводите как можно больше времени на свежем воздухе. Выходите в спорт.

це не только неприятны сами по себе, но еще могут повлиять и на работу желудка и кишечника.



### ВЕСЫ

Вам сильно не везет в последние дни? Все в прошлом! Наступило ваше время! Прекратите в себе сомневаться, вы гораздо лучше, чем вам кажется. Забросьте дела, которые не получаются, - очень скоро вы легко с ними справитесь. Внимательно смотрите под ноги, чтобы не оступиться и не упасть. Но если вы чувствуете, что «не в себе», возможно, кто-то навел на вас порчу. Окрестите церковной освященной водой или свечой свою квартиру, особенно окна, двери и углы, читая при этом молитву «Отче наш». Утром и вечером обливайтесь с головы до ног святой водой. Это очень эффективно, если от порчи вы «запаршивели»: появились пятна, сыпь или язвы.



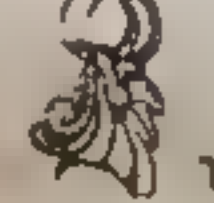
### СКОРПИОН

Решив избавиться от лишних килограммов, не переусердствуйте. Поймите, наконец, что снижение собственного веса без гимнастики - пустой номер. Жировые ткани аккумулируют калории, а мышцы сжигают их. Занимайтесь «строительством» мускулатуры. Многие люди целиком отвергают жирную пищу, потому что кругом твердят, что от нее полнеют. Это верно лишь отчасти. Сокращайте количество жиров в своем рационе. Но не резко. Иначе потеряете интерес к сексу.



### СТРЕЛЕЦ

Острая респираторная вирусная инфекция охотится за вами? Так что не расслабляйтесь в этот период. Для ее предупреждения рекомендуется настойка из эхинацеи, а при больном желудке и противопоказаниях к спирту - трава эхинацеи. Применять настойку взрослым следует трижды в день по 20-30 капель. При острых инфекционных заболеваниях (том же ОРЗ) спасет «ударная» доза - сначала 50 капель, а потом по 10-20 капель каждый час.



### КОЗЕРОГ

Найдите время для длительной прогулки пешком, насытите свой организм кислородом. И вообще, чаще выходите на природу. Это поможет вам успокоить сердце и привести в порядок нервную систему. Не забывайте, что при слабости сердца и как средство, снимающее давление, хороша мелисса. Принимайте ее с чаем - исчезнут одышка, приступы тахикардии, боли в сердце.

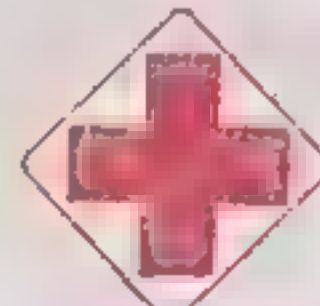


### ВОДОЛЕЙ

Атмосферное



Не навреди



## Плетем косички

АФРИКАНСКИЕ КОСИЧКИ - ЭТО ОЧЕНЬ УДОБНО. ИХ МОЖНО НЕ РАСПЛЕТАТЬ 1,5-2 МЕСЯЦА. НО ВСЕМ ЛИ МОЖНО ДЕЛАТЬ ЭТИ КОСИЧКИ?

Такую прическу можно делать лишь тем, у кого волосы по всей голове, в том числе и на висках, и надо лбом, длиной не менее 8 см. При этом мастер прядки искусственных волос вплетает в косички. С помощью этих прядей можно получить косички любой длины.

Африканские косички не делают на сильно поврежденных волосах. Ведь для ослабленных волос это серьезная нагрузка.

Тем, кто страдает перхотью или другим заболеванием кожи головы, с такой прической также нужно повременить. Ведь косички будут мешать лечению. И потом, если волосы разобраны на косички, кожа головы обнажается, и любой ее недуг бросается в глаза.

Придется отказаться от африканских косичек тем, у кого на коже головы есть большие родинки, пятна, родимки. Эта прическа их выставит напоказ.

Каждую косичку на конце надежно запаивают специальным аппаратом, похожим на паяльник - ведь искусственное волокно легко плавится. Так что расплестись косички не могут.

О расческе забудьте - в ней нет нужды. И потом, она может деформировать косички, выдернуть из них прядки.

Голову моют с обычной периодичностью. При этом можно смело использовать тот же шампунь, бальзам, что и прежде. Наносить шампунь надо только у корней волос и мягкими массирующими

движениями распределять его по коже головы. Косички мойте нежно, от корней волос к кончикам.

Когда на голове косички, никаких лечебных масок для волос делать нельзя. Смыть их будет сложно.

Волосы в косичках сохнут дольше, чем незаплетенные. Можно воспользоваться феном, только струя воздуха должна быть теплой или даже прохладной. Под воздействием высоких температур волокно в косичках может расплавиться и склеить волосы. Потом их очень трудно будет расплести. При этом в сауну, баню ходить можно, так же как и загорать на солнце.

Но не стоит носить косички больше двух месяцев. За это время волосы отрастают примерно на 2-2,5 см, и у корней образуется незаплетенное пространство. Это некрасиво.

### Для дам и не только Молодильный кефир

После 30 лет полезно провести в течение месяца курс для омоложения кожи лица. Предварительно хорошо очистить кожу. Для этого пропитайте тампон свежим кефиром или ряженкой и протирайте лицо круговыми движениями: сначала от наружных уголков глаз к носу, от одного виска к другому, от носа к вискам, от середины подбородка к

### Если потекла тушь

ЕСЛИ У ВАС ПОТЕКЛА ТУШЬ, НЕ УБИРАЙТЕ РАЗВОДЫ ВОКРУГ ГЛАЗ СОСТАВОМ ДЛЯ СНЯТИЯ МАКИЯЖА. А ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ КРЕМ-ПУДРОЙ. НАНЕСИТЕ ЕЕ НА ВАТНУЮ ПАЛОЧКУ И ЛЕГОНЬКО ВОДИТЕ ВОКРУГ ГЛАЗ, ПОКА ПЯТНА НЕ ИСЧЕЗНУТ. ЧТОБЫ ВПРЕДЬ ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ, ПЕРЕД ТЕМ КАК НАНЕСТИ ТУШЬ, ПОДЕРЖИТЕ ЕЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. ЛИЦО УМОЙТЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ, ЗАТЕМ ПОЛОЖИТЕ НЕМНОГО ПУДРЫ ВОКРУГ ГЛАЗ.

### Деликатная тема

ВОЛОСЫ НА ЛИЦЕ



гонные отравы.



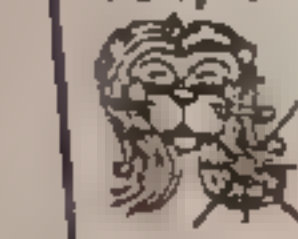
### БЛИЗНЕЦЫ

Не относитесь так пренебрежительно к тому, что увидите в ближайший вторник во сне - в вашем подсознании может крыться неплохая мысль по поводу того, как выйти из сложившейся ситуации. В пятницу исходящая от вас энергия благоприятно повлияет на здоровье окружающих людей. А вот ваше биополе будет нуждаться в подпитке. Ванна с добавлением святой воды (1 чайн. ложка воды на объем ванны) окажет благотворное влияние.



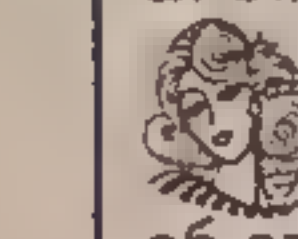
### РАК

Вам необходимо срочно избавиться от вредных привычек - курения и употребления алкоголя, стараться избегать конфликтов и скандалов. Иначе придется всерьез заняться сердцем. И гиподинамия сослужит вам плохую службу. Проводите как можно больше времени на свежем воздухе. Включите в свое меню как можно больше продуктов, богатых калием.



### ЛЕВ

В течение двух недель настоятельно рекомендуем для поднятия тонуса каждое утро натощак маленькими глотками выпивать стакан теплой кипяченой воды. Эта процедура необычайно эффективна. Вы выведете из организма токсины и ненужные продукты обмена веществ, очистите кровеносные сосуды от начинающихся отложений холестерина.



### ДЕВА

Ваша беда - слабый позвоночник. Не забывайте об этом. В повседневной жизни соблюдайте два основных правила: избегайте односторонних нагрузок, когда работает только одна группа мышц, и следите за осанкой. Старайтесь избавлять позвоночник от избыточного напряжения. Слегка сгибайте ноги в коленях. Если боли становятся нестерпимыми, пройдите курс массажа или мануальной терапии - боли в спине и пояснице

в этот период. Для предупреждения рекомендуется настойка из эхинацеи, а при больном желудке и противопоказаниях к спирту - трава эхинацеи. Применять настойку взрослым следует трижды в день по 20-30 капель. При острых инфекционных заболеваниях (том же ОРЗ) спасет «ударная» доза - сначала 50 капель, а потом по 10-20 капель каждый час.



### КОЗЕРОГ

Найдите время для длительной прогулки пешком, насытите свой организм кислородом. И вообще, чаще выходите на природу. Это поможет вам успокоить сердце и привести в порядок нервную систему. Не забывайте, что при слабости сердца и как средство, снимающее давление, хороша мелисса. Принимайте ее с чаем - исчезнут одышка, приступы тахикардии, боли в сердце.



### ВОДОЛЕЙ

Атмосферное давление способно сыграть с вами злую шутку. При его понижении даже крокодилы перестают принимать пищу. В неблагоприятные дни вам полезно ограничить себя в калорийном питании, не переусложнять, следить за артериальным давлением и, главное, - вовремя принимать прописанные врачом лекарства. Вообще-то ветреная погода, туман, низкая облачность у многих вызывают головную боль, возбуждение или депрессию.



### РЫБЫ

Вам ли жаловаться на здоровье! Пожалуй, единственная проблема на предстоящие десять дней - небольшое нервное перенапряжение и на этом фоне боль в спине. Лечение простое: успокоительные капли на ночь и никаких крепких напитков, включая кофе. Не пройдет и недели, как все неприятные ощущения уйдут. Кстати, если у вас проблемы с кишечником, не ешьте продуктов, вызывающих газообразование - фасоль, цветную капусту, лук.

пужно помнить. При этом можно смело будет мешать лечению. И потом, если волосы разобраны на косички, кожа головы обнажается, и любой ее недуг бросается в глаза.

## Если потекла тушь

ЕСЛИ У ВАС ПОТЕКЛА ТУШЬ, НЕ УБИРАЙТЕ РАЗВОДЫ ВОКРУГ ГЛАЗ СОСТАВОМ ДЛЯ СНЯТИЯ МАКИЯЖА, А ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ КРЕМ-ПУДРОЙ. НАНЕСИТЕ ЕЕ НА ВАТНУЮ ПАЛОЧКУ И ЛЕГОНЬКО ВОДИТЕ ВОКРУГ ГЛАЗ, ПОКА ПЯТНА НЕ ИСЧЕЗНУТ. ЧТОБЫ ВПРЕДЬ ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ, ПЕРЕД ТЕМ КАК НАНЕСТИ ТУШЬ, ПОДЕРЖИТЕ ЕЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. ЛИЦО УМОЙТЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ, ЗАТЕМ ПОЛОЖИТЕ НЕМНОГО ПУДРЫ ВОКРУГ ГЛАЗ.

## Деликатная тема

# ВОЛОСЫ НА ЛИЦЕ

Если у вас вдруг начинают появляться заросли волос на тех местах, где раньше был легкий пушок, это может свидетельствовать о некоторых гормональных нарушениях. Они возникают, когда женщины вступают в период менопаузы, и на лице, шее или животе могут появляться темные и плотные волосы. Но чаще всего - над верхней губой. Гормо-

нальный сдвиг может произойти и у молодых женщин при соблюдении строгой диеты. Их появление провоцируют и средства для снижения кровяного давления. А отсутствие менструаций, увеличение мышечной массы без усиления физической нагрузки или огрубение голоса должны заставить вас обратиться к врачу незамедлительно.

## Рекомендуем

### ШЕРОХОВАТУЮ

кожу рук смягчит сок лимона, смешанный с яичным белком. Можно приготовить мазь из сока лимона, льняного масла, желтка и меда. Хорошо смешать равные части лимонного сока, туалетного молочка, одеколона и обильно смазать руки этой смесью перед сном.

Снимает шелушение кожи, смягчает кожу рук теплая ванночка из отвара овсяных хлопьев (геркулес). Продолжительность ванночки - 10-15 минут.

Можно сделать маску из овсяной крупы. Сварите овсянку (1 ст. ложка на 1 л воды), отцедите жидкость, добавьте немного растительного масла и подержите руки в этом составе 10-15 минут. Маску рекомендуется делать на ночь.

Как приготовить лосьоны и кремы для рук?

Размельчите листья подорожника, соцветия ромашки и календулы, смешайте их. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться в течение 2 часов. К настою добавьте 1 ст. ложку глицерина. Протирайте

### СЕРЫЕ

волосы можно вернуть к жизни, если использовать тот же шампунь, бальзам, что и прежде. Наносить шампунь надо только у корней волос и мягкими массирующими

### ДЛЯ

волосы отрастают примерно на 2-2,5 см, и у корней образуется незаплетенное пространство. Это некрасиво.

## Для дам и не только Молодильный кефир

После 30 лет полезно провести в течение месяца курс для омоложения кожи лица. Предварительно нужно хорошо очистить кожу. Для этого пропитайте тампон свежим кефиром или ряженкой и протирайте лицо круговыми движениями: сначала от наружных уголков глаз к носу, от одного виска к другому, от носа к вискам, от середины подбородка к ушам. Затем новым увлажненным тампоном смочите все лицо кефиром и, не давая высохнуть, быстро нанесите жирный крем. 5-7 минут массируйте лицо одновременно пальцами обеих рук. Для лучшего скольжения пальцев смочите кефиром или ряженкой.

После массажа лицо протрите салфеткой. Делать это надо ежедневно в течение месяца.

Т. Краснова,  
Новороссийск



## Актуальная тема

# Руки шелушатся

КАК ВЕРНУТЬ РУКАМ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ВИД ПОСЛЕ ДАЧНЫХ РАБОТ.

руки лосьоном 2-3 раза в день. Из этих же компонентов можно приготовить питательный крем для смягчения кожи рук. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, дайте настояться на водяной бане 1 час, процедите. Затем добавьте к настою 1 чайн. ложку меда и 50 г сливочного масла.

Можно приготовить крем и с одним подорожником: 1 ст. ложку листьев растения залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться в течение 8-9 часов под крышкой, процедите. Затем разотрите 50 г сливочного масла с 1 чайн. ложкой меда, добавьте туда 1 чайн. ложку настоя подорожника и тщательно все разотрите. То же самое можно сделать и с настоем ромашки.

От физической работы в саду, огороде кожа рук грубеет. Ее

можно смягчить, погружая руки в 0,25%-ный раствор нашатырного спирта (1 чайн. ложка спирта на 1 стакан воды) или в уксусный раствор (1 чайн. ложка 6%-ного уксуса на 1 стакан воды). Затем, высушив руки, смягчите их любым кремом для рук, жиром, витаминизированным или борным вазелином, касторным маслом.

При слишком сухой и загрубевшей коже рук очень полезны 15-минутные теплые ванночки из оливкового, подсолнечного масел. Эффективны также ванночки из молочной сыворотки, простокваши, воды, в которой варился картофель, с крахмалом. Полезно эту процедуру проводить на ночь.

Есть и совсем простые рецепты: содовые, мыльно-содовые, горяче-холодные ванночки.

## В следующем номере читайте:

Вы просили рассказать

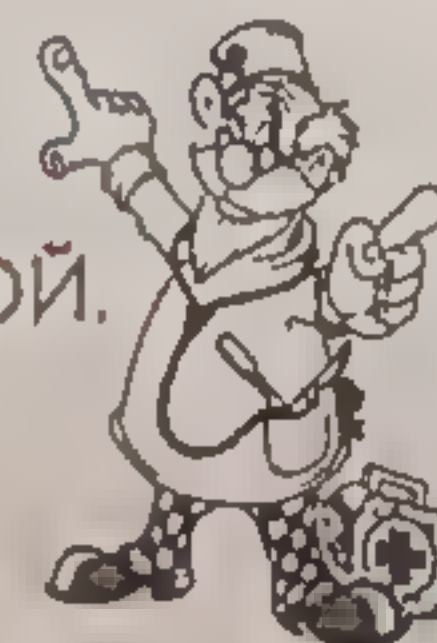
✓ ДИАГНОЗ - ДЦП.

Вредная пища

✓ ОТКАЖИТЕСЬ ОТ МЯСА С КАРТОШКОЙ.

Что надо предпринять

✓ СУДОРОГИ МЫШЦ.



УЧРЕДИТЕЛЬ  
И ИЗДАТЕЛЬ  
ООО «АГЕНТСТВО  
«КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета  
«АЙБОЛИТ.  
Медицина.  
Здоровье.  
Жизнь»

Главный редактор  
Г.Н. ВОРОБЬЕВА  
Компьютерная  
верстка и дизайн  
А.В. Романенко

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ  
И РЕДАКЦИИ:  
355035, г.Ставрополь,  
ул. Ленина, 293,  
т.(865-2) 35-18-36

E-mail:  
kprav@yam.skifnet.ru.  
Служба маркетинга:  
35-62-97.  
Рекламная служба:  
35-98-94.

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс». Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополь» (Адрес: 355012, г.Ставрополь, ул. Спортивная, 8). Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г. Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485

Дата выхода в свет  
19.09.2002  
Подписано в печать  
18.09.2002 в 12.00  
Тираж 415000 экз.  
Листов 1250  
Объем 4 п. л.





Медицина / Здоровье / Жизнь

# АЙБОЛИТ

№23 (161) 2002

НОЯБРЬ

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

## Прочти!

ИДЕТ ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ  
«АЙБОЛИТ. МЕДИЦИНА  
ЗДОРОВЬЕ ЖИЗНЬ»  
НА 1 ПОЛУГОДИЕ 2003 ГОДА

Подписаться можно во всех отделениях связи России по каталогу агентства «Роспечать» (красного цвета, стр. 2)

Подписной индекс:

**53995**

А также по каталогу центральных газет и журналов ООО «Межрегиональное Агентство Подписки» (стр. 7)

Подписной индекс:

**99061**

Здоровье  
не все,  
но все без  
здоровья -  
ничто.

(Сократ)



## ГОТОВИМСЯ К ПРОСТУДЕ

Наступила осень, а с ней, как

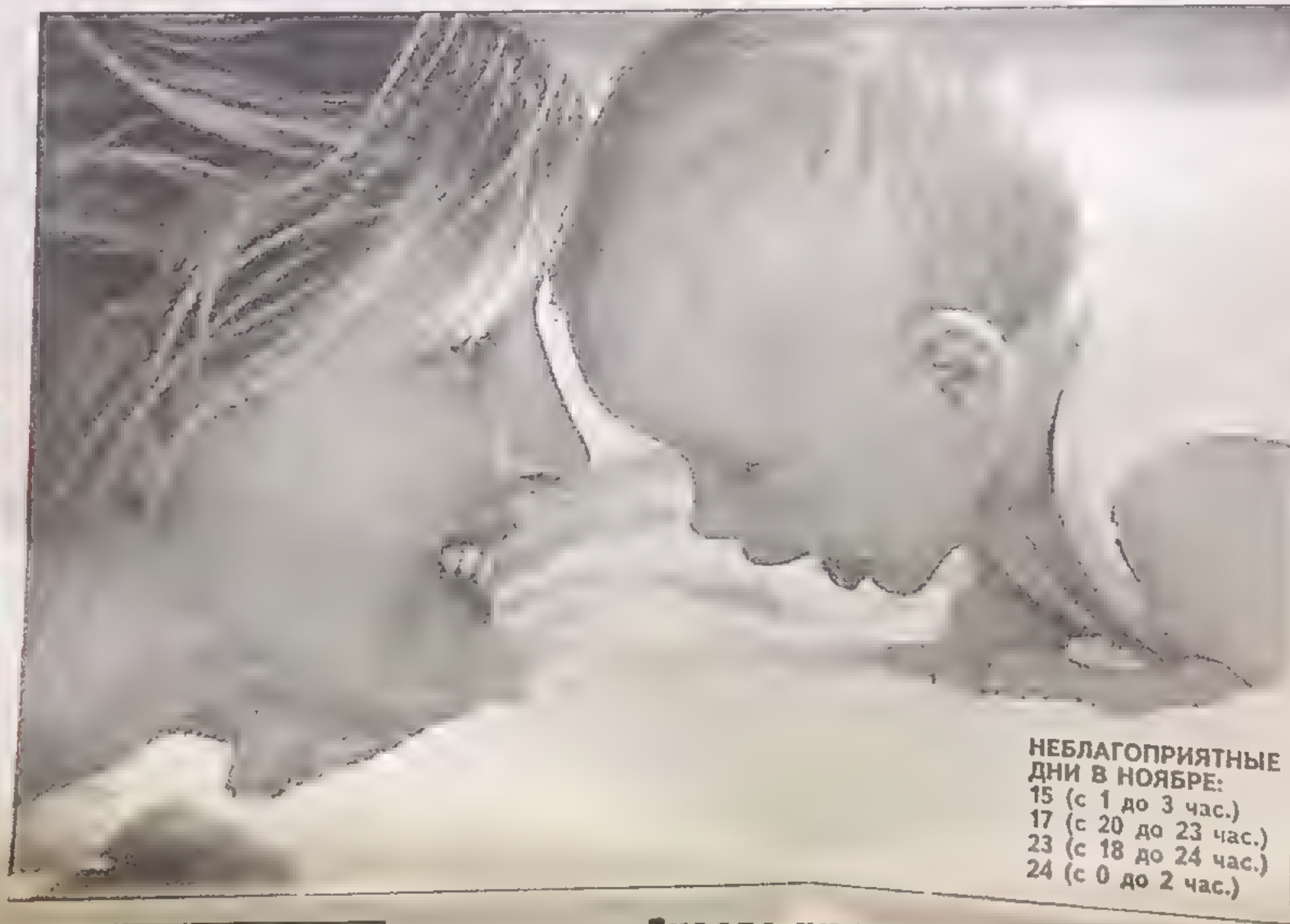
стаивайте 1-2 недели, добавив измельченные корки 10 лимонов. Пейте по 50 г 3-4 раза в день за 20 минут до еды. Это средство полезно приготовить предварительно при приближении гриппа и пить при высокой температуре.

6 Натрите в тарелку на мелкой терке чеснок, репчатый лук, накройтесь с головой

Женщинам, перенесшим операцию на органах малого таза, а также пациентам, у которых было выпадение прямой кишки в детстве, заниматься физическим трудом можно только при опорожненной прямой кишке.

Движение не только помогает борьбе с запорами, но и препятствует застою крови в венах малого таза и в клетчатке, расположенной вокруг толстой кишки, что очень важно для профилактики геморроя. А потому старайтесь выкрикивать звуки «а», «у», «о» при движении.

## Знаете ли вы, что...



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ  
ДНИ В НОЯБРЕ:  
15 (с 1 до 3 час.)  
17 (с 20 до 23 час.)  
23 (с 18 до 24 час.)  
24 (с 0 до 2 час.)

## Проверено на себе

### ПЕТРУШКА ОТ ПЕСКА В ПОЧКАХ

Весной прошлого года УЗИ показало, что у меня в почках песок. Я уехала на все лето в деревню, а выписанные мне таблетки забыла дома. Пожаловалась одной деревенской знакомой, что так, мол, и так - лечиться-то мне нечем. Она стала мне петрушку давать, в деревне ее обычно много сеют. Я и в салаты ее резала, и так жевала. Ни дня у меня без петрушки не проходило. Что вы думаете? Вернулась домой в конце лета, и через неделю на обследование. Нет песка, все чисто.

Л. Н. Сергеева, Самара

### ГРИБОК НА НОГЯХ

У меня тоже с этим было немало хлопот, пока не нашла в старом бабушкином рецептнике совет. Я им воспользовалась - мне помогло. Единственное условие - набраться терпения и делать несложную процедуру до полной победы.

Надо налить в тазик теплой воды, добавить столовую ложку пищевой соды и опустить туда ноги. Вода должна полностью прикрывать ступни. Держать до 15 - 20 минут. Принимать ванночки ежедневно до выздоровления.

А. К., Мурманск

### ОТ АРТРОЗА, ПОЛИАРТРИТА

Возьмите таблетки бутадиона (5 упаковок) и анальгина (5 упаковок), хорошо растолките, по одному флакону корвалола и настойки валерианы, тройной одеколон - 1 большой флакон. Весь состав влейте в тройной одеколон и поставьте в темное место на 10 дней. Потом натирайте колени или голени, желательнее на ночь, завязывайте теплым платком. Мне помогло, я делала днем 2 раза.

И еще один хороший рецепт. Возьмите экстракт алоэ, сок (100 г), мед пчелиный (100 г).

Все смешайте и прикладывайте к больным местам.

А. С. Бочко, ст. Зимовники

### КЕФИРНЫЙ «ЁРШИК»

Я очень довольна способом очищения кишечника, которым меня научила целительница Л. А. Бочкова. Делается это один-два раза в месяц в течение трех дней. В первый день утром нужно сделать натощак клизму кипяченой прохладной водой, а затем в течение дня выпить 1,5-3 (но не меньше) литра кефира. Можно заедать его маленькими порциями.



Здоровье -  
не все,  
но все без  
здоровья -

(Сократ)



## ГОТОВИМСЯ К ПРОСТУДЕ

Наступила осень, а с ней, как известно, грядут простудные заболевания.

И тут полезно иметь дома средства, приготовленные самими из лекарственных растений, продуктов животного и минерального происхождения, эффективность которых проверена многолетней народной практикой. Приведем некоторые из них, которые можно легко приготовить в настоящее время.

**1** 3-4 дольки чеснока измельчите и залейте стаканом горячего молока, настаивайте, укутав, 10-15 минут, процедите. Выпейте медленными глотками в течение 30 минут. За день нужно выпить такого настоя 3-4 стакана. Средство эффективно при гриппе, ангине, воспалении легких.

**2** Кашицу из чеснока смешайте 1:1 по объему с медом. Принимайте по столовой ложке несколько раз в день, заливая водой (перед сном принять обязательно). Прекрасное средство при гриппе.

**3** 5-7 ст. ложек истолченных плодов шиповника или рябины красной залейте 1 л холодной воды, настаивайте ночь. Утром поставьте на огонь, доведите до кипения, варите в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настаивайте, укутав, час, процедите. Пейте в горячем виде мелкими глотками не спеша в течение дня, подсластив по вкусу медом или любимым вареньем. При воспалении легких, туберкулезе отвар пейте длительное время.

**4** При гриппе полезно каждые 2-3 часа капать по одной капле в каждую ноздрю сок чеснока.

**5** 4 ст. ложки кашицы хрена залейте 0,5 л белого сухого виноградного вина, на-

стаивайте 1-2 недели, добавив измельченные корки 10 лимонов. Пейте по 50 г 3-4 раза в день за 20 минут до еды. Это средство полезно приготовить предварительно при приближении гриппа и пить при высокой температуре.

**6** Натрите в тарелку на мелкой терке чеснок, репчатый лук, накройтесь с головой одеялом, закройте глаза и дышите 10-15 минут 3-4 раза в день попеременно ртом и носом при гриппе, воспалительных заболеваниях дыхательных путей и глотки, воспалении миндалин, при ангине, бронхите, хроническом тонзиллите, воспалении легких, коклюше.

**7** 1 ст. ложку сухой измельченной травы с цветками тысячелистника залейте стаканом кипятка, настаивайте в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладите в закрытой посуде при комнатной температуре 45 минут, процедите. Пейте по 1 ст. ложке каждый час при гриппе, простуде, остром бронхите. Настоем следует также полоскать горло и полость рта.

**8** 2 ст. ложки измельченных веточек смородины черной, облепихи или малины (можно собирать круглогодично) залейте 2,5 стакана воды, доведите до кипения, варите в закрытой посуде 5 минут, настаивайте, хорошо укутав, 4 часа, процедите. При гриппе пейте перед сном в горячем виде медленно, мелкими глотками 2 стакана отвара с медом. Это средство помогает как в начальной стадии гриппа, так и тогда, когда у больного уже высокая температура.

**9** 1 стакан промытого овса залейте 1 л холодной воды, настаивайте ночь, утром доведите до кипения, варите в закрытой посуде на слабом огне, пока не уварится половина жидкости, процедите. Выпейте в течение дня мелкими глотками при гриппе. Кроме того, в течение дня выпейте 0,5 л простокваши, на каждые 100 г которой добавьте кашицу от 3-4 зубков чеснока. Курс лечения до полного излечения.

Николай Даников,  
фитотерапевт

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ  
ДНИ В НОЯБРЕ:  
15 (с 1 до 3 час.)  
17 (с 20 до 23 час.)  
23 (с 18 до 24 час.)  
24 (с 0 до 2 час.)

## Знаете ли вы, что...

● Женщинам, перенесшим операцию на органах малого таза, а также пациентам, у которых было выпадение прямой кишки в детстве, заниматься физическим трудом можно только при опорожненной прямой кишке.

● Движение не только помогает борьбе с запорами, но и препятствует застою крови в венах малого таза и в клетчатке, расположенной вокруг толстой кишки, что очень важно для профилактики геморроя. А потому старайтесь выкраивать время для ходьбы и активных движений.

● Опытные мастера не советуют делать «химию» в некоторых случаях, считая это напрасной тратой времени. Лучше отложить эту процедуру, если в вашем организме что-то «не так, как обычно»: например, вы беременны или у вас менструация. Бесплезно делать «химию», если вы испытываете физическую боль (болит голова, зуб или нога...) или сильно нервничаете, находитесь в состоянии стресса. Замечено, что химическая завивка получается на сытый желудок (клиента). Некоторые парикмахеры рекомендуют еще и 50 г алкоголя, но это уже на любителя...



ВОЗНИКНОВЕНИЕ этой болезни обычно связано с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, гормональными сдвигами и изменениями в психоэмоциональной сфере. Также имеют значение раздражение языка острым краем кариозного зуба, зубным протезом, аллергия на пломбировочные и зубопротезные материалы.

При глоссалгии больные жалуются на неприятные ощущения, чувство жжения, пощипывание в кончике или корне языка, чаще в одной половине. Эти проявления возникают независимо от приема пищи, обычно к вечеру. Иногда беспокоит сухость во рту, пощипывание в губах и в других участках слизистой оболочки рта и кожи лица. Начало заболевания больные обычно связывают с вмешательством в полость рта (удаление или пломбирование зубов, зубное протезирование и т. д.). Иногда жалобы возникают после выявления каких-либо анатомических особенностей языка. Обострение заболевания могут вызвать волнение, переутомление, необычная пища. При обследовании проводят кожные аллерги-

## Глоссалгия

У меня редкое заболевание - глоссалгия (жжение языка и слизистой оболочки рта). Явление это довольно неприятное. Болею второй год. Прошла обследование у стоматолога, грибок не обнаружен.

Назначили лечение: витамины, физиотерапия, но эффекта нет. Слышала, что эта болезнь связана с заболеванием нервной системы и практически не лечится. Я уже отчаялась! Что делать?

Марина С., Пензенская обл.

ческие пробы с 1%-ным раствором хромата калия (если во рту стоят зубные протезы из стали) и с 1%-ным раствором хлористого золота (при зубных протезах из золота). Если протезы сделаны из пластмассы, врач прежде всего должен исключить у больного повышенную чувствительность к акриловым пластмассам.

Лечение глоссалгии строго индивидуально, проводится на основании данных обследования, нередко с участием эндокринолога, невропатолога, гинеколога и других специалистов. Непременное условие для выздоровления - устранение из полости рта всего,

что раздражает язык: больные зубы, пломбы, протезы. Назначают препараты, усиливающие слюноотделение (1%-ный раствор пилокарпина по 4-5 капель 1-2 раза в день), успокаивающие (седуксен). Рекомендовано лечение у психотерапевта. Полезны витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, А, РР. Применяются также физиотерапевтические методы лечения, как синусоидальные модулированные токи на шейные симпатические узлы, гальванический воротник по Щербаку.

Прогноз этого заболевания обычно благоприятный, трудоспособность, как правило, не страдает.

ком. Мне помогло, я делаю ком. 2 раза.  
И еще один хороший рецепт. Возьмите экстракт алоэ, водку (100 г), мед пчелиный (100 г).  
Все смешайте и прикладывайте к больным местам.  
А. С. Бочко, ст. Зимовники

## КЕФИРНЫЙ «ЁРШИК»

Я очень довольна способом очищения кишечника, которому меня научила целительница Л. А. Бочкова. Делается это один-два раза в месяц в течение трех дней. В первый день утром нужно сделать натошак клизму кипяченой прохладной водой, а затем в течение дня выпить 1,5-3 (но не меньше) литра кефира. Можно заедать его маленькими кусочками подсушенного черного хлеба. На второй день снова сделать клизму и в течение дня выпить не менее одного литра яблочного сока, но не купленного, а свежеприготовленного. Можно смешать его с другими соками - свекольным, капустным, морковным. Оба эти дня больше ничего не есть и не пить. На третий день клизму не делать, но питаться только вегетарианской пищей.

Ж. Яковенко, Краснодар



## Кошмарники

ТО ЛИ ШАРЛАТАН,  
ТО ЛИ ЦЕЛИТЕЛЬ

Болезнелюб Рубенс Фарна, в недавнем прошлом - инженер-электронщик, выполняет самые разнообразные операции. К примеру, вот как выглядит операция по устраниванию ущемления нерва в позвоночнике. Ассистенты целителя бережно укладывают пациента на операционный стол. Фарна, нащупав болезненное место, вонзает в тело скальпель, делая совершенно бескровный 4-сантиметровый надрез. Сменив скальпель на хирургические щипцы, он уверенно раздвигает позвоночник, зажавшие нерва. Затем ассистирующий целителю хирург накладывает на разрез швы. Операция, проходившая без наркоза, завершена, и пациент сразу встает на ноги. Все это занимает 18-20 минут.

Дипломированные медики называют Фарна шарлатаном. Сам целитель объясняет свой дар волевыми силами в него духом знаменитого немецкого хирурга Адольфа Йерперсовена. Это чудо подтверждено сотнями уникальных операций на пациентах, от которых отказалась традиционная медицина.

## ПОЧТИ ПОРНОЗВЕЗДА

В Архангельской области врачи обнаружили шестнадцатилетнюю девочку, которая была беременна десять раз, начиная с 12-летнего возраста. У нее было пять выкидышей, она сделала три аборта и родила двоих детей. Имя девочки не разглашается.

НАДОЕЛО МЫТЬ  
ПОЛЫ...

Уборщик, которому надоело мыть несколько этажей стоматологической лечебницы, проник в служебное помещение, где хранились зубоорудованные инструменты, и похитил оборудование и профессиональное свидетельство стоматолога, забытое одним из врачей. Используя их, он получил работу в зубной клинике. Прежде чем фальшивого дантиста разоблачили, он успел принять более 60 человек.

Работал «дантист» один, поэтому помочь несчастным оказалось некому. У пациентов были повреждены зубы, десны и челюсти.

ИГЛА ЗАСЕЛА  
В СЕРДЦЕ...

Зина уснула за рукоделием. Цыганская игла висела у нее на халате. Как она оказалась в сердце - неизвестно. Сильные боли и жжение в грудной клетке девушка почувствовала только через три дня. Но ей и в голову не приходило, что в ее сердце засела игла...

Но на рентгеновском снимке сотрудники центра торакальной хирургии точно увидели предмет длиной сантиметром восемь.

Необычную операцию провели известный краснодарский профессор Владимир Порханов, кардиохирург Максим Борисков и торакальный хирург Игорь Поляков. Врачам удалось, вскрыв грудную клетку, извлечь иглу, не останавливая и не рассекая сердце.

Сегодня девушка чувствует себя удовлетворительно.

## СТРИПТИЗ-БАР



## Знаете ли вы, что...

Люди, бросившие курить, уменьшают риск развития катаракты на 23% по сравнению с теми, кто не может побороть вредную привычку. О негативном влиянии никотина на хрусталик глаза известно давно, ученые в один голос уверяют, что при длительном стаже курения в хрусталике происходят необратимые изменения.

ВО ВРЕМЯ МОЛИТВЫ  
СЛУЧИЛСЯ КУРЬЕЗ

Основатель Свято-Введенского женского монастыря архимандрит Амвросий, который, кстати, ведет уроки жизни для читателей «Айболита», недавно побывал в питерском психоневрологическом НИИ им. Бехтерева у профессора Слезина. Дело в том, что до сих пор науке известны три психофизических состояния человека - быстрый сон, медленный сон и бодрствование. Профессор Слезин уверен, что существует еще одно состояние - молитвенное бодрствование. Правда, никто не согласился молиться, навью-

чив на себя специальную аппаратуру. Однако архимандрит Амвросий изъявил желание принять участие в исследовании четвертого состояния. Для проведения эксперимента на священника надели шлем с датчиками, но во время молитвы случился курьез: с лабораторной полки на голову архимандриту рухнула лампа. Опыт пришлось прервать. Амвросий считает, что это падение не случайно. Видимо, бесы понимают, что эти исследования могут принести пользу человечеству, поэтому и противятся им.

ПРИ ЦИРРОЗЕ  
ПЕЧЕНИ  
ПЕРЕЗРЕЛЫЕ  
ОГУРЦЫ И  
ОГУРЕЧНЫЕ  
ПЛЕТИ  
ВАРИТЕ  
И ПЕЙТЕ,  
КАК ЧАЙ.

## Новости

В ОБЫЧНОЙ хлебной закваске обнаружен мощный естественный антибиотик, что очень кстати: болезнетворные бактерии уже привыкли к знакомым антибиотикам. Открытие сделали немецкие ученые - на радость всем любителям русского кваса.

НОВОСИБИРСКИЕ ученые наконец-то создали лечебное мороженое! В его состав включены микроорганизмы и вещества, которые применяются при лечении желудочно-кишечных заболеваний. На очереди жевательная резинка, обогащенная витаминами, и шоколад, снижающий вес. Подождем.

В ШВЕЙЦАРИИ изобрели лекарство, позволяющее человеку менять сексуальную ориентацию. Препарат, действующий на гормональном уровне, первоначально предназначался представителям сексуальных меньшинств, чтобы вернуть их к «нормальной» жизни. Благодаря ему из 2210 испытуемых 2086 обрели традиционную ориентацию. Но пилоты «работают» и в противоположную сторону. Из 543 храбрецов 412 благополучно превратились в геев и лесбиянок. Судя по всему, у препарата большое будущее.

УНИКАЛЬНЫЙ хирургический инструмент, оставивший кровь, создали американцы. Лезвия электронных ножниц, перерезая сосуды, слегка нагревают их, заставляя кровь свертываться. Правда, ножницы не могут «закупоривать» артерии диаметром более 3-3,5 миллиметра. Тем не менее потери крови, например при грудных операциях, сокращаются до 100-120 миллилитров вместо литра. Что весьма существенно как для больного, так и для хирурга.

БРИТАНСКИЕ медики изобрели целую серию негормональных препаратов, снимающих полиартритные боли. Лекарства испытывали на собаках. Так вот: новый препарат «Мелоксикам», давший прекрасные результаты при лечении полиартрита у собак, уменьшил от боли и воспаление у людей, не вызывая ни одного побочного эффекта.

УЧЕНЫЕ английского Института исследования пищи пришли к заключению, что из сырой моркови человек усваивает всего 4-5% содержащегося в ней каротина, а вот из вареной и превращенной в пюре - в пять раз больше. Так же усваиваются витамины и из других овощей. Дело в том, что

## Сезонные проблемы

## + Мышечная лихорадка

Будь начеку

Главным переносчиком вирусов мышечной лихорадки являются рыжая, красная и красно-серая полевки, полевая и восточно-азиатская лесная мышь и даже некоторые птицы.

Виновники беды вовсе не мыши, а мелкие вирусы. Они прячутся в организме грызунов. Когда случается теплая влажная осень и хороший урожай зерна, мышей на полях и в лесах очень много. Они вольготно чувствуют себя на дачах, забираются в рюкзаки отдыхающих на природе.

Главным переносчиком вирусов мышечной лихорадки являются рыжая, красная и красно-серая полевки, полевая и восточно-азиатская лесная мышь и даже некоторые птицы.

Первый признак заболевания - повышение температуры тела до 38-40 градусов. Она держится 5-7 дней. Начинает беспокоить мучительная головная боль.

вызывайте доктора. Помните: этот период болезни самый опасный и может довести до острой почечной недостаточности или разрыва капсулы почки.

При правильном лечении пострадавший поправляется: уменьшаются головные и поясничные боли, появляется аппетит, выделение мочи увеличивается до 5-8 литров в сутки. А врачи облегченно вздыхают и говорят: «Больной размоchlся». Это значит - кризис миновал. В течение нескольких недель и даже месяцев функции почек и всего организма медленно восстанавливаются.

Три верных способа заразиться мышечной

2. Пищевой. Если вы настолько слились с природой, что забыли продукты на дачном столе или прямо на траве и легли в гамак передохнуть, мыши обязательно придут попробовать ваши припасы. А потом их попробуете вы...

3. Воздушно-пылевой. Так обычно заражаются жезлева за городными дач и старых сараев, где выделения грызунов высыхают и смешиваются с пылью. В ней долго сохраняются вирусы. Если подметать пол веником, то вместе с пылью в воздух взлетят и те вирусы, о которых идет речь.

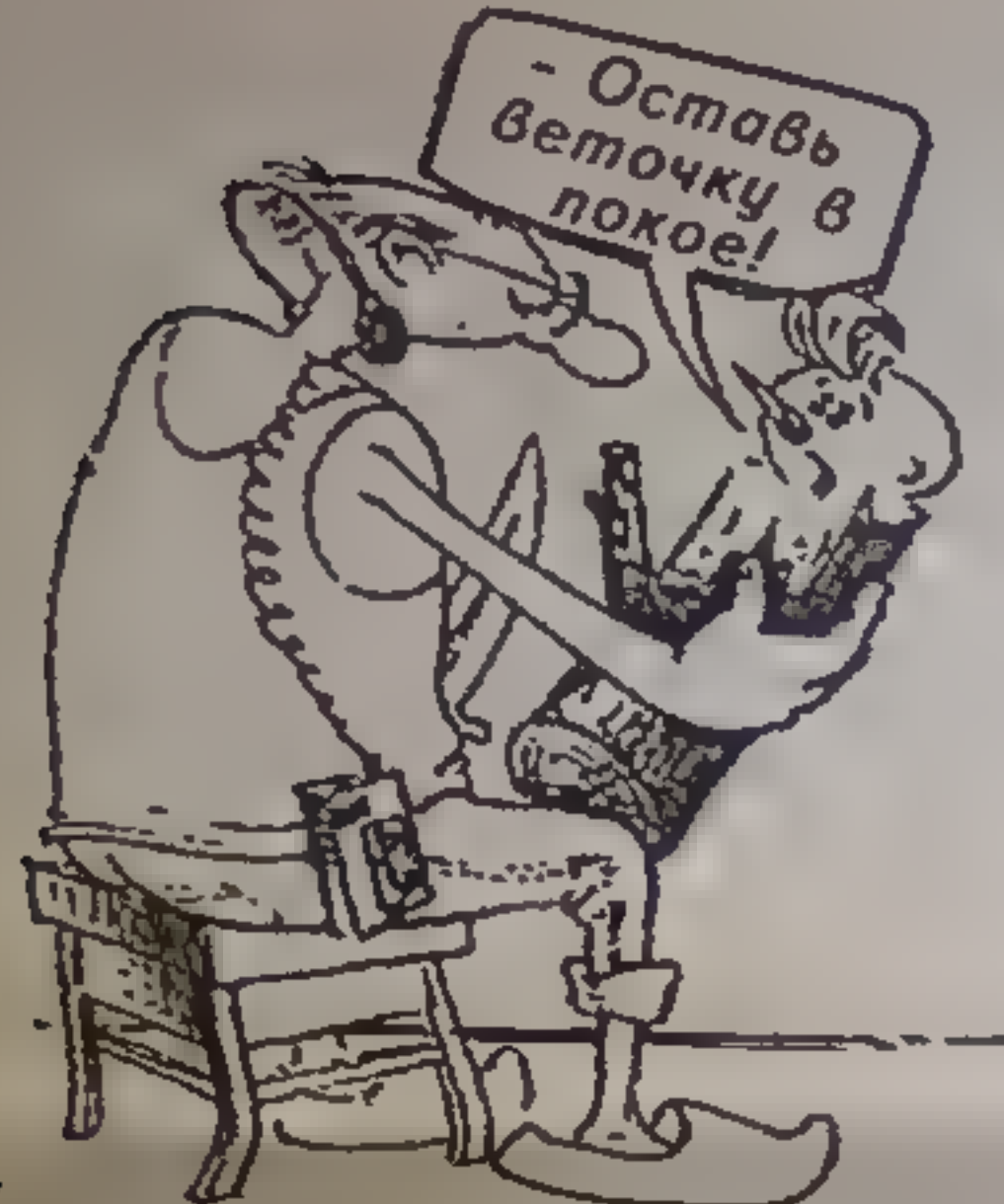
Как защитить себя от мышечной болезни

\* Выезжая на дачу, за грибами или на охоту в лес, густонаселенный мышами, надевайте резиновые перчатки



Намотай на ус  
СТРАХОВКА  
ОТ СПИДА





## Намотай на ус СТРАХОВКА ОТ СПИДА

Страховая компания «Со-  
гласие-Вита» начала страхо-  
вать россиян от СПИДа.

Первые полисы скоро начнут  
выдавать. Всего за 210 рублей  
можно получить полис, гаран-  
тирующий, что если в течение  
года вы подхватите страшную  
болезнь, то в утешение полу-  
чите 100 тысяч рублей, из ко-  
торых 70 тысяч получите вы  
лично, а остальные 30 тысяч  
достанутся родственникам  
после вашей смерти.

Но при заключении догово-  
ра просят предоставить справ-  
ку из диспансера о том, что вы  
не ВИЧ-инфицированы. Кстати,  
через год с вас опять потре-  
буют 210 рублей. Но можно и  
сразу отстегнуть 630 рублей и  
жить в свое удовольствие.

А вот медицинским работни-  
кам, которые занимаются пе-  
реливанием крови, за полис  
придется заллатить в два раза  
больше.

БОЛЬШЕ ВСЕГО  
ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ И  
БОЛЬНЫХ СПИДОМ ЖИВУТ  
В ПИТЕРЕ И ЕГО  
ОКРЕСТНОСТЯХ. ТАМ  
ПРОПИСАН КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ  
РОССИЯНИН,  
ЗАРАЗИВШИЙСЯ  
СМЕРТЕЛЬНЫМ НЕДУГОМ. В  
МОСКВЕ И ПОДМОСКОВЬЕ -  
КАЖДЫЙ ДЕСЯТЫЙ ВИЧ-  
ИНФИЦИРОВАННЫЙ.  
СКОЛЬКО ЖЕ БОЛЬНЫХ В  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ.

Сезонные проблемы



# Мышиная лихорадка

Главным переносчиком вирусов мышиной лихорадки являются рыжая, красная и красно-серая полевки, полевая и восточно-азиатская лесная мышь и даже некоторые птицы.

Виновники беды вовсе не мыши, а мелкие вирусы. Они прячутся в организме грызунов. Когда случается теплая влажная осень и хороший урожай зерна, мышей на полях и в лесах очень много. Они вольготно чувствуют себя на дачах, забираются в рюкзаки отдыхающих на природе.

Главным переносчиком вирусов мышиной лихорадки являются рыжая, красная и красно-серая полевки, полевая и восточно-азиатская лесная мышь и даже некоторые птицы.

Первый признак заболевания - повышение температуры тела до 38-40 градусов. Она держится 5-7 дней. Начинает беспокоить мучительная головная боль в области лба и висков. Иногда на коже груди, в подмышечных впадинах и на лице появляется сыпь. Начало мышиной лихорадки можно спутать с обычным гриппом. Но когда через несколько дней появляются боли в поясничной области и резко уменьшается количество мочи, все становится очевидно. Если вы или ваши близкие оказались в подобной ситуации, не списывайте все на простуду или радикулит, а немедленно

вызывайте доктора. Запомните: этот период болезни самый опасный и может довести до острой почечной недостаточности или разрыва капсулы почки.

При правильном лечении пострадавший поправляется: уменьшаются головные и поясничные боли, появляется аппетит, выделение мочи увеличивается до 5-8 литров в сутки. А врачи облегченно вздыхают и говорят: «Больной размоchился». Это значит - кризис миновал. В течение нескольких недель и даже месяцев функции почек и всего организма медленно восстанавливаются.

### Три верных способа заразиться мышиной лихорадкой

1. Контактный. Мышка пробежала, хвостиком махнула, оставила на земле след или справила свои дела под грибом. Пришли туристы, уселись прямо на траву, потрогали ее руками, а гриб срезают и унесли с собой. Кстати, чаще других заражаются этой болезнью именно грибники: срезая грибы ножом, они нередко получают микротравмы или царапины на руках, через которые вирусы проникают в организм.

## О ПИВЕ...

Принято считать, что любители пива рано или поздно обзаводятся «пивной мозолью» - приличных размеров животом. Ученые доказали, что ежедневное умеренное потребление пива не приводит к увеличению веса. Все дело в закуске!

В высококалорийных пицце, хот-догах, орешках, хрустящем картофеле. А теперь сенсация! Оказывается, употребление пива является стойкой защитой от почечных камней.

И еще немного о пиве. Если его употреблять умеренно, то оно не такое уж и вредное. В пиве высокое содержание витаминов B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP.

Пиво - единственный алкогольный напиток, содержащий хмелевую горечь, стимулирующую выделение желудочного сока и подавляющую нежелательные эффекты алкоголя. Оно оказывает успокаивающее, болеутоляющее и даже дезинфицирующее действие. Как показали исследования чешских и немецких врачей, умеренное потребление пива (около 500 мл в день) снимает риск сердечно-сосудистых заболеваний, способствует восстановлению

слизистой оболочки при гастрите и язвенной болезни.

А австрийские врачи считают, что кружка пенистого напитка положительно влияет на состояние кожи и волос, стимулирует аппетит, помогает предотвратить инфаркт и кровоизлияние в мозг.

Но те же австрийские врачи отмечают, что в употреблении пива должна быть мера. Стоит преступить некую грань, как наступает обратный процесс: разрушение практически любого органа, особенно сердца и печени. По мнению ученых, такую грань не переступают те, кто выпивает не более пол-литровой кружки в день.

Кстати, мужчины и женщины, выпивающие 1-2 стакана пива в день, живут дольше, чем те, которые его не пьют, потому что пиво уменьшает свертываемость крови и снижает уровень холестерина.

Будь начеку

2. Пищевой. Если вы настолько слились с природой, что забыли продукты на дачном столе или прямо на траве и легли в гамак передохнуть, мыши обязательно придут попробовать ваши припасы. А потом их попробуете вы...

3. Воздушно-пылевой. Так обычно заражаются хозяева загородных дач и старых сараев, где выделения грызунов высыхают и смешиваются с пылью. В ней долго сохраняются вирусы. Если подметать пол веником, то вместе с пылью в воздух взлетят и те вирусы, о которых идет речь.

### Как защитить себя от мышиной болезни

- \* Выезжая на дачу, за грибами или на охоту в лес, густонаселенный мышами, надевайте резиновые перчатки.
- \* Не садитесь на землю или траву без подстилки.
- \* Не пробуйте на вкус найденные в лесу грибы и ягоды, их надо хорошо промыть.
- \* Любые продукты храните в плотно закрытых «грызонепроницаемых» емкостях. На даче или пикнике кладите продукты только на салфетку и не оставляйте их без присмотра.
- \* Регулярно делайте влажную уборку помещений и боритесь с пылью. Пореже заходите в старые запущенные погреба и сараи.

### Открытие

Американские ученые-математики, изучая текст Библии на древнееврейском языке, где каждая буква соответствует определенной цифре, обнаружили, что, читая каждую 50, 100 букву, получаются имена исторических личностей: Наполеона, Ленина, Сталина, Гитлера, Буша и т. д., то есть вся человеческая история зашифрована в Библии. Но, как считают ученые, до окончательной расшифровки всех кодов Библии еще далеко, количество информации в ней бесконечно. Это воистину Книга Жизни - в нее занесен каждый из когда-либо живших, живущих и будущих жить людей на Земле.

ЕСЛИ после травмы головы появились сильная головная боль, головокружение, тошнота, рвота, зашумело в ушах или, того хуже, вы потеряли сознание - налицо симптомы сотрясения головного мозга. Вас должен осмотреть врач. Вызывайте «скорую».

Поступите так же, если через несколько часов или спустя 2-3 дня после удара почувствовали головную боль, затошнило, возникла рвота, закружилась голова, ощутили онемение на отдельных частях тела или по ним ползали мурашки.

Присмотритесь к своим врачам: у здорового человека они

менее потери крови, например при грудных операциях, сокращаются до 100-120 миллилитров вместо литра. Что весьма существенно как для больного, так и для хирурга.

БРИТАНСКИЕ медики изобрели целую серию негормональных препаратов, снимающих полиартритные боли. Лекарства испытывали на собаках. Так вот: новый препарат «Мелоксикам», давший прекрасные результаты при лечении полиартрита у собак, уже избавил от боли сотни больных людей, не вызывая ни одного побочного эффекта.

УЧЕНЫЕ английского Института исследования пищи пришли к заключению, что из сырой моркови человек усваивает всего 4-5% содержащегося в ней каротина, а вот из вареной и превращенной в пюре - в пять раз больше. Так же усваиваются витамины и из других овощей. Дело в том, что тепловая обработка размягчает стенки клеток растений. Поэтому несмотря на то, что часть витаминов при кулинарной обработке погибает, оставшиеся усваиваются лучше.

АМЕРИКАНСКИЕ микробиологи исследовали долларовые купюры и выявили 93 вида бактерий. Для заражения достаточно подержать в руках купюру. А потом немытыми руками начать, к примеру, есть пирожок или просто дотронуться пальцами до губ.

одинаковые, если же один зрачок уже другого, не исключено внутричерепное кровоизлияние. В этом случае госпитализация жизненно необходима!

От головной боли и тошноты помогают мочегонные травы: хвощ, кукурузные рыльца, толокнянка обыкновенная, мать-и-мачеха, бессмертник, листья березы, пижма, шалфей, брусника, пастушья сумка.

Рецепты отваров найдете на аптечных упаковках, а принимать их нужно 7-10 дней. Поможет и диета: налегайте на кефир, йогурт, яблоки, овсяную кашу, ешьте орехи, курагу, пейте чай с медом.

## ШИШКА НА ЛБУ

Бди!

Кое-что новенькое



## Рассеянный склероз

Это одно из наиболее серьезных заболеваний нервной системы, поскольку в основном поражает людей цветущего возраста и, как правило, ведет к инвалидности.

Полезны печеный картофель, тыква, квашеная капуста, чернослив, курага, изюм (съеденные натощак всего 2-3 черносливины и столько же кураги облегчают работу желудка, кишечника, нормализуют стул, а щепотка изюма улучшит работу сердца). Из зелени и овощей отдавайте предпочтение петрушке, сельдерею, крапиве, шпинату, луку, чесноку, укропу, моркови, красной свекле, тыкве, капусте, огурцам, томатам.

Очень важно не терять присутствия духа. Не забывайте: движение, зеленая пища, закаливание и время для сна необходимы.

С ранней весны и до поздней осени спите с открытыми окнами, дома и в огороде, если у вас частный дом, ходите только босиком. После утренней физзарядки на

дно широкого таза налейте холодной воды и толчитесь в ней 5-7 минут, затем все тело оботрите полотенцем, смоченным холодной водой. Все это улучшает обмен веществ, повышает насыщенность крови кислородом.

Чтобы быстро уснуть и беспробудно спать 6-8 часов, перед сном смочите верхнюю губу и крылья носа отваром пустырника или валерианы, выпейте 0,5 стакана теплого молока с медом (одна чайная ложка) и уже лежа в постели настройте себя на благодухный лад - глубокий сон обеспечен.

Больному надо найти в себе силы и не конфликтовать с окружающими, а если споры возникнут, неважно по чьей вине, то лучше в этом случае отойти в сторону. Ни в коем случае не взва-

ливать вину за развитие болезни на окружающих, этим можно добиться только обострения ее.

Научитесь быть терпимым, только в этом случае можно рассчитывать на поддержку родных и друзей. Многие больные рассеянным склерозом отдаляются от людей, и это еще больше подрывает здоровье. Для душевного комфорта надо ходить в кино, на концерты, посещать выставки.

Рассеянный склероз неизлечим, но протекает он своеобразно. Бывают улучшения здоровья, вот их-то и нужно использовать, чтобы тщательно заниматься собой. - пройти полное медицинское обследование, сдать анализы: кровь (общий и на сахар), мочу, кал, провести биохимическое исследование крови, проверить зрение. Делайте это не реже одного раза в год. Врачи к такому больному относятся доброжелательно.

Планируйте свою жизнь на неделю, месяц, год. Ставьте перед собой определенную цель. И не отчаивайтесь. Живите долго.

В. П. Корноухов,  
Ивановская обл.

ПРИ ПОВЫШЕННОМ  
АРТЕРИАЛЬНОМ  
ДАВЛЕНИИ ПОЛОЖИТЕ  
НА ЯЗЫК ЧТО-НИБУДЬ  
СЛАДКОЕ, НАПРИМЕР  
ЛЕДЕНЕЦ ИЛИ КУСОЧЕК  
САХАРА.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНО  
ОБМАКНИТЕ ЕГО В МЕД  
ИЛИ СГУЩЕННОЕ  
МОЛОКО. ДЕРЖИТЕ  
ВО РТУ 5-7 МИНУТ.



### Намотай на ус

● При атеросклерозе 250 г чеснока очистите, измельчите, залейте 1 литром спирта или водки, выдержите в теплом месте при температуре 30 градусов 15 суток. Несколько раз в неделю взбалтывайте. Потом процедите, использовать можно в течение года. Принимайте перед едой утром по 10-15 капель, в обед и полдник - по 30-45 капель. Полезно также регулярно принимать натощак по столовой ложке льняного масла.

● Для лечения и предупреждения атеросклероза хорошее средство - орехово-чесочная паста. 10 грецких орехов, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка растительного нерафинированного масла. Орехи и чеснок разотрите и смешайте с маслом. Употребляйте как пасту для бутербродов.

● При атеросклерозе поможет отвар скорлупы и перегородок грецких орехов: 1 ст. ложку измельченной скорлупы и 1 ст. ложку перегородок орехов залейте 1 стаканом воды, кипятите 1 минуту, настаивайте 10 минут, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

### Для диабетиков

## Об атеросклерозе «ШЕРШАВЫЕ» СОСУДЫ

Наследственность и вирусы, нарушенный обмен веществ, неправильный образ жизни - вот причины, запускающие атеросклероз, своеобразный механизм самоликвидации человеческого организма.

Атеросклероз поражает все артерии человека, от самых маленьких - артериол до гиганта - аорты. Но особенно «любит» артерии мозга и сердца. Инсульт и инфаркт миокарда на сегодняшний день - «убийцы номер один» в мире. В результате утолщения артериальной стенки и снижения ее эластичности сужается просвет сосуда, уменьшается гладкость стенки артерии. В этом-то «шершавом» месте и может образовываться тромб.

Результат закупорки - прекращение кровоснабжения, а значит, питания и дыхания органа. Когда блокируется единственная артерия, питающая орган, то без экстренного лечения он обречен на смерть.

У атеросклероза нет одной причины, просто в какой-то момент жизни защитные системы перестают справляться и на

артериальной стенке образуется первая бляшка. Беда в том, что однажды начавшись, атеросклероз уже не прекращается ни-

пания ненормальный рост клеток, словом, начинается атеросклероз.

Одновременно печень вырабатывает необходимое количество «хорошего» холестерина высокой плотности. Молекулы «хорошего» холестерина находят в крови и на стенке артерий «плохих» однофамильцев, захватывают их и возвращают на рабочее место - в печень, где они либо снова связываются с жирами, либо разрушаются и покидают организм.

По различным причинам (наследственный сбой холестеринного равновесия, постоянное поступление в кровь токсинов табака, разрушающих «хороший» холестерин и повышающих выработку «плохого», ошибки организма при слишком высокой жировой нагрузке с пищей) возникает несоответствие в количестве «хороших» и «плохих» молекул.

Некоторые «плохие» молекулы остаются необнаруженными, проникают в стенку артерии и дают начало видимому проявлению болезни - ате-

«ШЕРШАВАЯ» СТЕНКА  
СОСУДА - ОТЛИЧНОЕ  
МЕСТО ДЛЯ  
ПРИЛИПАНИЯ ТРОМБА.

## Пригодится КАПУСТА ПРОТИВ ГРИППА

При заболеваниях гриппом очень эффективна капустная диета. Ведь в капусте очень много аскорбиновой кислоты. Кроме того, содержание в ней таких витаминов, как пиродоксин, фалацин, оказывает противомикробное действие. Во время болезни питаться капустой нужно 1-2 дня и, кроме капусты, ничего есть нельзя.

## КАЛЬЦИНИРОВАННЫЙ ТВОРОГ

При первых признаках остеопороза и для его профилактики полезен творог, обогащенный кальцием по специальной рецептуре: к одному литру подогретого до 40°C молока при постоянном помешивании добавляют 2,5-3 ст. ложки хлористого кальция (10%-ного), после чего молоко створаживают. Полученный творог содержит необходимое для нашего скелета количество кальция.

## ОТ КАШЛЯ

Вскипятите 2 л воды. В кипящую воду положите 400 г отрубей, подсластите сахаром. Пейте этот отвар в течение дня вместо любой другой жидкости (воды, чая, кофе, супа), обязательно горячим.

## ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НОГ

При тромбозах и варикозном расширении вен столовую ложку шишек хмеля измельчите, залейте 200 мл кипятка и нагревайте на водяной бане 15 минут. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день перед едой. На пораженные участки ног прикладывайте компрессы с полученным настоем.

## ПАРНАЯ В ВАННОЙ

Соберите березовые листья, положите в полотняные мешки. А зимой кладите две большие горсти в марлю, завязывайте ее концы и бросайте в ванну с горячей водой. Листья должны настояться, а вода стать коричневой. Температура воды в ванной должна быть 38°C. Принимайте ванну в течение полчаса, и ощущение будет такое, будто вы вышли из парной, попарившись.



одина в мире. В результате утолщения артериальной стенки и снижения ее эластичности сужается просвет сосуда, уменьшается гладкость стенки артерии. В этом-то «шершавом» месте и может образовываться тромб.

Результат закупорки - прекращение кровоснабжения, а значит, питания и дыхания органа. Когда блокируется единственная артерия, питающая орган, то без экстренного лечения он обречен на смерть.

У атеросклероза нет одной причины, просто в какой-то момент жизни защитные системы перестают справляться и на артериальной стенке образуется первая бляшка. Беда в том, что однажды начавшись, атеросклероз уже не прекращается никогда. Лекарства могут более или менее замедлить, но не прекратить процесс.

К главным «атеросклеротическим» причинам относятся повышенное артериальное давление, избыточный вес, курение, сахарный диабет, высокое содержание в крови холестерина низкой плотности и недостаток противоположного по свойствам холестерина высокой плотности. Мужчины более подвержены атеросклерозу, чем их спутницы жизни. Если предки страдали этим недугом, то опасность заболеть для потомков значительно возрастает. Впрочем, «дискриминация» мужчин после 55 лет прекращается. Климакс делает женские артерии не менее уязвимыми.

Все перечисленные факторы риска вызывают повышение содержания в крови «вредного» холестерина.

Чтобы разобраться в холестериновой путанице, нам придется сказать пару слов о передвижении жиров в организме. Большая часть холестерина производится в печени. Главная роль холестерина - перенос жиров вместе с током крови. Если капнуть немного любого масла в воду, то легко убедиться, что сами по себе жиры с водой, из которой, в основном, состоит кровь, не смешиваются. Подобное соединение возможно только при участии холестерина. Когда в организме возникает избыток жиров - при неправильном рационе питания и ожирении или нарушении обмена веществ при сахарном диабете, печень начинает вырабатывать слишком много холестерина. После переноса жиров от места всасывания - кишечника к месту переработки - печени, а затем к другим органам для питания, холестерин освобождается от жировых пассажиров и превращается в «плохой» холестерин низкой плотности. Вот он-то легко прилипает к стенкам артерий, нарушает гладкость сосудистой стенки и вызывает в месте прили-

пания артерий «плохих» липофильцев, захватывают их и возвращают на рабочее место - в печень, где они либо снова связываются с жирами, либо разрушаются и покидают организм.

По различным причинам (наследственный сбой холестерина, постоянное поступление в кровь токсинов табака, разрушающих «хороший» холестерин и повышающих выработку «плохого», ошибки организма при слишком высокой жировой нагрузке с пищей) возникает несоответствие в количестве «хороших» и «плохих» молекул.

## «ШЕРШАВАЯ» СТЕНКА СОСУДА - ОТЛИЧНОЕ МЕСТО ДЛЯ ПРИЛИПАНИЯ ТРОМБА.

Некоторые «плохие» молекулы остаются обнаруженными, проникают в стенку артерии и дают начало видимому проявлению болезни - атеросклеротической бляшке. После внедрения в артериальную стенку молекула холестерина начинает разрушать ее гладкую поверхность и активизирует рост мышечных клеток. Просвет сосуда уменьшается, а «шершавая» стенка становится отличным местом для прилипания тромба.

Наиболее эффективный способ предупреждения атеросклероза - жесткий контроль за факторами риска. Ваша ухмылка по поводу вреда курения и разумного режима питания будет иметь плачевные последствия.

Если прочитанные строки вас обеспокоили, начните с простого - определите содержание холестерина в вашей крови. Подобный анализ делают в крупных диагностических центрах.

Поговорим сухим языком цифр: общее содержание холестерина считается нормальным, если характеризующая его цифра меньше 200, пограничным - если она колеблется от 200 до 240, и опасным, когда его количество превышает 240. «Хорошего» холестерина высокой плотности в норме больше 35, а если содержание его не достигает этой цифры - пора бить тревогу.

Наконец, «плохой» холестерин низкой плотности не опасен при его количестве до 130, колебание показателей от 130 до 159 должно насторожить и может привести к болезни при пересечении отметки 160.

Физические нагрузки повышают выработку «хорошего» холестерина. О специальной диете можно сказать кратко: меньше жира - больше клетчатки. И, наконец, удовольствие от выкуренной сигареты становится сомнительным, если вы хорошо представляете последствия атеросклероза. К сожалению, чаще всего человек узнает об атеросклерозе, когда у него начинает болеть сердце.

Александр Жаров, консультант Андрей Ширяев, докт. мед. наук

## Намотай на ус

● При атеросклерозе 250 г чеснока очистите, измельчите, залейте 1 литром спирта или водки, выдержите в теплом месте при температуре 30 градусов 15 суток. Несколько раз в неделю взбалтывайте. Потом процедите, использовать можно в течение года. Принимайте перед едой утром по 10-15 капель, в обед и полдник - по 30-45 капель. Полезно также регулярно принимать натощак по столовой ложке льняного масла.

● Для лечения и предупреждения атеросклероза хорошее средство - орехово-чесночная паста. 10 грецких орехов, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка растительного нерафинированного масла. Орехи и чеснок разотрите и смешайте с маслом. Употребляйте как пасту для бутербродов.

● При атеросклерозе поможет отвар скорлупы и перегородок грецких орехов: 1 ст. ложку измельченной скорлупы и 1 ст. ложку перегородок орехов залейте 1 стаканом воды, кипятите 1 минуту, настаивайте 10 минут, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

## Для диабетиков

# + Язвы на стопе

Язвами на стопе страдают около 20% больных, в основном со стажем заболевания более 10 - 15 лет. Язвы на стопе могут привести к флегмоне.

Диабетические артропатии развиваются в межфаланговых и плюснефаланговых сочленениях, в первую очередь 1-го пальца. При этом 1-й палец отклоняется наружу, у его основания появляется шишечка. Остальным пальцам становится тесно, и один из них (2-й или 3-й) выходит из ряда своих соседей вверх или вниз («молоткообразный палец», см. рис. 1).

Физические упражнения при диабете полезны всем, но каждый должен выбрать ту форму упражнений, которая ему доступна.

Тщательно осматривайте стопы. Если обнаружили трещины кожи, лучше не лечить их самостоятельно, а немедленно обратиться к врачу-дерматологу.

Причиной кожных поражений часто являются неподходящие обувь и носки. Обувь, которую носит диабетик, должна быть с широким носком, расстояние от кончиков пальцев до носка ботинка - 0,5-1 см. Обувь нигде не должна сдавливать стопу. Неприемлемы внутренние грубые швы и складки, которые могут натирать кожу. Подошва должна быть гибкой. Не годится обувь на платформе. Высота каблука - 2-2,5 см.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ - ШИРОКО РАСПРОСТРАНЕННОЕ ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ЧАСТЫМ ОСЛОЖНЕНИЕМ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ ПОРАЖЕНИЕ СТОП.

Нельзя пользоваться носками грубой вязки или имеющими неровную, выступающую шпору.

Если у вас «молоткообразный палец», попытайтесь поставить его на место. Возьмите тонкую полоску мягкой ткани и переплетите ею пальцы так, чтобы смещенные вверх опускались, а опущенные вниз поднимались (см. рис. 2).

При начальной стадии искривления 1-го пальца можно использовать прокладку, сделанную из ваты и марли (см. рис. 3), а сверху надеть носок или чулок.

Вот несколько доступных всем упражнений, которые рекомендуются делать дома.

1. В положении сидя на стуле прокатывайте стопами мячик в направлении от себя и к себе. Это упражнение помогает сохранить гибкость суставов стопы и улучшает кровообращение, массируя ее подошвенную часть (см. рис. 4). Вместо мяча можно прокатывать деревянную скалку. Делать упражнение нужно энергично, добиваясь появления чувства тепла в стопах.

2. В положении сидя положите ногу на ногу, захватите рукой 1-й палец

и, слегка потягивая его на себя, вращайте, отклоняя кнаружи. По очереди проделайте то же с остальными пальцами.

3. Сядьте на стул, поставьте обе ноги поближе к стулу, затем, одновременно сгибая пальцы и не отрывая пятки от пола, продвигайте стопы вперед («гусеница»; см. рис. 5). Это же упражнение можно делать стоя, что гораздо сложнее. Таким образом, вы будете отлично укреплять свои подошвенные мышцы.

4. В положении стоя, опираясь слегка о спинку стула, поднимайтесь на носки, проделайте несколько пружинящих покачиваний и опустите пятки на пол (см. рис. 6). Упражнение укрепляет мышцы голени. Делайте его до легкого утомления.

Марк Гершбург, зав. отделением восстановительной терапии Московского научно-практического центра спортивной медицины

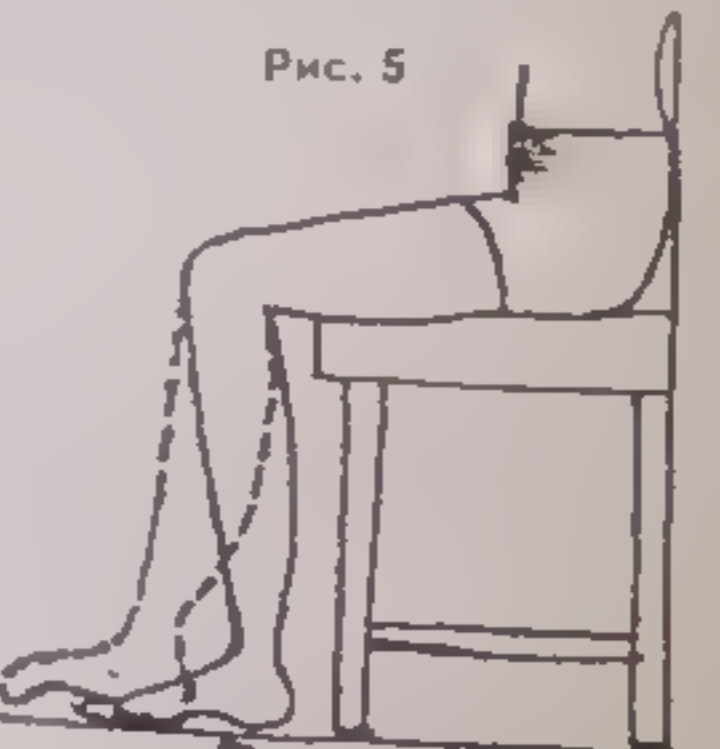


Рис. 6



Рис. 3

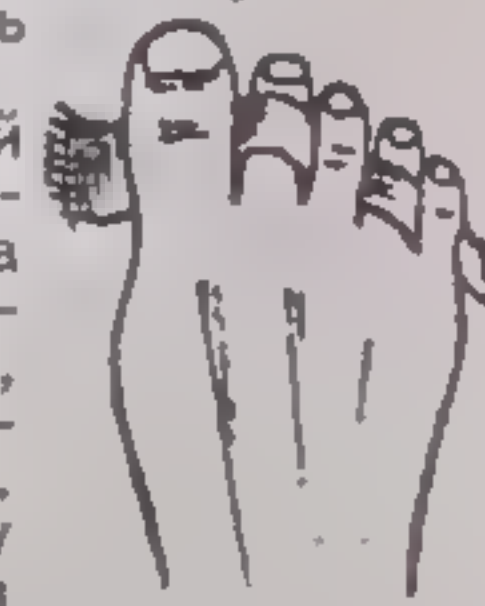


Рис. 1

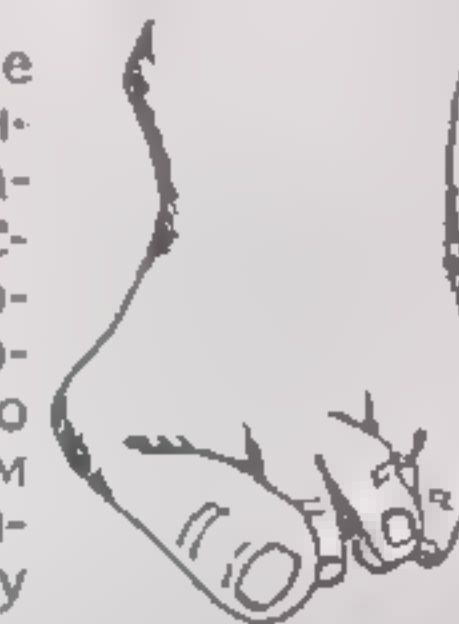
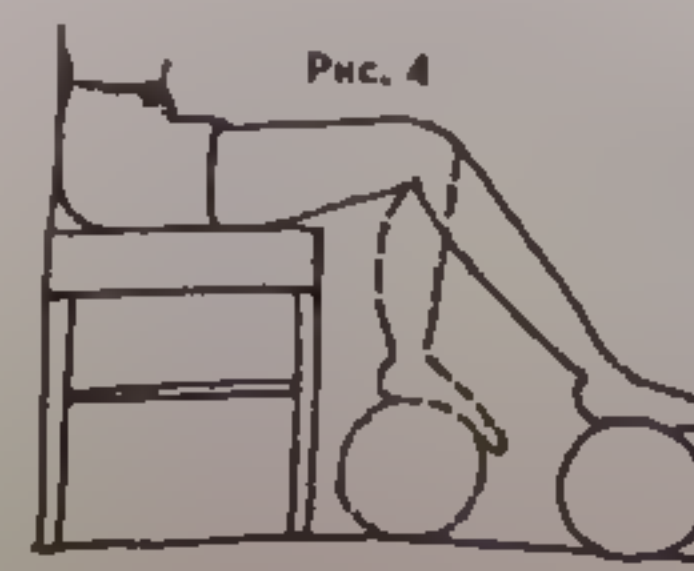


Рис. 2



Рис. 4





Тест-диагностика

## Проверьте мочевой пузырь

О слабости мочевого пузыря говорить не принято. Но многие страдают этим. А у вас все в порядке?

1. Часто бывает, что при смехе, чихании, кашле у вас невольно выделяется моча?  
да нет
2. При подъеме по лестнице у вас случается выделение мочи?  
да нет
3. Вы часто не вовремя бежите в туалет?  
да нет
4. В последнее время вы перестали контролировать работу мочевого пузыря?  
да нет
5. Ночью вы несколько раз встаете в туалет?  
да нет
6. Для дам: в течение последнего года вы рожали?  
да нет
7. Вам часто хочется в туалет, но там ничего не получается?  
да нет

8. При серьезной психологической нагрузке вам сразу нужно в туалет?  
да нет
9. У вас выделяется моча, если вы несете тяжесть?  
да нет
10. При сквозняке вам хочется в туалет?  
да нет

### РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Вы более восьми раз ответили «нет»

У вас с мочевым пузырем все в полном порядке. Стресс и колебания температуры на него практически не влияют. Но все же не стоит переохлаждаться, чтобы не возникло ненужных проблем.

На большинство вопросов ответ «да»

Вам срочно нужно что-то предпринять для укрепления мочевого пузыря. Тренируйте свою тазовую мускулатуру. Следите за весом и нарушением пищеварения.

Обязательно укрепляйте закрывающий мускул мочевого пузыря сдерживанием мочеотделения при погружении в воду. Поднимайте тяжелое слегка присев. Учитесь дышать диафрагмой.



### Полезно знать

● При панариции простое хозяйственное мыло натрите на терке, залейте 1,5 стакана воды и варите на медленном огне, помешивая. Когда почти вся вода выкипит, снимите с огня и дайте остыть. Сделайте плотную повязку, положите на нее мазь и приложите к больному месту. Повязки меняйте 2 раза в сутки.

● При конъюнктивите приготовьте кашицу из свеженатертого картофеля и смешайте ее со свежим яичным белком. Лежа на спине, прикладывайте картофельные компрессы к глазам на 15-20 минут несколько раз в день.

● Начался цистит? Залейте 2 ст. ложки шишек хмеля 0,5 л кипятка, настаивайте в течение двух часов, процедите и принимайте по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

ЧТОБЫ  
ВЫВЕСТИ  
ГЛИСТЫ, 1 СТ.  
ЛОЖКУ  
СЕМЕЧЕК  
АРБУЗА  
СМЕЛИТЕ В  
КОФЕМОЛКУ И  
РАЗВЕДИТЕ В  
10 СТ. ЛОЖКАХ  
МОЛОКА  
ПЕРЕМЕШАЙТЕ  
И ПЕЙТЕ  
ВМЕСТО ЧАЯ.

## От ревматизма

НЕ ТОЛЬКО  
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ...

\* Свежие молодые листья березы плотным слоем уложите на простыню, затем лягте на нее. Хорошо, если кто-то из родных запеленает вас, оставляя неуктанной лишь область сердца. Лежите так 1,5-2 часа. Курс лечения - 2 недели.

\* Замечательный старинный знахарский метод лечения ревматизма: надо намазать все тело (кроме сердца) скипидарной мазью (продается в аптеке), обернуться льняной простыней, накрыться теплым одеялом и 15 минут прогреться. Можно сократить «баню» до 5 минут.

\* Свежую траву полыни горькой разложите слоями на плотной льняной простыне, скатайте ее с этой травой в рулон. Два человека становятся по краям и выжимают эту простыню, как обычно выжимают выстиранное белье. Простыня станет зеленой от сока полыни. Смажьте больные места мазью, приготовленной следующим образом: 100 г свиного вытопленного нутряного жира смешайте с содержимым 3 баночек вьетнамской «Золотой звезды». Смажьте больные места этой мазью, минуя область сердца, и обернитесь той самой «полынной» простыней.

\* Еще одно очень старинное средство. В муравьиную кучу красных больших муравьев поставьте бутылку, в которую налейте на 2 пальца жидкого свежего меда и 1 ст. ложку яблочного уксуса. Когда бутылка наполнится муравьями до половины (можно чуточку больше), закройте ее плотно. Дома залейте эту бутылку разогретым до 70-80°C постным маслом. Поставьте емкость в темное место и настаивайте 12 дней. Затем, процедив состав, смазывайте больные места, укутав шерстяным или пуховым платком.

ПРИ РАДИКУЛИТЕ 2 СТОЛ. ЛОЖКИ  
СМЕШАЙТЕ С 2 Г МЕДА,  
ВОТРИТЕ И ОСТАВЬТЕ НА НОЧЬ  
В ВИДЕ КОМПРЕССА  
ПОВТОРИТЕ 5-6 РАЗ

## Рябина вызрела...

\* При ожирении показано употребление плодов рябины и препаратов из них, так как она понижает количество холестерина в крови и жиров в печени.

\* Рябина снижает артериальное давление: при гипертонии, особенно осенью и зимой, полезно принимать свежий сок рябиновых ягод (по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды) или настой (40 г измельченных ягод заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 4 часа, процеживают, добавляют сахар по вкусу и пьют по 1/2 стакана 2 раза в день).

\* Для повышения гемоглобина при чересчур обильных менструациях полезен настой свежих или сухих ягод рябины. 2 ст. ложки ягод заливают 1/2 л кипятка, настаивают до остывания и пьют в течение дня вместо воды.

\* При ревматизме и полиартрите, для выведения камней при мочекаменной болезни рекомендуется сироп из свежих ягод рябины.

ложке рябинового сока за полчаса до еды.

\* В качестве легкого слабительного при запорах применяют отвар ягод рябины или настойку на них водку. При хронических запорах помогает сироп (ягоды засыпают в большую бутылку, пересыпая сахаром, настаивают 3-4 недели, процеживают сироп, отжимают плоды, добавляют по 1 ст. ложке спирта на каждые 1/2 л сиропа). Принимают по 2-3 ст. ложки утром натощак.

\* При поносах и дизентерии едят свежие или высушенные ягоды рябины (по 100 г 3 раза в день за полчаса до еды) или пьют рябиновый сок (по 1/4 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды).

\* Сок рябины эффективен при геморрое. В течение 3-4 недель надо пить 3 раза в день по 1/4-1/2 стакана свежеприготовленного сока рябины с сахаром или медом. Сок заливают 1 стаканом кипяченой воды.

прикладывают к пораженным участкам и прибинтовывают. Повязку меняют через сутки.

\* Рябина противопоказана при склонности к поносу. Кроме того, плоды рябины повышают свертываемость крови, поэтому при тромбозах ею увлекаться не стоит. Помимо этого иногда встречается индивидуальная непереносимость свежих плодов и сока рябины. Сок свежей рябины противопоказан при повышенной кислотности желудочного сока.

\* Ветка рябины, брошенная в сосуд с водой, сохранит ее годной для питья на длительное время. Рябина способна обеззаразить и избавить от неприятного запаха даже болотную воду.

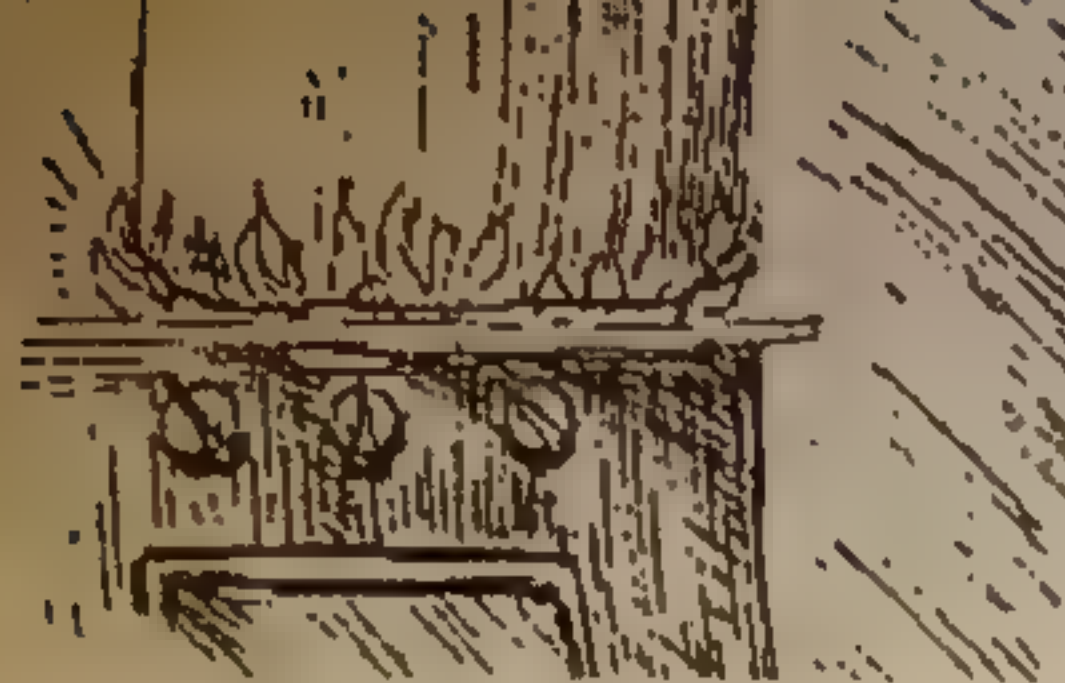
\* Если пересыпать толчеными листьями рябины сушеные овощи и фрукты, они не испортятся при длительном хранении; а свежие овощи и фрукты будут храниться дольше.



Пригодится  
ТРЕНИРУЕМ  
ПАМЯТЬ

5-10 минут после про-





### ПРИГОДИТСЯ ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ

Через 5-10 минут после пробуждения как можно быстрее сосчитайте в обратном порядке от 100 до 1.

Повторите алфавит, придумывая на каждую букву слово. Назовите 20 мужских имен и столько же женских.

Выберите любую букву алфавита и назовите 20 слов, начинающихся с нее.

Закройте глаза и сосчитайте до 20.

### ВОССТАНОВИМ ПЕЧЕНЬ ПОСЛЕ ГЕПАТИТА

Две столовые ложки сока молодых побегов хмеля нужно смешать с одним стаканом горячего кипяченого молока и одним стаканом горячей воды. Если нет сока, возьмите две столовые ложки сухих измельченных шишек хмеля и напарьте в течение 10-12 часов в молоке с водой.

Полученное «хмельное молоко» принимают в холодном виде в течение суток. Курс лечения 10-12 дней. Это лекарство помогает печени справиться с токсинами и является хорошим средством профилактики осложнений после инфекционного гепатита.

### РЕЗКО ПОДНЯЛОСЬ ДАВЛЕНИЕ?

А таблетки под рукой нет? Что делать в такой ситуации? Выход есть.

Сильно надавите на центры ладоней обеих рук. Например, можно взяться за ручки (дверные, коляски и т. д.) и упереться в них ладонями обеих рук.

Промассажуйте точки возле мочек ушей. Можно поступить и так. Выдохните воздух, задержите дыхание на 10-20 секунд. Повторите после непродолжительной паузы.

Кровяное давление снизится, если приложить к области пупка холодную грелку.

... (по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды) или настоем (40 г измельченных ягод заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 4 часа, процеживают, добавляют сахар по вкусу и пьют по 1/2 стакана 2 раза в день).

\* Для повышения гемоглобина при чересчур обильных менструациях полезен настой свежих или сухих ягод рябины. 2 ст. ложки ягод заливают 1/2 л кипятка, настаивают до остывания и пьют в течение дня вместо воды.

\* При ревматизме и полиартрите, для выведения камней при мочекаменной болезни рекомендуется сироп из свежих ягод рябины (сок из 1 кг плодов варят с добавлением 600 г сахара).

\* Ягоды рябины тормозят гнилостные и бродильные процессы, подавляют газообразование в кишечнике.

\* Ревматизм на Руси лечили водкой, настоянной на плодах рябины.

\* При воспалении желчного пузыря в качестве желчегонного средства принимают по 1 чайн.

... (по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды) или настоем (40 г измельченных ягод заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 4 часа, процеживают, добавляют сахар по вкусу и пьют по 1/2 стакана 2 раза в день).

\* При поносах и дизентерии едят свежие или высушенные ягоды рябины (по 100 г 3 раза в день за полчаса до еды) или пьют рябиновый сок (по 1/4 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды).

\* Если переусердствовать толчеными листьями рябины, съевшими овощи и фрукты, они не испортятся при длительном хранении; а свежие овощи и фрукты будут храниться дольше.

\* При гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока полезно принимать по 1 чайн. ложке рябинового сока за 30 минут до еды.

\* Для повышения аппетита рекомендуется настойка ягод рябины на водке (1:10). Принимают по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

\* Листья рябины оказывают противогрибковое действие. Свежие листья тщательно растирают,

... (по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды) или настоем (40 г измельченных ягод заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 4 часа, процеживают, добавляют сахар по вкусу и пьют по 1/2 стакана 2 раза в день).

\* Если переусердствовать толчеными листьями рябины, съевшими овощи и фрукты, они не испортятся при длительном хранении; а свежие овощи и фрукты будут храниться дольше.

\* При гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока полезно принимать по 1 чайн. ложке рябинового сока за 30 минут до еды.

\* Для повышения аппетита рекомендуется настойка ягод рябины на водке (1:10). Принимают по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

\* Листья рябины оказывают противогрибковое действие. Свежие листья тщательно растирают,

... (по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды) или настоем (40 г измельченных ягод заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 4 часа, процеживают, добавляют сахар по вкусу и пьют по 1/2 стакана 2 раза в день).

ПРИ РАДИКУЛИТЕ 2 Г РАМАННЕ СМЕШАЙТЕ С 2 Г МЕДА, ВОТРИТЕ И ОСТАВЬТЕ НА НОЧЬ В ВИДЕ КОМПРЕССА ПОВТОРИТЕ 5-6 РАЗ

### Знаете ли вы, что...

Черноплодная рябина - это мощное и одновременно мягкое средство, которое снимает спазм с сосудов и тем самым снижает давление.

Как приготовить лечебный препарат? Для снижения давления используются только сушеные ягоды. В варенье черноплодка действует крайне слабо. А вот в сушеном виде она обретает качества настоящего лекарства. Сушеные ягоды рябины можно заваривать и пить, как чай: по столовой ложке ягод на стакан кипятка.



### Тоже проблема

НО ЕСЛИ медицинское обследование и анализы покажут, что вы практически здоровы, то ваша худоба разбивается по другой причине. А именно: вы едите недостаточно. Возможно, ваш желудок и (или) кишечник плохо работают и еда не доставляет вам удовольствия. А возможно, желая быстрее сбросить лишний вес, вы переусердствовали в ограничении своего рациона. Вес снизили, и теперь панически боитесь поправиться. Может быть, вас сейчас и устраивает ваша фигура, но знаете - неполноценное питание может стать причиной того, что организм будет вынужден восполнять недостающее поступление калорий из своих собственных энергетических резервов. Похудение не представляет опасности для здоровья, пока существуют эти энергетические запасы. Как только они будут исчерпаны, начнет развиваться дистрофия. Жиры полностью исчезли, тают мышцы, разрушительный процесс затронул желудок и другие внутренние органы и даже железы внутренней секреции. Эта форма дистрофии особенно опасна для здоровья. Немедленно приступайте к лечению, пока она не вступила в опасную, необратимую фазу своего развития.

Вы худы, но у вас непреодолимое желание есть. Это бывает в основном у подростков и юношей. Родителям надо срочно обратиться за помощью к психотерапевту.

Вы перенесли психическую травму. Некоторые вообще после перенесенного горя, переживаний, волнений «тают на глазах», но ни-

## Как попополнить?

ЕСЛИ ВЫ ХУДЕЕТЕ, ЭТО УЖЕ ЯВЛЯЕТСЯ ТРЕВОЖНЫМ СИГНАЛОМ. ВОЗМОЖНО, В ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ РАЗВИВАЕТСЯ КАКОЕ-ТО СЕРЬЕЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ.

какое медицинское обследование не обнаруживает у них ни малейшего нарушения функций организма. Через некоторое время их вес стабилизируется, но надолго, если не навсегда, остается ниже нормы.

Возможно, вы только что перенесли тяжелую болезнь. Как правило, люди после тяжелой инфекционной болезни или хирургической операции истощены, ослаблены. Для того чтобы восстановить силы и вернуться к нормальной жизни, нужно усиленное питание.

Может быть, нарушена деятельность желез внутренней секреции. Железы внутренней секреции нередко оказывают влияние на развитие ожирения и похудения. При этом в первую очередь страдает нервная система, вызывая расстройства обмена веществ, пищеварения. Поэтому прежде всего надо обследовать и лечить нервную систему. Возможно, возникнет необходимость провести курс гормональной терапии, даже если это не будет способствовать прибавлению в весе. Если вы жалуетесь на ускоренный ритм сердечной деятельности, общее похудение, влажные руки, то, может быть, ваша щитовидная железа выделяет в организм избыток гор-

монов, чем и объясняется ускорение процессов сгорания. В наиболее тяжелых случаях это дает толчок развитию базедовой болезни. При понижении функции поджелудочной железы наблюдается недостаток выделения инсулина. Это может привести к развитию сахарного диабета, который трудно поддается лечению. Пониженная функция надпочечных желез способствует развитию аддисоновой (бронзовой) болезни. Основными признаками этой болезни является темная, бронзовая окраска кожи, потеря аппетита.

Усиленное лечебное питание, прием лекарств, которые стимулируют аппетит, улучшают состав и действие пищеварительных соков, помогают организму хорошо усваивать поступающие вместе с пищей питательные вещества, - то, что нужно. Особенную ценность представляют витамины и рыбий жир. Они способствуют увеличению веса тела, успокаивают нервную систему.

ХУДОБА трудно поддается лечению, поэтому не отчаивайтесь при временных неудачах, верьте в успех. Эффект лечения худобы повышается, если пить настои целебных растений, улучшающих аппетит и пищеварение.

### Вы просили рассказать

Горечавка. 30 г измельченных корней горечавки заливают 1 л хорошего белого вина и настаивают в течение нескольких дней. Принимают по 1 стопке перед едой.

Чабрец. 15 г растения заливают 1 л кипятка. Этот настой принимают при атоническом расстройстве пищеварения.

Мята. Эффективное средство против атонического расстройства пищеварения и спазматических колик. 30 г растения заливают 1 л кипятка и настаивают. Принимают перед едой для улучшения аппетита и (или) после еды для улучшения пищеварения.

Василек. 5-10 г растения заливают 1 л кипятка и настаивают. Имеет очень горький вкус. 1 чашку настоя выпивают за полчаса до еды для возбуждения аппетита или после еды для улучшения пищеварения. Василек принимают также в виде таблеток (50 сантиграммов на 1 г порошка) при аэрофагии.

Кардобенедикт. Он улучшает аппетит, а также успокаивающе действует на нервную систему. 3 г цветков настаивают в 1 чашке кипятка, пьют перед едой.

Дикий цикорий. Некоторые хозяйки добавляют измельченные поджаренные корни дикого цикория в утренний кофе. 20 г листьев или корней дикого цикория заливают 1 л кипятка и настаивают или приготавливают отвар. Этот настой или отвар стимулирует пищеварение, обладает желчегонным, слабительным и мочегонным действием.

(Окончание на стр. 6)



### Полезно знать

- При туберкулезе надо пить натощак 3 раза в день отвар камышовых листьев - 0,5 ст. листьев прокипятить в 0,5 ст. воды.
- При радикулите, ишиасе, люмбаго порошок из сушеных плодов каштана смешайте со смальцем, намажьте тонким слоем на ломтик черного хлеба и прикладывайте к больному месту.
- При повышенной возбудимости 1 ст. ложку порошка из верхушек веток полыни заливают 1/2 стакана кипятка, настаивают несколько часов и процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.
- При геморрое и воспалительных процессах в прямой кишке в нее вводят свечи, приготовленные из 2 г какао и 0,2 г экстракта прополиса. Процедуру проводят на ночь в течение месяца, затем после перерыва в 3-4 недели курс повторяют.



### Мифы и реальность

## Говорят, что...

Полезно принимать в сыром виде дрожжи, так как они богаты витаминами группы В.

На самом же деле употреблять сырые дрожжи нежелательно по той простой причине, что в них, кроме полезных витаминов группы В, также содержатся нуклеиновые кислоты, пурины, тяжелые металлы, систематическое потребление которых может отрицательно сказаться на состоянии здоровья. Кроме того, при болезнях почек, печени, подагре, хронической сердечной недостаточности прием дрожжей вообще противопоказан.

Сырые овощи гораздо полезнее употреблять в пищу, нежели вареные.

Такой точки зрения придерживаются многие сторонники сыроедения.

На самом деле подобное утверждение весьма сомнительно. Ученые из английского института ис-

следований пищи выяснили, что из вареной моркови человеческий организм усваивает в 5 раз больше каротиноидов, чем из сырой. Объясняется это тем, что в процессе варки размягчаются стенки клеток моркови. То же самое происходит и с другими овощами. И хотя часть витаминов при кулинарной обработке действительно гибнет, оставшиеся усваиваются намного лучше.

Модно иметь как минимум одну татуировку на теле.

Однако врачи одной из венских клиник пришли к печальному для поклонников тату выводу: увлечение молодежи татуировками может привести к росту онкологических заболеваний кожи и дерматитов. И, что самое печальное, следы на коже со временем мо-

### А как считаешь ты?

гут стать причиной и других тяжелых заболеваний.

Ласка и нежность важны для девочек, мальчикам «телячья нежности» ни к чему.

На самом деле для полноценного развития мальчику с первых же дней жизни необходимо не меньше любви и физической ласки, чем девочкам. Ему нужно, чтобы его гладили, обнимали, баюкали, прижимали к груди, ласкали, целовали и т. п. от самого рождения и, как минимум, до 7-8 лет. По мере того как мальчик растет и взрослеет, его больше притягивает мужская линия поведения. Возня, борьба, похлопывание по плечу, потасовки, шуточные драки позволяют мальчику продемонстрировать растущую силу и ловкость и чувствовать мужскую поддержку отца.

Дети, лишенные ласки, став взрослыми, подвержены гораздо большему риску хронических заболеваний, в первую очередь - сердечно-сосудистых.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ БЫСТРО ПРОЙДЕТ, ЕСЛИ КО ЛБУ И ВИСКАМ ПРИЛОЖИТЬ КАПУСТНЫЙ ЛИСТ И ВЫПИТЬ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ.

### Если припечет

#### ИЗ РЕВЕНЯ

Собранные осенью или ранней зимой, очищенные и разрезанные части корней и корневищ ревеня содержат специальные вещества гликозиды, которые раздражают нервные окончания кишечника, вызывая таким образом усиление перистальтики толстого кишечника.

Слабительный эффект после приема препаратов ревеня наступает примерно через 8-10 часов.

В аптеках вы найдете препараты ревеня в виде порошка, в пилюлях, отварах, а также в виде настоя и сухого экстракта.



## Кое-что о слабительных

Все слабительные средства действуют на перистальтику кишечника, и она в свою очередь вызывает его скорейшее опорожнение.

прямого попадания солнечных лучей.

#### ПЛОДЫ ЖОСТЕРА

По сути, это тоже препарат из крушины. Собранные поздней осенью зрелые плоды - надежные помощники врачей. Применяют плоды жостера в виде отвара и настоя. 1 ст. ложку заварите в стакане кипятка, настаивайте пару

внутри вечером, разжевав брикет. Возможен понос и боли в животе.

#### ФЕНОЛФТАЛЕИН

В медицине он известен под названием пурген. Действует на слизистую оболочку толстой кишки и на ее мускулатуру. Это один из лучших препаратов при хронических запорах. Однако его нельзя

### Прикинь на себя

## Симптомы повреждения нервов

1 Обонятельный нерв ведет от носа к головному мозгу. Его повреждение приводит к потере чувства обоняния и к нарушению ощущения вкуса.

2 Зрительный нерв после травм в основном не лечивается. Зрительный нерв часто заболевает при рассеянном склерозе и чувствителен к ядовитым веществам.

3 Глазодвигательный: настройка обоих глаз на рассматриваемую цель является сложным процессом, для которого у каждого глаза нужны три нерва. Если эти нервы будут повреждены, например при воспалении оболочки мозга или при повышенном внутричерепном давлении, то взаимодействие глаз нарушается.

4 Тройничный нерв передает ощущения от лица, носа и полости рта в головной мозг и управляет жевательными движениями. От него часто распространяется нервная боль, так называемая невралгия тройничного нерва. Она выражается в очень сильных, продолжительных нескольких секунд электризующих приступах боли, которые возникают при прикосновении достаточно холодного потока воздуха и движениях. Частыми причинами являются воспалительные явления, но и опухоли могут вызвать невралгию тройничного нерва.

5 Лицевой нерв руководит мускулами лица и передает часть вкусовых ощущений к головному мозгу. Часто наблюдается паралич этого нерва. Одна сторона лица при этом искажается и на ней отсутствует мимика. Кроме того, затронутый глаз не может правильно закрыться и его роговица высыхает.

6 Слуховой нерв и нерв равновесия отходит от органов чувств во внутреннем ухе. Его отказ, например при воспалении оболочки мозга или переломе височной кости, приводит к ухудшению слуха и к сильному головокружению. На нерве слуха и равновесия часто возникают доброкачественные опухоли, так называемые невриномы акустическая.

7 Нерв языка и глотки (языкоглоточный) управляет движениями глотки и передает ощущения вкуса от задней области языка в головной мозг. В этом нерве часто наблюдаются нервные боли с сильными приступами в области глотки и неба.

8 Блуждающий нерв имеет много различных функций. Часть его ветвей снабжает глотку и пищевод, а также гортань волокнами, обеспечивающими движения и ощущения. Другая часть относится к вегетативной нервной системе и проходит к сердцу, легким и органам пищеварения. Односторонняя травма его ветвей приводит к осиплости.

9 Нерв движения на шее и плечах (добавочный). При повреждении этого нерва нарушаются поза и вращение головы, а также движения плеч.

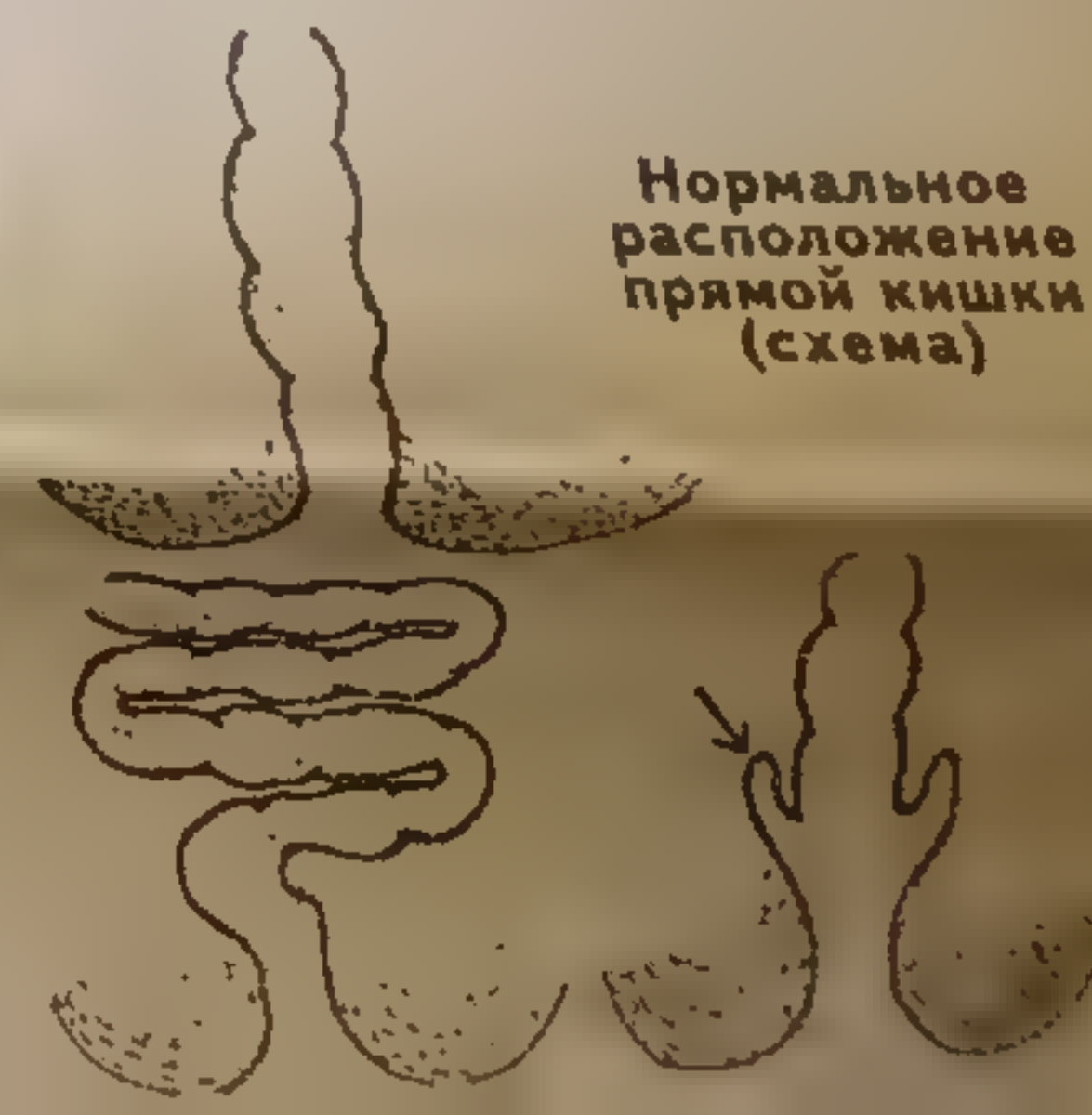
10 Нерв языка (подъязычный). Одностороннее повреждение этого нерва почти не вызывает серьезных нарушений, однако при двухстороннем нарушении могут быть серьезно нарушены речь и глотание.

### Сам себе доктор

операциями, когда необходимо полностью освободить весь кишечник. Побочных явлений обычно не отмечается.

#### КАСТОРОВОЕ МАСЛО

В последнее время его не назначают. Исследования показали, что касторовое масло канцерогенно. Однако в отдельных случаях его можно применять. Касторовое масло добывают из семян клещевины. При приеме внутрь лекарство не всасывается,





ваются многие сторонники здорового питания.

На самом деле подобное утверждение весьма сомнительно. Ученые из английского института ис-

## Если припечет

### из ревеня

Собранные осенью или ранней зимой, очищенные и разрезанные части корней и корневищ ревеня содержат специальные вещества гликозиды, которые раздражают нервные окончания кишечника, вызывая таким образом усиление перистальтики толстого кишечника.

Слабительный эффект после приема препаратов ревеня наступает примерно через 8-10 часов.

В аптеках вы найдете препараты ревеня в виде порошка, в пилюлях, отварах, а также в виде настойки и сухого экстракта.

Применяются они в основном при хронических запорах. Обычно врачи советуют принимать их на ночь. Лекарства из ревеня хорошо переносятся организмом и не вызывают нарушения деятельности кишечника, но моча, пот и молоко (у кормящих матерей) могут окрашиваться в желтоватый и красноватый цвет. Это связано с наличием в реве красителей.

### КОРА КРУШИНЫ

Крушина входит едва ли не в каждый сбор для траволечения. Действия средств из крушины близки к препаратам ревеня. Препараты крушины выпускаются в виде отваров, экстрактов и пилюль. Это достаточно мягкое слабительное средство. Действие наступает через 8-10 часов после приема.

Отвар коры крушины готовьте так: 1 ст. ложку коры залейте стаканом кипятка, кипятите 20 минут, остудите, процедите. Принимайте по 0,5 стакана на ночь и утром.

К препаратам крушины относятся также «Рамнил», его выпускают в таблетках. Все препараты крушины надо беречь от

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ БЫСТРО ПРОЙДЕТ, ЕСЛИ КО ЛБУ И ВИСКАМ ПРИЛОЖИТЬ КАПУСТНЫЙ ЛИСТ И ВЫПИТЬ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ.

# + Кое-что о слабительных

Все слабительные средства действуют на перистальтику кишечника, и она в свою очередь вызывает его скорейшее опорожнение.

прямого попадания солнечных лучей.

### ПЛОДЫ ЖОСТЕРА

По сути, это тоже препарат из крушины. Собранные поздней осенью зрелые плоды - надежные помощники врачей. Применяют плоды жостера в виде отвара и настоя. 1 ст. ложку заварите в стакане кипятка, настаивайте пару часов и процедите.

Принимайте по 0,5 стакана на ночь.

### ЛИСТЬЯ СЕННЫ

Настой, таблетки, порошок и слабительные чаи уникальны для лечения запоров. Лекарства из сенны хорошо переносятся организмом. Можно встретить индийские препараты из сенны: сеннаде и гласена.

Но очень длительное использование всех перечисленных препаратов может вызвать нарушения функций печени или усиление хронического запора. Эти препараты не рекомендуются принимать кормящим матерям: поступая в организм ребенка вместе с молоком, они способны вызвать у него понос.

### КАФИОЛ

Лекарство в виде брикетов бурого цвета с вкраплениями семян и плодов инжира. В его составе содержатся листья сенны, мякоть плодов сливы и инжира, вазелиновое масло. Препарат облегчает продвижение пищи по кишечнику. Лекарство принимайте

внутри вечером, разжевав брикет. Возможен понос и боли в животе.

### ФЕНОЛФТАЛЕИН

В медицине он известен под названием пурген. Действует на слизистую оболочку толстой кишки и на ее мускулатуру. Это один из лучших препаратов при хронических запорах. Однако его нельзя назначать детям до 3 лет. Таблетки фенолфталейна способны оказывать раздражающее действие на почки, вызывать сердцебиение или аллергию. Поэтому длительные курсы приема этого лекарства также не рекомендуются.

### ИЗАФЕНИН

Он действует так же, как фенолфталейн, но не имеет побочных эффектов. Применяется в порошках при различных видах запоров.

Изафенин также содержится в составе таблеток изаман. Он влияет на весь кишечник (и на толстый, и на тонкий) в отличие от фенолфталейна, усиливая его перистальтику. Слабительный эффект наступает через 6-12 часов.

### БИСАДОКСИЛ

Препарат сверхскоростного действия. При приеме драже действует через 2-3 часа, а при использовании свечей - в течение первого часа. Драже назначают однократно перед сном или за полчаса до завтрака. Бисадоксил является очень сильным препаратом, поэтому его часто используют для очистки кишечника перед

опухолы, могут вызвать паралич тройничного нерва.

## Сам себе доктор

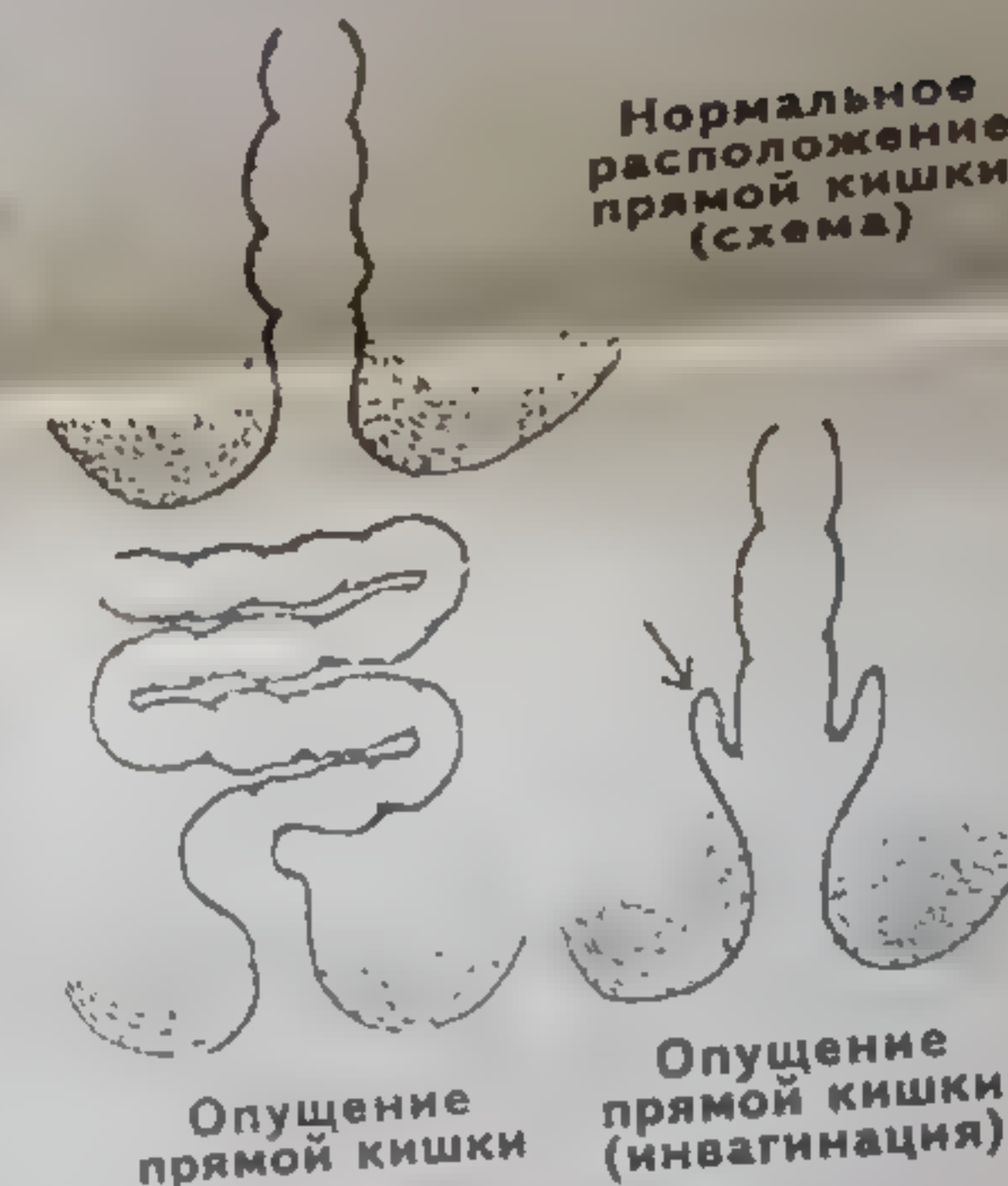
операциями, когда необходимо полностью освободить весь кишечник. Побочных явлений обычно не отмечается.

### КАСТОРОВОЕ МАСЛО

В последнее время его не назначают. Исследования показали, что касторовое масло канцерогенно. Однако в отдельных случаях его можно применять. Касторовое масло добывают из семян клещевины. При приеме внутрь лекарство не всасывается, а размягчает каловые массы. Один из компонентов касторки - рициноловая кислота - увеличивает объем содержимого в кишечнике, а другой компонент - глицерин - смазывает поверхность слизистой кишечника, облегчая тем самым продвижение содержимого. Касторовое масло своего эффекта достигает примерно через 5-6 часов. Назначается обычно при недлительных запорах. Выпускается в виде масла или желатиновых капсул.

### СВЕЧИ С ГЛИЦЕРИНОМ

При введении в прямую кишку свечи легко раздражают слизистую оболочку и таким образом стимулируют дефекацию. Лекарство старое и проверенное. Свечи годятся для всех видов запоров, свечу вводят раз в сутки через 15 минут после завтрака. При длительном применении свечей могут возникнуть неприятные явления в области прямой кишки. Тогда введение свечей приостановите. Использование свечей противопоказано при геморрое, воспалительных заболеваниях или опухолях прямой кишки.



Нормальное расположение прямой кишки (схема)

Опущение прямой кишки

Опущение прямой кишки (инвагинация)

## ЗАБОЛЕВАНИЕ это чаще бывает у женщин.

Основные жалобы: боли в области прямой кишки, затрудненная, иногда многократная дефекация, чувство неполного опорожнения кишечника. Боли могут быть ноющими, длительными. Возникают или усиливаются во второй половине дня или к вечеру. Боли могут быть непродолжительными, но очень резкими и чаще всего по ночам. Эти боли чаще возникают у людей с опущением прямой кишки.

Какое лечение рекомендуется этим больным?

\* Не поднимать тяжести, не работать на корточках, не сидеть долго за столом, не стирать белье и не мыть полы, сильно наклонившись.

\* Перед сном ввести теплую клизму с 50-100 г раствора ромашки.

\* Можно вводить в прямую кишку обезболивающую, спазмолитическую свечу с новокаином, анестезолом, папаверином.

\* Внутри можно принимать обезболивающие и спазмолитические препараты - но-шпу, анальгин.

# ОПУЩЕНИЕ ПРЯМОЙ КИШКИ

## Проверено на себе

### От камней в почках

Избавиться от них можно с помощью таких рецептов.

Сделайте смесь соков моркови (1 стакан), красной свеклы (1 стакан), черной редьки (1 стакан), алоэ (1 стакан), лимона (1 шт.), добавьте 0,5 кг меда и 0,5 л водки. Настаивайте 10 дней в теплом месте и пейте по 30 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Надо выпить все лекарство и сделать УЗИ.

После этого надо пропить чесночное масло. В «Айболите» об этом рецепте писали, но я повторю его. Измельчите небольшую головку чеснока и залейте нерафинированным маслом. Пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день, смешивая с 1 чайн. ложкой свежесжатого сока лимона. От этой настойки также укрепляются волосы, кишечник работает как часы. Я пила эту настойку от склероза. Эти рецепты я проверила на себе. А вот избавиться от камней в желчном пузыре я не могу.

И. М. Пеганова,  
Челябинск

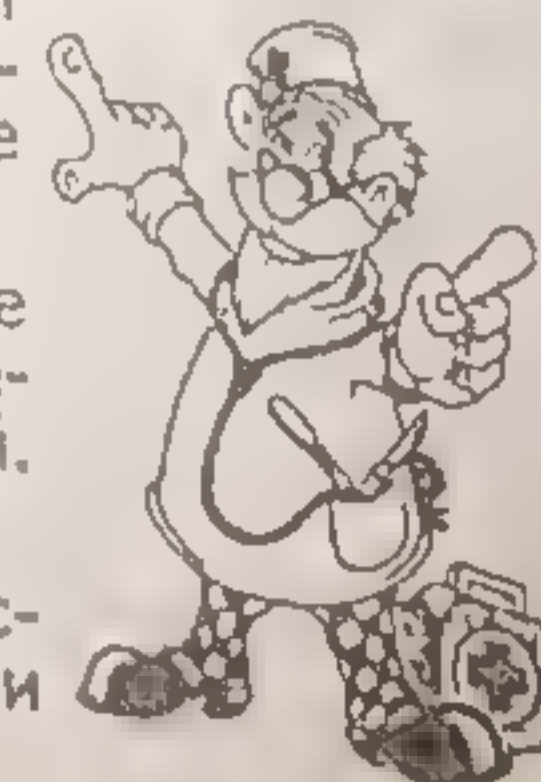
## Намотай на ус

● Для улучшения пищеварения 10 г плодов калины залейте стаканом кипятка, нагрейте 15 минут под крышкой, охладите в течение 45 минут, процедите, отожмите и доведите полученный объем до 200 мл. Пейте по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Настой храните не больше 2 суток.

● При болях, запоре, задержке мочи применяют спиртовую настойку болиголова: по 1 ст. л. листьев и семян на 200 мл 90%-ного спирта настаивайте в бутылке 16 дней и процедите. Принимайте по 2 капли на 1 ст. л. воды не более 5 раз в день.

● От гастрита с пониженной кислотностью возьмите 3 л сыворотки, растворите в ней 750 г меда, дайте перебродить в прохладном темном помещении 14 дней. Пейте по 1/2 стакана за 15-20 минут до еды.

● При гастритах, энтеритах и колитах в равных частях смешивают ромашку, тысячелистник, траву полыни и пьют как чай по 1/2-1/4 стакана 2 раза в день.





На приеме у онколога

## НЕ УПУСТИ ВРЕМЯ

«ЭТО» РОСЛО,  
РОСЛО...

Два года назад моего парня ударили в челюсть. Стали расти какая-то шишка. Обратился к стоматологу, который проткнул эту шишку шприцем. Анализ ничего не показал. «Это» росло, росло... и пошло за ухо. Обратился к онкологу. В центре поставили диагноз лимфогранулематоз. Делали химио- и лучетерапию. Но на заключительном этапе химиотерапии (летом 2002 года) к нам в Невинномысск приехал врач-терапевт из Москвы с приборами для компьютерной диагностики. Диагностика не подтвердила диагноз онкодиспансера и вообще не выявила онкологии, но показала множество других заболеваний - токсоплазмоз и еще что-то. Поэтому он в Ставрополь на заключительную процедуру химиотерапии так и не поехал. Теперь уже в течение месяца держится температура до 40°. Сбиваем уколами, а она падает только на время, а потом опять поднимается.

Что нам делать? Парень в отчаянии. Лечиться не хочет, говорит, что больше не выдержит химию.

Мы его очень любим и не хотим потерять, ведь ему всего 22 года.

М. Качанова,  
Невинномысск

Вы упускаете время. Ведь лимфогранулематоз успешно лечится. Как можно быстрее обратитесь к своему лечащему врачу. Судя по тому, что уже месяц держится температура, болезнь прогрессирует.

Конечно, проще, спокойнее и желательнее для вас верить, что

болезни у вашего друга нет. Но она есть.

А вот «заезжим московским специалистам», которые зарабатывают деньги на горе людей, верить нельзя.

Не упускайте время! Убедите вашего друга немедленно продолжить лечение у онколога.

ФИБРОАДЕНОМУ  
НАДО УДАЛЯТЬ

Дочери 18 лет. Два года назад ей удалили фиброаденому молочной железы. Ходили на УЗИ, и опять на этой же груди обнаружили маленькое уплотнение. Хирург-онколог говорит, что это из-за неправильного развития молочной железы в период гормонального развития. Через 3 месяца надо повторно пройти УЗИ.

Я не хочу ждать 3 месяца! Хочу избавить мою девочку от этого сейчас!

Пожалуйста, люди добрые, подскажите средство! Особенно прошу откликнуться молодых, которые смогли вылечиться сами.

Хирург-онколог говорит, что фиброаденома не рассасывается, но в газете «Айболит» печатается много рецептов, которые доказывают обратное.

Людмила Васильевна,  
Железноводск

Фиброаденома - не мастопатия. Она не исчезнет, а с возрастом только увеличится. Поэтому, пока опухоль небольшая, ее нужно удалить. Все равно это придется сделать рано или поздно.

Лариса Алексеевна  
Уроженко,

зав. поликлиническим отделением Ставропольского краевого онкологического диспансера, врач высшей категории, отличник здравоохранения



## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Гимнастика помогает привести мышцы глаз в тонус, снять напряжение, улучшить кровообращение, словом, для зрения она так же полезна, как занятия спортом для тела.

Но в отличие даже от зарядки, которая требует времени, места и соответствующей одежды, гимнастика для глаз можно делать дома, на работе, в транспорте, и занимает она от 5 до 10 минут. Совсем небольшая плата за здоровье!

Исходное положение: сидя на скамье или на стуле. Голову и туловище держите прямо, стопы поставьте параллельно на ширине плеч. Глаза прикройте, на губах спокойная улыбка. Полностью расслабьтесь и дышите спокойно. Упражнения с 1 по 6 следует выполнять по 1 разу каждое, а 7 и 8 - поочередно по 5 раз.

Офтальмологи и специалисты по восточной медицине едины: зеленый цвет - самый комфортный для наших глаз.

**1. Постукивание.** Легко и ритмично сомкните зубы 24 раза. Это укрепляет зубы и десны и помогает сосредоточиться и погрузиться в необходимый для гимнастики покой.

**2. Перемешивание моря.** Сделайте 24 круговых движения языком в полости рта слева направо. Потом еще 24 раза - в обратном направлении. После каждого 24 раз сглотните слюну - это благоприятно влияет на пищеварение.

**3. Небесный барабан.** Положите обе ладони на голову на область ушей (пальцы - на затылке). Указательные пальца поместите

на средние. Соскальзывающими движениями указательных пальцев легко 24 раза постучите по затылку. Это упражнение особенно полезно тем, кто страдает головокружениями, головной болью или вегетососудистой дистонией.

**4. Проектор.** Представьте себе, что у вас в голове проектор - внутренний взгляд, который вы с закрытыми глазами можете устремить на любую точку тела. Скользяте внутренним взглядом по себе сверху вниз: нос, горло, грудь, живот, бедра, голени, пальцы ног. На 1-2 минуты зафиксируйте внутренний взгляд на ногтях больших пальцев ног, внешней их стороне. А теперь постарайтесь расслабить мышцы лба и бровей и переведите внутренний взгляд на области висков, щеки, шею, далее скользите им по плечам, тыльной стороне предплечий и кистей (пальцы рук расслаблены). В течение 1-2 минут удерживайте внутренний взгляд на кончиках средних пальцев.

**5. Закрытые глаза.** Закройте глаза и под опущенными веками скосите их влево вниз. Выполните 10 вращательных движений глазами яблоками против часовой стрелки, а потом, не открывая глаз, еще 10 вращений по часовой стрелке. Откройте глаза, стараясь сделать это как можно медленнее.

**6. Открытые глаза.** Теперь с открытыми глазами выполните по 10 таких же вращательных движений глазами яблоками (сначала против, а потом - по часовой стрелке).

**7. Увидеть дыхание.** Прикрыв веки, десять раз вдохните и выдохните без напряжения, в своем естественном ритме. Потом направьте внутренний взгляд («проектор») на носовые ходы и пазухи носа. Теперь еще 10 раз спокойно вдохните и выдохните.

**8. Взгляд вдаль.** Широко откройте глаза и устремите взгляд вперед, на какой-нибудь большой объект, желательнее зеленого цвета, расположенный не далее 20 м от вас и не ближе 3 м. Не отрывая взгляда от объекта, 10 раз спокойно вдохните и выдохните в своем естественном ритме.

**9. Умывание.** Потрите ладони друг о друга, чтобы они были сухими и теплыми, потом протрите ими лицо, как будто умываетесь. После этого кончиками средних пальцев 10 раз протрите боковые стороны носа снизу вверх, от крыльев до точки между бровями, а затем 10 раз в обратном направлении, сверху вниз. А теперь обеими руками 10 раз «причешите волосы»: с мягким нажимом проведите всеми пальцами от висков к затылку так, словно зачесываете волосы за уши. Большие пальцы скользят по шее к затылочной впадине.

**10. Окончание.** Положите обе руки на живот и 2 минуты посидите спокойно.

Тоже проблема  
(Окончание. Начало на стр. 4)

Вы просили рассказать

# Как поправиться?

Мюсли можно украсить мелкоистолченными орехами, миндалем.

# ПОД АЛЛЕРГИЮ



М. Качанова, Невинномысск

Вы упускаете время. Ведь лимфогранулематоз успешно лечится. Как можно быстрее обратитесь к своему лечащему врачу. Судя по тому, что уже месяц держится температура, болезнь прогрессирует.

Конечно, проще, спокойнее и желательнее для вас верить, что

том только увеличится. Поэтому, пока опухоль небольшая, ее нужно удалить. Все равно это придется сделать рано или поздно.

Лариса Алексеевна Уроженко, зав. поликлиническим отделением Ставропольского краевого клинико-онкологического диспансера, врач высшей категории, отличник здравоохранения

**Тоже проблема**  
(Окончание. Начало на стр. 4)

**Тригонелла.** Отличное тонизирующее средство, применяющееся для стимулирования пищеварения. Издавна используется восточными женщинами для лечения худобы, ему посвящены многочисленные исследования современных ученых, которые считают, что это растение - «мощный стимулятор, эффективное средство лечения нарушений обмена веществ». Тригонелла не применяется в виде настоев или отваров, так как имеет тошнотворный запах. Но в аптеках вы можете купить ароматизированный порошок, приготовленный из этого растения. Его принимают по 1 кофейной ложечке перед едой.

**ХУДОБА** часто сопровождается утомлением, недостатком в организме кальция, различными нарушениями работы кишечника, обмена веществ в коже, усвоения организмом питательных веществ. Влиять на эти нарушения может недостаток в организме некоторых витаминов. Поэтому проведите курс витаминотерапии.

Усиленное лечебное питание назначается с учетом формы худобы и состояния организма. Если вы страдаете болезнью печени или, точнее, ваш желчный пузырь не справляется со своей ролью в процессе пищеварения, выделяя в кишечник слишком мало желчи, вы не сможете пополнить до тех пор, пока не будут полностью усваиваться жиры, поступающие в организм с пищей. Вам не рекомендуется есть яйца, шоколад, колбасные изделия, вареную жирную пищу. Включайте в свой пищевой рацион побольше сливочного масла и свежей сметаны. Свежую сметану очень хорошо усваивает организм даже при больной печени. Хорошо усваиваются организмом и изделия из теста, риса. Ваша программа: желчегонные средства, усиленное лечебное питание, полноценный отдых. Если вы страдаете расстройством пищеварения, разделите пищевой рацион на небольшие дозы, увеличив число приемов пищи, чтобы не переполнять желудок.

Если причина вашей худобы - переедание или опущение желудка, придерживайтесь режима питания Вейра-

## Как попопнеть?

**Митчела.** Первые 3-4 дня - исключительно молочный рацион. Через каждые 2-3 часа между 7 и 21 часами выпивайте по 250-300 г молока. Последующие два дня в пищевой рацион дополнительно включайте: утром - один яичный желток, взбитый в молоке; в 13 часов - один или два куска хлеба со сливочным маслом, фруктовый компот или фрукты; вечером - молочную кашу. Последующие дни: в полдень съешьте кусок жареного мяса и в качестве гарнира картофельное пюре или овощи. Суточный рацион молока можно уменьшить до 1 л. В конце второй недели - усиленный режим питания, в который включены молоко и высококалорийные пищевые продукты. Чтобы быстро восстановить свои силы, увеличьте содержание белков - мяса, яиц, молока, причем потребление мяса - не менее чем на 100 г. Ваша программа: легкое усиленное питание, физические упражнения с постоянно увеличивающейся нагрузкой.

**ЕСЛИ** худоба сопровождается отсутствием аппетита, рекомендуем режим усиленного питания, богатого белками (включайте, например, в обеденное меню мясо, рыбу, яйца), с постепенным увеличением калорий в суточном рационе. Красиво оформленная, разнообразная пища возбуждает аппетит и хорошо усваивается организмом. Но без предварительной подготовки не заставляйте свой организм принимать большие количества пищи, это может только усилить его отвращение к еде. Лучше постепенно увеличивать суточное потребление калорий (например, по 300 калорий в день), доведя его до 5000. Этого можно добиться, «обманув» себя и применяя всякие хитрости.

Ваша программа: средства, стимулирующие аппетит и пищеварение, усиленное питание, достаточный полноценный отдых, массаж, физические упражнения, смена климата.

У вас нормальный аппетит, иногда даже чрезмерный. Вы много

укрепляете зубы и десны, глотает сосредоточиться и погружаться в необходимый для гимнастики покой.

**2. Перемешивание моря.** Сделайте 24 круговых движения языком в полости рта слева направо. Потом еще 24 раза - в обратном направлении. После каждого 24 раз сглотните слюну - это благоприятно влияет на пищеварение.

**3. Небесный барабан.** Положите обе ладони на голову на область ушей (пальцы - на затылке). Указательные пальцы поместите

едите. Но правильно ли вы составляете свой пищевой рацион? Мы предлагаем режим усиленного питания, который исключает перегрузку желудка и печени, так как день усиленного питания (3500 калорий) чередуется с днем нормального питания. Итак...

**СУТОЧНЫЙ** пищевой рацион. Первый завтрак: суп с овсяными хлопьями, 60 г сливочного масла, чашка кофе с шоколадом, 40 г хлеба из ржаной муки и 90 г варенья.

Второй завтрак: 30 г хлеба, 20 г сливочного масла, 30-40 г жирной колбасы и чашка молока.

Третий завтрак: полтарелки бульона с макаронами или лапшой, 100 г жирного мяса, 300 г картофеля, жаренного в масле или в сале, или картофельного пюре со сметаной или сливочным маслом, 200 г овощей, заправленных 50 г масла.

Десерт: лимонный крем или пудинг с малиновым сиропом.

Полдник: 200 г какао, 50 г хлеба, 20 г сливочного масла и 20 г варенья.

Обед: 200 г картофеля, жаренного в масле или в сале, салат из овощей, 50 г хлеба с 20 г сливочного масла, 30 г жирной колбасы.

Перед сном - вкусное высококалорийное кушанье, рецепт которого прилагается.

Рецепт кофе с шоколадом: немного натурального кофе, 5 г шоколада, 5 г сахара, 10 г сливочного масла и 100 г цельного молока.

Рецепт мюсли: 1 протертое крупное яблоко добавляется небольшими порциями, все время помешивая, в смесь, приготовленную из 1 ст. ложки измельченных орехов, миндаля или фисташек, 1 ст. ложки (без верха) овсяных хлопьев, замоченных в 3 ложках горячего сока, выжатого из 1 лимона, 1 ст. ложки сгущенного молока. Не рекомендуем готовить мюсли заранее, так как протертые яблоки через несколько минут потемнеют и придадут кушанью неаппетитный вид.

**Вы просили рассказать**

Мюсли можно украсить мелкоистолченными орехами, миндалем, кусочками шоколада.

**КАК** преодолеть отвращение к еде и обогатить пищу калориями?

Перед едой в полдень и вечером выпивайте стакан фруктового сока, в который можно добавить 1-2 куска сахара или же глюкозы. Фруктовый сок с сахаром или глюкозой дает 250 калорий, кроме того, способствует дополнительному выделению возбуждающего аппетит инсулина.

Некоторые врачи назначают своим пациентам курс лечения препаратами инсулина. Это благоприятствует не только улучшению аппетита, но и задержке воды в тканях, отложению белков в организме, а также ускоряет процесс превращения углеводов в жиры.

Сразу после пробуждения съешьте несколько кусков сахара или 2-3 ложки меда.

Предлагаем рацион первого завтрака, составленного английскими врачами: 100 г мяса, 2 яйца, 100 г сахара и 0,5 л сгущенного молока. Это дает приблизительно 1000 калорий. В течение дня выпивайте 1 банку сгущенного молока с сахаром; 100 г сгущенного молока дают 350 калорий. В цельное молоко добавляйте сухое молоко, не содержащее сахара; 100 г сухого молока дают 370 калорий.

**Полезно знать**

● Для восстановления слуха после перенесенного отита анисовое семя растолките в порошок, насыпьте в бутылочку на 1/4 и залейте доверху облепиховым маслом или маслом шиповника. Настаивайте смесь в темном месте 21 день, изредка взбалтывая. Затем процедите и вечером перед сном закапывайте в каждое ухо по 2-3 капли до полного восстановления слуха.

● Если обострился фарингит, приготовьте полоскание по следующему рецепту. Возьмите 0,5 стакана кипяченой воды, 1 чайн. ложку (без верха) крахмала, 1 чайн. ложку глицерина и 3-4 капли 5%-ного спиртового раствора йода. Все хорошо размешайте и полощите горло 2-3 раза в день, каждый раз приготавливая свежее полоскание.

● При пародонтозе нарежьте траву чистотела и плотно сложите в литровую банку, сколько поместится. Залейте 50%-ным спиртом, закройте пластиковой крышкой и поставьте в темное теплое место на 2 недели. Готовое лекарство применяйте для полоскания десен после еды 1-3 раза в день, держите во рту не менее 15-20 минут. Чтобы не обжечься спиртом, необходимо перед полосканием разбавить раствор теплой водой в пропорции 1:1.

## ПОД АЛЛЕРГИЮ МАСКИРУЮТСЯ ГЛИСТЫ

Глисты маскируются под различные аллергические заболевания: диатез, атопический дерматит, нейродермит, бронхиальную астму, пищевую аллергию и другие.

Причем чаще всего отмечается неустойчивый стул, когда периоды запоров сменяются жидким или нормальным стулом. При этом наблюдается повышенное газообразование, урчание в животе, отрыжка, даже рвота. Характерны боли в области живота - от умеренных до острых.

Кстати, скрежетание зубами свидетельствует об интоксикации нервной системы любой природы, в том числе и гельминтной.

Наличие кишечных гельминтов, как правило, вызывает снижение иммунитета.





Для двоих

## ХОТИТЕ РОДИТЬ ЗДОРОВОГО МАЛЫША?

ПЕРЕД ЗАПЛАНИРОВАННОЙ  
БЕРЕМЕННОСТЬЮ НАДО:

- 1 По крайней мере за 2-3 месяца бросить курить, причем обоим родителям.
- 2 По крайней мере за 3 месяца будущие отец и мать не должны употреблять спиртных напитков.
- 3 Обязательно определить резус-фактор обоих родителей.
- 4 Женщинам с заболеваниями печени, почек, поджелудочной железы, органов желудочно-кишечного тракта, легких, сердца, сосудов пройти диспансеризацию и побывать у гинеколога.
- 5 Сделать анализ на наличие хламидий, цитомегаловируса, вируса герпеса.

И тогда будущая беременность будет не только желанной, но и счастливой.

ПОЛЗАЮЩЕМУ  
МАЛЫШУ МОЖНО  
ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ  
СОЗДАВАТЬ  
НЕБОЛЬШУЮ «ПОЛОСУ  
ПРЕПЯТСТВИЙ». КЛАДИТЕ  
НА ПОЛ ДИВАННЫЕ  
ПОДУШКИ, СКАТАННЫЕ  
ВАЛИКОМ ОДЕЯЛА ИЛИ  
ЕЩЕ ЧТО-НИБУДЬ. ПУСТЬ  
КРОХА УЧИТСЯ  
ЗАПОЛЗАТЬ НА НИХ,  
ПЕРЕПОЛЗАТЬ ЧЕРЕЗ НИХ,  
ПУСТЬ СООБРАЖАЕТ, КАК  
МИНОВАТЬ  
ПРЕПЯТСТВИЕ



## Об игрушках

Сейчас в моде игрушки-звери, их почти не отличить от настоящих, и многим родителям это нравится. Но если в квартире много зверья, такой зоопарк способен вызвать у ребенка нешуточные страхи, особенно ночью, которые могут привести к энурезу. Каждый пятый ребенок считает, что они только днем игрушки, а ночью живые...

Еще более непредсказуемо для детской психики увлечение игру-

шечными монстрами, которых можно по-русски обозначить словом «чудовище». Не исключено, что ребенок начнет видеть в безобразии что-то привлекательное. А ведь детское воображение не воспринимает полутонов: или плохой, или хороший; или нельзя, или можно. Лишь потом, когда ребенок повзрослеет, к нему придет способность различать оттенки понятий.

Будь начеку



# Что с ребенком?

\* Ребенок слишком мало или, наоборот, слишком много ест, у него стал беспокойный сон или появились неожиданные вспышки агрессии? Это говорит о предрасположенности ребенка к тем или иным болезням и даже об их развитии задолго до того, как врач поставит диагноз.

\* Если руки у ребенка постоянно холодные, это говорит о том, что у него повышена возбудимость нервной системы. Постоянно влажные ладони, взмокшее нижнее белье - сигнал о неполадках в работе нервной системы.

\* Если малыш любит тереть что-нибудь в руках, грызть ногти, внезапно вздрагивает, разговаривает во сне, - это говорит о состоянии, близком к неврозу.

\* Если ребенок постоянно возбужден, если его трудно увлечь игрой, а начав играть, он уже не может остановиться, агрессивен...

внутричерепного давления. Такому ребенку необходимо постоянно наблюдать у невропатолога.

\* Врачи старой школы начинали осмотр с просьбы высунуть язык как можно сильнее, даже если болел живот или спина. Язык - это зеркало желудочно-кишечного тракта, на нем «расписаны» все наши болезни.

Если на языке постоянно желтый или белый налет, это свидетельствует о нарушении работы желудка или кишечника.

«Географические» узоры на языке наблюдаются после длительного приема антибиотиков или при дисбактериозе кишечника.

\* Кожа ребенка также может многое рассказать о состоянии организма. Так, при дисбактериозе она сухая, шелушится, на ней часто появляется аллергическая сыпь. Если сыпь...

морная» кожа с четким рисунком мелких вен, расположенных близко к поверхности, слегка пятнистая. Вполне вероятно, что у ребенка нарушена деятельность вегетативной нервной системы. Это может привести к быстрой утомляемости, раздражительности, головным болям.

\* Синяки под глазами - значит, не хватает железа или каких-то витаминов.

\* Если крошатся ногти и на них образуются белые полосочки - это сигнал о нехватке кальция в организме. Зубы - показатель всей костной системы. Если с ними что-то не в порядке, те же проблемы испытывают и кости.

\* Если ребенок худой, при этом у него синяки под глазами и он часто простужается, можно заподозрить склонность к туберкулезу, в этом случае нужно чаще по-

Будь начеку

На приеме у гастроэнтеролога

# Детский дисбактериоз

Многие ребяташки страдают дисбактериозом. Но говорят, что со временем он проходит, грудные детки как бы перерастают этот недуг, и кишечная флора нормализуется.

И. Иванова, Верхние Луки

Организм ребенка к 3-6 месяцам способен восполнить недостаток полезных микробов. Это происходит, когда дисбактериоз протекает скрыто и не дает симптомов. Однако их можно и проследить. Легкое расстройство стула у малыша, появляющееся время от времени шелушение или воспаление кожи часто объясняют другими причинами, а эти неприятности могут быть связаны с нарушением микрофлоры кишечника.

Восстановлению необходимо для нормальной жизнедеятельности ребенка количества бифидобактерий способствует вскармливание - либо только грудным молоком, либо молочными смесями, исключительно подходящими малышу по составу. Необходимо также оградить малыша от инфекции. Стоит ей попасть в организм ребенка, как дисбактериоз тут же даст о себе знать. Кстати, дисбактериоз у детишек может выражаться в гнойном конъюнктивите, опрелостях или дерматите, в запорах или расстройствах стула, в аллергии. Даже рахит иногда служит признаком нарушения кишечной флоры. Но это только начало. Если вовремя не выявить патологию, у ребенка к году появляются частые острые респираторные заболевания. Нередко они связаны с грибковыми поражениями верхних отделов носоглотки и миндалин. В последующие годы у многих детишек возникают желудочно-кишечные заболевания - различные формы колитов и гастритов.

Моему малышу порекомендовали пить бифидокефир...

И. Луговая, Йошкар-Ола

Бифидокефир годится лишь как вспомогательная мера при лечении дисбактериоза у детишек. А оно будет проходить легче и с большим эффектом, если исследовать состояние кишечной флоры

Сначала в кишечнике ребенка необходимо подавить болезнетворные бактерии. Для этого применяют препараты-бактериофаги: стафилококковые, колипротейные и другие. Затем приступают к восстановлению кишечной флоры. Детям до полугода в этом помогут бифидобактерин и лактобактерин. Их надо принимать не более трех недель по 2 раза в день. Допустим, утром можно давать бифидобактерин, а вечером - лактобактерин. При сильно выраженных симптомах за день может понадобиться до 10 доз лекарств, которые надо выпить за три приема. Детям старше 6 месяцев в течение 2-3 недель дают бификол или линекс.

Вместе с этими лекарственными средствами ребенку надо принимать сорбенты, которые выводят из организма продукты распада, - смекту, активированный уголь или полифепам. Однако смекту не стоит давать детям, которые подвержены запорам. В процессе лечения детям также необходимы препараты, укрепляющие кишечную флору - нормазе, мезим форте или фестал.

Кормлю ребенка грудью почти с рождения, но у него нашли дисбактериоз. Может ли молоко быть причиной заболевания?

Н. А., Воронеж

Из-за грудного молока равновесие флоры у малышек нарушается крайне редко. Это случается, когда мама серьезно больна и в ее организме идет воспалительный процесс.

Чаще всего дисбактериоз появляется у детей, рожденных с помощью кесарева сечения или в результате беременности, наступившей в позднем возрасте, а также если мать страдает какими-то заболеваниями и вынашивание ребенка или роды сопровождались осложнениями. Бактериальное равновесие в кишечнике малыша могло нарушиться, когда он проходил через материнские родовые пути, если там присутствовала инфекция.

Кроме того, вы кормите малыша грудью «почти с рождения». Это «почти» и может быть...



\* Ребенок слишком мало или наоборот, слишком много ест, у него стал беспокойный сон или появились неожиданные вспышки агрессии? Это говорит о предрасположенности ребенка к тем или иным болезням и даже об их развитии задолго до того, как врач поставит диагноз.

\* Если руки у ребенка постоянно холодные, это говорит о том, что у него повышена возбудимость нервной системы. Постоянно влажные ладони, взмокшее нижнее белье - сигнал о неполадках в работе нервной системы.

\* Если малыш любит теребить что-нибудь в руках, грызть ногти, внезапно вздрагивает, разговаривает во сне, - это говорит о состоянии, близком к неврозу.

\* Если ребенок постоянно возбужден, если его трудно увлечь игрой, а начав играть, он уже не может остановиться, агрессивно реагирует на попытки вмешаться, устраивает истерики, то не стоит списывать всё на дурной характер - это симптомы повышенного

внутричерепного давления. Такую же картину можно наблюдать у невропатолога.

\* Врачи старой школы начинали осмотр с просьбы высунуть язык как можно сильнее, даже если болен живот или спина. Язык - это зеркало желудочно-кишечного тракта, на нем «расписаны» все наши болезни.

Если на языке постоянно желтый или белый налет, это свидетельствует о нарушении работы желудка или кишечника.

\* «Географические» узоры на языке наблюдаются после длительного приема антибиотиков или при дисбактериозе кишечника.

\* Кожа ребенка также может многое рассказать о состоянии организма. Так, при дисбактериозе она сухая, шелушится, на ней часто появляется аллергическая сыпь. Если сохнут и трескаются губы, причиной могут быть серьезные нарушения в работе желудка или кишечника. Должна настоять и так называемая «мра-

челки вен, расположенных близко к поверхности, слегка пятнистая. Вполне вероятно, что у ребенка нарушена деятельность вегетативной нервной системы. Это может привести к быстрой утомляемости, раздражительности, головным болям.

\* Синяки под глазами - значит, не хватает железа или каких-то витаминов.

\* Если крошатся ногти и на них образуются белые полосочки - это сигнал о нехватке кальция в организме. Зубы - показатель всей костной системы. Если с ними что-то не в порядке, те же проблемы испытывают и кости.

\* Если ребенок худой, при этом у него синяки под глазами и он часто простужается, можно заподозрить склонность к туберкулезу, в этом случае нужно чаще показываться фтизиатру. Если же ребенок много ест и при этом не поправляется, это может говорить о наличии глистов или каких-то психологических проблемах.

флоры. Но это не выявляет патологии. Если вовремя не выявить патологию, у ребенка к году появляются частые острые респираторные заболевания. Нередко они связаны с грибковыми поражениями верхних отделов носоглотки и миндалин. В последующие годы у многих детишек возникают желудочно-кишечные заболевания - различные формы колитов и гастритов.

**Моему малышу порекомендовали пить бифидокефир... И. Луговая, Йошкар-Ола**

Бифидокефир годится лишь как вспомогательная мера при лечении дисбактериоза у детишек. А оно будет проходить легче и с большим эффектом, если исследовать состояние кишечной флоры ребенка в специальной лаборатории. Но если нет возможности сдать анализы, можно посоветовать следующие лекарства, которые используются поэтапно.

и в ее организм идет процесс. Чаще всего дисбактериоз появляется у детей, рожденных с помощью кесарева сечения или в результате беременности, наступившей в позднем возрасте, а также если мать страдает какими-то заболеваниями и вынашивает ребенка или роды сопровождались осложнениями. Бактериальное равновесие в кишечнике малыша могло нарушиться, когда он проходил через материнские родовые пути, если там присутствовала инфекция. Кроме того, вы кормите малыша грудью «почти с рождения». Это «почти» и может быть виновником его нездоровья. Для младенцев очень важно прикладывание к материнской груди в течение часа с момента появления на свет.

## Диета и подросток

### «ХОЧУ ПОХУДЕТЬ!»

Разубедить подростка, что этого делать не стоит, очень трудно, особенно если есть какие-то проблемы с весом. Однако стремление к совершенству фигуры нередко приводит к ухудшению здоровья.

Ребята сами себе прописывают диеты типа: мясо есть не буду, пироги, шоколад, все сладкое тоже... Ну разве что овощи и фрукты...

Как бы оценил профессионал эту диету? Подростковый возраст - не лучшее время для экспериментов с диетой. Именно с 12 до 17 лет здоровье закладывается на всю оставшуюся жизнь. Поэтому в питании не должно быть недостатка.

#### БЕЗ МЯСА НЕ ОБОЙТИСЬ

Мясо - главный источник белка и железа. Овощи и фрукты, даже самые полезные, не поставляют их в достаточном количестве. И дело не только в том, что белка и железа в них мало, а в том, что растительный белок беден самыми нужными аминокислотами, а железо из «флоры» плохо усваивается - большая часть проходит через пищеварительный тракт «транзитом».

А для растущего организма белки жизненно необходимы. Ведь он растет вверх в основном с помощью белков - растет мышечная масса и увеличивается размер внутренних органов.

Вот когда растет вширь - полнеет, тогда белки уже не столь необходимы.

Поэтому три порции мяса в неделю для подростка маловато. А вот шесть порций - вполне достаточно. При условии, что в недельном рационе есть и мясо птицы, рыба, яйца, сыр. Это тоже хорошие источники белка.

Теперь о железе. Девочкам оно особенно необходимо. Как только начинаются «критические дни», потери железа резко возрастают. Чтобы их компенсировать, нужно обязательно употреблять в пищу мясо и печень. В них железа больше, чем где-либо. Поэтому порция печени хотя бы раз в неделю обязательна.

#### «ПРОЖИВУ БЕЗ ПИРОГОВ!»

Пирог с мясом и пирог с вареньем - это две большие разницы. Первый можно отнести к мясным блюдам, второй - к сладостям. Он вреден в любом возрасте. Очень хорош пирожок с капустой.

Шоколад для подростка - не только лакомство, но и полезный продукт. Предпочтение лучше отдавать натуральному горькому шоколаду, только из какао-бобов и какао-масла. В нем мало сахара, а молочных и растительных жиров (кроме какао-масла) нет вообще. Какао-масло тоже относится к жирам, но по составу его жиры гораздо полезнее, чем животные.

#### О МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ

Для растущего организма кальция особенно необходим. Без него кости становятся хрупкими, а это увеличивает риск переломов. Особенно часто это случается в старости.



## «Мы» Вместо «Я»



Если близнецы очень сильно привязаны друг к другу и не мыслят своего существования друг без друга, они могут вообще отказаться от отношений с лицами противоположного пола.

(Окончание. Начало в №22)

Когда близнецы пойдут в школу, перед родителями снова встанет вопрос - отдавать близнецов в один класс или лучше в разные? Если близнецы до школы всегда были вместе, то для них будет лучше, чтобы они были вместе хотя бы в первом классе. Один всегда наблюдает за вторым, даже сам того не замечая, и ощущение присутствия второго обеспечивает обоим чувство комфорта и безопасности. Разделение близнецов прежде, чем они к этому готовы, может стать стрессом для обоих. Может быть, лучше будет просто посадить близнецов за разные парты. Но иногда сами близнецы не хотят быть вместе. Тогда лучше поместить их в разные классы с самого начала. Но нельзя разделять близнецов, если в семье произошли какие-то изменения, например, переезд на новую квартиру, развод родителей, болезнь или смерть близкого родственника. В этом случае близнецам лучше быть вместе какое-то время.

Если один учится очень хорошо, а другой - очень плохо, избегайте разделения их на «хорошего» и «двоечника». Иначе «плохой» не сможет выйти из роли двоечника, а «хороший» будет чувствовать вину за то, что вечно служит живым укором своему братику (или сестренке). Учитель не должен давать им общих за-

даний. Если один близнец активен в классе, а второй отмалчивается, учитель должен поощрять пассивного за любые проявления активности. Не подгоняйте одного под другого. А если хвалить - то обоих, но каждого за свое, чтобы один не затмевал другого.

Как меняются близнецовые отношения с возрастом? Они становятся все более самостоятельными и независимыми, но при этом сохраняют тесные взаимоотношения, привязанность друг к другу. Часто близнецы дружат с одним и тем же человеком и стремятся сохранить хорошие отношения друг с другом, и чаще всего оба прекращают с ним дружбу. Это же относится и к первым влюбленностям близнецов. Если близнецы очень сильно привязаны друг к другу и не мыслят своего существования друг без друга, они могут вообще отказаться от отношений с лицами противоположного пола, договариваются всегда жить вместе и никогда не расставаться. Особенно это относится к женщинам. Когда один из

близнецов влюбляется, другой никогда не остается в стороне. Если в обычной семье жених (или невеста) должны пройти «смотрины» у родителей, бабушек и дедушек, то в близнецовой семье самым строгим критиком является близнецовый партнер. Он может не одобрить выбор близнеца, и это чревато конфликтами.

Даже вступив в брак, близнецы часто сохраняют между собой очень тесные отношения, являясь друг для друга самыми важными персонами, супругам же остается довольствоваться вторыми ролями. Иногда супруг может ревновать своего супруга-близнеца к брату или сестре, что также чревато напряженными отношениями как между супругами, так и между близнецами. По этой причине браки могут распадаться.

Для близнецов очень важно, чтобы их супруги понимали специфику отношений между близнецами и терпимо относились к их особенной привязанности друг к другу. Часто близнецы почти одновременно женятся (выходят замуж), у них почти одновременно рождаются дети - даты их рождения могут отличаться всего лишь на несколько дней.

И ВСЕ ЖЕ У БОЛЬШИНСТВА БЛИЗНЕЦОВ ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ ПУТИ РАСХОДЯТСЯ. ЧАЩЕ ВСЕГО ОНИ ЖИВУТ ОТДЕЛЬНО ДРУГ ОТ ДРУГА, ИМЕЮТ СОБСТВЕННЫЕ СЕМЬИ, И РЕЖЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ, ХОТЯ ПО-ПРЕЖНЕМУ ЗАБОТЯТСЯ ДРУГ О ДРУГЕ. ЧАСТО БЛИЗНЕЦЫ, ДАЖЕ ЖИВУЩИЕ ОТДЕЛЬНО ДРУГ ОТ ДРУГА, ОДИНАКОВО МЫСЛЯТ, ЧУВСТВУЮТ, ВИДЯТ ОДИНАКОВЫЕ



## ЕЙ 20

## Время экспериментов

Главная проблема молодых женщин в том, что они постоянно сравнивают себя с героинями рекламы и... не находят себя достаточно красивыми и эротичными.

Проблема юношей иная: они опасаются, что в решающий момент у них не будет эрекции. Такие сомнения преграждают дорогу всепоглощающей, самозабвенной страсти.

Еще одна проблема, подстерегающая юные пары. Если юноши возбуждаются за несколько секунд, большинству женщин требуется длительная и нежная любовная игра. Поэтому совершенно нормально, если женщины этой возрастной группы не всегда испытывают оргазм.

## ЕЙ 25 ЛЕТ

## Она гордится своим телом

Это наилучший период для материнства. Чаще всего в последующие пять лет на свет появляется ребенок. Материнство меняет отношение женщины к сексу.

## Тоже проблема

## НИЖЕ ПОЯСА

У 90% МУЖЧИН 35-ЛЕТНИЙ ВОЗРАСТ ЯВЛЯЕТСЯ ТОЧКОЙ ОТСЧЕТА СЕКСУАЛЬНОГО СТАРЕНИЯ.

Многие впадают в депрессию, для кого-то это просто удар. Как обойтись без дорогих медицинских препаратов и финансовых затрат на врачей? Вот ряд рецептов, проверенных многими поколениями, положительно влияющих не только на потенцию, но и на жизненный тонус мужского организма.

\* Настой золотого корня (родиолы розовой). 10 г сухого корня на 0,5 л воды. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. На ночь принимать не надо.

\* 10 г измельченного золотого корня (родиолы розовой) на 100 мл 40%-ного спирта. Настаивайте 20 дней, отфильтруйте и храните в темной, плотно закрытой стеклянной банке. Принимайте по 5-10 капель 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 10-20 дней. Не рекомендуется принимать это средство

на ночь или поздно вечером. Кстати, это средство положительно влияет на мужской организм при астенических состояниях, повышенной утомляемости, неврастении, вегетативно-сосудистой дистонии.

\* Наполните полиэтиленовый пакет льдом (700 г), заверните его в марлю, сложенную в 8 слоев. Держите эту связку льда сначала у основания черепа в течение минуты, затем приложите к ребрам в области сердца и держите минуту, и, наконец, приложите лед к мошонке на одну минуту. Если проделывать эту процедуру несколько раз в день (от 9 до 15 минут каждый раз (т. е. 3-5 раз прикладывая лед к указанным местам), то это восстанавливает сексуальную активность лучше всяких лекарств.

\* Таблетки и уколы от вас куда не денутся, прибегнуть к ним никогда не поздно.

## Возраст любви

## КОГДА СЕКС САМЫЙ ПЫЛКИЙ?

Многих женщин беременность делает необычайно эротичными. Гормональные изменения способствуют большей чувствительности всего тела. Обычно между пятым и седьмым месяцем беременности они бывают такими страстными, некоторые испытывают оргазм впервые в жизни.

Но есть и такие женщины, которые с первым ребенком теряют всякий интерес к сексу. Нежеланная беременность, тяжелые роды, утомительный уход за малышом, чувство, что партнер не оказывает нужной поддержки, - все это может прогнать удовольствие от секса.

Кроме того, становятся очевидными две различные перспективы: он делает карьеру, она заботится о доме. За свою зависимость и роль домашней хозяйки женщина неосознанно «мстит» в постели. Возможно, она еще регулярно спит

со своим партнером, но при этом недвусмысленно дает ему понять, что не получает удовольствия.

## ЕЙ 30 ЛЕТ

## Она в лучшей физической форме

С физиологической точки зрения тридцатилетняя женщина достигает расцвета зрелой женственности. Многие только в этом возрасте впервые испытывают оргазм. В последующее десятилетие различие между мужской и женской любовной силой становится особенно явным: мужчины после эякуляции нуждаются в более длительной паузе и неспособны к любви, женщины могут испытывать ряд последовательных оргазмов.

## ЕЙ 40 ЛЕТ

## Она эротична

С сорока лет тело все медленнее реагирует на эротические сиг-

налы. У мужчин менее стойкая эрекция, они наслаждаются более растянутым ритмом любви, предпочитают более длительную любовную игру и нежность. А женщины придают большую ценность тому, как удовлетворяются их личные эротические пристрастия. Правда, у некоторых все еще нет любовных пристрастий. Когда им было двадцать, они ничего не предприняли, чтобы развить свою сексуальность, а вполне традиционно старались следовать желаниям мужчины.

Но те, кто смог освободиться от мысли «Что он обо мне думает?», теперь обладают умением наслаждаться сексом в совершенстве. Такая уверенная в себе, чувственная сорокалетняя женщина часто не встречается среди мужчин-ровесников достойного партнера. И... ищет более молодых партнеров.

В каждой пятой супружеской паре и каждом третьем незарегистрированном браке в этой возрастной группе он сегодня моложе ее.



СТАЛО МОДНЫМ

ХОДИТЬ В САУНУ

КОМПАНИЕЙ.

НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ

ЧУЖИМИ ПРОСТЫНЕЙ,

БАННОЙ РУКАВИЦЕЙ

И Т. Д. ЧЕРЕЗ НИХ

ПЕРЕДАЮТСЯ

МНОГИЕ

ИНФЕКЦИОННЫЕ

ЗАБОЛЕВАНИЯ

ПОЛОВОЙ СФЕРЫ.

## Знаете ли вы, что...

● Не больше 8 таблеток ежемесячно, да еще только по предъявлению медицинской справки о надежности сердечно-сосудистой системы, в Южной Корее разрешено продавать средство от импотенции «Виагра».

● Лысина у мужчин говорит о дефиците олова в организме. Если этот дефицит долго не восполнять, может развиться глухота. А первый признак дефицита цинка, когда вы теряете обоняние и вкус, когда вам не нравится пища. Кстати, женщинам при нехватке бора придется страдать во время менопаузы. А мужчинам грозит преждевременная импотенция.

● У женщин, посвящавших быстрой ходьбе либо интенсивным упражнениям не менее 2,5 ч в неделю, в постменопаузе на 30% уменьшается вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний. Причем чем выше темп ходьбы, тем больше от нее пользы. Эффект есть, даже если проходить одну милю за 15-20 минут.

## Рецепты народной медицины

## ПРИ КУСТЕ ЛЮЧНИКА

Возьмите 2 сырых куриных желтка от домашних яиц, 1 ст. ложку меда и немного ржаной муки. Замесите твердое тесто и сделайте из него небольшие свечи величиной с полмизинца. Вставляйте в анальное отверстие утром и вечером после опорожнения желудка.

Е. Митрофанова,  
Нижний Новгород

## У ВАС КЛИМАКС?

На него есть управа - трава пастушья сумка. Нужно сделать такой отвар. Возьмите 0,5 стакана травы на 1 л воды, доведите до кипения, остудите, процедите. Пейте 3 раза в день по 0,5 стакана.

И. Онищенко, Тверь

## УВЕЛИЧЕНА

## ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ ЖЕЛЕЗА?

Помогают микроклизмы из отвара лещины. Возьмите 1 ст. ложку растертого ореха, измельченных листьев и коры лещины на 1 стакан кипятка, варите на медленном огне 30 минут, охладите, процедите. Применяйте на ночь в виде микроклизм по 60 мл.

В. К. Кириллов,  
Астрахань

## ОТ ЭРОЗИИ ШЕЙКИ МАТКИ

В молодости после родов у меня была эрозия шейки матки. Врачи настаивали на прижигании, а вот бабуля, у которой мы снимали квартиру, подсказала более простой метод лечения. Нужно было делать солевой раствор (2 ст. ложки соли на 1 л теплой кипяченой воды) и спринцеваться им утром и вечером в течение 10 дней. Эффект оказался потрясающим! Никакого прижигания делать не пришлось.

С. Анисимова,  
Краснодарский край

О МИОМЕ

## Как лечат миому

Раньше лечили одним способом - удалением матки. Сейчас врачи назначают гормональные

... А то поссоримся



\* Настой золотого корня (родиолы розовой). 10 г сухого корня на 0,5 л воды. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. На ночь принимать не надо.

\* 10 г измельченного золотого корня (родиолы розовой) на 100 мл 40%-ного спирта. Настаивайте 20 дней, отфильтруйте и храните в темной, плотно закрытой стеклянной банке. Принимайте по 5-10 капель 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 10-20 дней. Не рекомендуется принимать это средство

Держите эту связку льда сначала у основания черепа в течение минуты, затем приложите к ребрам в области сердца и держите минуту, и, наконец, приложите лед к мошонке на одну минуту. Если проделывать эту процедуру несколько раз в день от 9 до 15 минут каждый раз (т. е. 3-5 раз прикладывая лед к указанным местам), то это восстанавливает сексуальную активность лучше всяких лекарств.

\* Таблетки и уколы от вас никуда не денутся, прибегнуть к ним никогда не поздно.

**Знаете ли вы, что...**

- Не больше 8 таблеток ежемесячно, да еще только по предъявлению медицинской справки о надежности сердечно-сосудистой системы, в Южной Корее разрешено продавать средство от импотенции «Виагра».
- Лысина у мужчин говорит о дефиците олова в организме. Если этот дефицит долго не восполнять, может развиться глухота. А первый признак дефицита цинка, когда вы теряете обоняние и вкус, когда вам не нравится пища. Кстати, женщинам при нехватке бора придется страдать во время менопаузы. А мужчинам грозит преждевременная импотенция.
- У женщин, посвящавших быстрой ходьбе либо интенсивным упражнениям не менее 2,5 ч в неделю, в постменопаузе на 30% уменьшается вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний. Причем чем выше темп ходьбы, тем больше от нее пользы. Эффект есть, даже если проходить одну милю за 15-20 минут.

Врачи настаивали на прижигании, а вот бабуля, у которой мы снимали квартиру, подсказала более простой метод лечения. Нужно было делать солевой раствор (2 ст. ложки соли на 1 л теплой кипяченой воды) и спринцеваться им утром и вечером в течение 10 дней. Эффект оказался потрясающим! Никакого прижигания делать не пришлось.

С. Анисимова,  
Краснодарский край

## О МИОМЕ

Чем она отличается от раковой опухоли

В миоме нет ни одной клетки, которая может переродиться в злокачественную.

Ведь в большинстве случаев рак возникает из эпителиальной ткани, а не из мышечной, из которой состоит миома. Миомы могут располагаться снаружи или внутри матки, внедряться в стенки матки или крепиться к ним с помощью ножки. Размеры миомы также могут быть разными - от горошины до небольшой дыни.

Миому женщина никак не ощущает, но о заболевании могут сигнализировать длительные и обильные месячные. Именно из-за отсутствия симптомов гинекологи и настаивают на регулярном осмотре каждые полгода. Причем лучше всего прийти на прием на 5-7-й день цикла. Некоторые узлы врач может прощупать руками, другие возможно определить только с помощью УЗИ. Если миому не лечить, то не избежать последствий: при беременности повышается вероятность выкидыша, большие кровопотери во время месячных могут привести к анемии, а разрастание миомы - к недержанию мочи из-за давления на мочевой пузырь.

### Когда делать операцию при миоме матки

1. Миома увеличилась в 2-3 раза за 3-6 месяцев.
2. Миома больших размеров давит на мочевой пузырь, прямую кишку, нарушая их нормальную работу. Из-за давления на заднюю стенку мочевого пузыря возникает рефлюкс (заброс мочи в мочеточник) - отсюда увеличение риска воспалительных заболеваний (например, обострение хронического пиелонефрита), расширение мочеточников и почечных лоханок до вторичного гипонезроза.
3. Почти постоянная боль внизу живота.
4. Наличие опухоли вызывает постоянный стресс - пока миому не удалить, женщина не чувствует себя здоровой и счастливой.
5. Организм истощает кровотечение. Падает уровень гемоглобина, возникают анемия, постоянная слабость, плохое самочувствие. Величина опухоли значения не имеет.



### Как лечат миому

Раньше лечили одним способом - удалением матки. Сейчас врачи назначают гормональные препараты нового поколения, активные биодобавки и даже пиявки. Лишь в некоторых случаях приходится делать операцию, но теперь удаляются только узлы, а не сама матка.

Интересно, что при беременности небольшие миоматозные узлы иногда исчезают сами. Но при крупных миомах беременность не рекомендуется - из-за высокого содержания гормонов узлы начинают быстро расти. При этом матка увеличивается, и все это провоцирует преждевременные роды.

### Причины возникновения миомы:

- \* травматичные роды;
- \* аборт;
- \* введение внутриматочной спирали;
- \* неосторожный осмотр полости матки;
- \* возбудители различных инфекций (уреаплазмы, хламидии, вирус герпеса);
- \* нарушения в работе щитовидной железы или яичников;
- \* прием гормональных препаратов без назначения врача;
- \* нерегулярная половая жизнь;
- \* регулярное отсутствие оргазма во время полового акта.

## ... А то поссоримся

### КАК ЭТО БЫВАЕТ?

Мужчину тревожит все: от событий в Гондурасе до поражения любимой команды. Он озабочен ростом доллара и сменой автопокрышек. Женщин же больше волнует, как она выглядит и как себя чувствует. Вот и найди здесь точки соприкосновения. Получается, что мы просто обречены ссориться друг с другом.

Братья и сестры - дети одной матери, живущие вместе с рождения, - часто ссорятся и даже дерутся. Что же говорить о людях, выросших в разных семьях, получивших разное воспитание, имеющих разные вкусы, привычки.

Так что ссора - вовсе не повод для расставания. Все дело в том, как вы реагируете на нее. Первый и главный урок: по возможности избегайте лобовых столкновений, чувствуйте, где горячо, умеете остановиться вовремя.

### БЬЕМ ПО СВОИМ

Еще недавно принято было считать, что разрядка необходима, что самое вредное - это подавлять эмоции, загонять их внутрь, копить обиды. Сегодня доказано, что ссоры и скандалы ничего не разряжают, а, напротив, раздувают из искры пожар.

Гнев разъедает не только душу, но и тело. Он заставляет сердце чаще биться, перекачивая втрое больше крови, чем в обычном состоянии. Когда вы в ярости, гормоны стресса насыщают кровь. Они заставляют жировые клетки отдавать содержимое в кровоток, откуда оно попадает в печень и превращается в холестерин. Артериальное давление повышается, иммунитет снижается.

Даже короткие вспышки гнева нарушают нормальный ритм работы организма и имеют далеко идущие последствия для иммунной системы. Причем в равной мере страдают оба участника ссоры. Хотя одна сторона испытывает гнев, а другая страх - иммунитет страдает у обоих.

Однако подавить гнев ничуть не лучше, чем выплеснуть его. Люди, внешне сдержанные, но склонные поддерживать состояние «тихого

кипения» внутри, получают не меньшую порцию стресса, чем вспыльчивые крикуны.

### РЕЦЕПТ БЕЗОПАСНОЙ ССОРЫ

Он годится не всем. Если каждый упорно старается перевоспитать другого, не меняя ничего в себе, то толку не будет.

Если люди воспринимают ссору как необходимую разрядку и даже некоторое развлечение, то им никакие советы не нужны.

Трудно заставить человека отправиться на «подзарядку» в бассейн или турпоход, если он и думать не хочет об этом. Уж лучше расстаться, чем расходовать здоровье и силы на взаимные обвинения. Эти советы для тех, кто ищет взаимопонимание и компромисс.

### НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК НИКАКИХ РАЗБОРОК

Если один или оба устали, голодны, раздражены, лучше отложить любые важные разговоры на потом, включить хорошую музыку, поговорить о погоде и видах на урожай.

Поразительно, как даже разумные люди умеют выбирать для разборок самые неподходящие моменты. Выяснять отношения лучше в спокойной ситуации, без спешки и нервозности, тогда часть напряжения снимется сама собой.

Если вы чувствуете, что даже размышления на болезненную тему вызывают бурю эмоций, «заводят» вас с полоборота, значит, вы еще не готовы к обсуждению этой темы с партнером.

### ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ!

Мелкие ссоры могут вспыхнуть в любой момент, и предугадать их невозможно. Лучшее, что вы можете сделать в такие моменты, это посмотреть на себя со стороны. Этот подход одним дает возможность остыть, другим -

собраться с мыслями. Главное - понять, стоит ли за этой ссорой какое-то серьезное противоречие или это минутное настроение, раздражение, усталость.

В первом случае оба должны понимать, что бессмысленно тратить время и силы, обмениваясь обидными колкостями. Во втором - тратить их тем более бессмысленно, поскольку проблема возникла на ровном месте.

Итак, прежде чем бросаться в битву, сделайте два глубоких вдоха и представьте себе наиболее вероятный путь развития конфликта и его последствия. Если они вас не устраивают, сделайте еще пару вдохов и придумайте что-нибудь получше. Сходите в магазин, включите телевизор, посмотрите в окно...

### ВАЖНА ОТКРОВЕННОСТЬ!

Но откровенность у нас почему-то всегда понимают как возможность наговорить человеку всяческих гадостей, прямо сказать все, что о нем думают. Чем обычно это заканчивается? Если вы, к примеру, долго молчали или говорили совсем иное, а однажды вдруг решились на откровенность, то ваш собеседник от неожиданности и обиды едва ли сможет извлечь какую-то пользу из ваших слов. Скорее всего он просто изменит свое отношение к вам и постарается держаться подальше.

Если же ваши откровения повторяются, то он научится пропускать их мимо ушей, списав на плохое самочувствие или дурной характер. Первое и главное условие для важного разговора - это отсутствие враждебности, спокойный, неагрессивный тон. Вы можете говорить как мягко, так и достаточно жестко, но только не злобно.

Проведите эксперимент: как-нибудь запишите на магнитофон вашу ссору. И вы поймете, почему так трудно бывает понять друг друга.

НЕ ОТКРЫВАЙТЕ РТА, ПОКА СОБЕСЕДНИК НЕ СКАЖЕТ ВСЕ, ЧТО СЧИТАЕТ НУЖНЫМ. ПОСЛЕ ЭТОГО ПОВТОРИТЕ ТО, ЧТО ОН СКАЗАЛ, ПОКАЗАВ ТЕМ САМЫМ, ЧТО ВЫ ЕГО УСЛЫШАЛИ И ПОНЯЛИ. И ЛИШЬ ПОТОМ ПЕРЕХОДИТЕ К СОБСТВЕННЫМ АРГУМЕНТАМ.



Я не алкоголик. Могу не пить месяц. Но если меня угорят выпить водочки или коньячку граммов сто, не больше, остановиться уже не могу. Просто загадка природы какая-то?!

М. А. Трифонов,  
Волгоградская обл.

Ваша загадка природы давно раскрыта и даже имеет специальное медицинское название - вторичная алкогольная зависимость. Это одна из разновидностей хронического алкоголизма, при которой человек теряет способность к контролю за употреблением алкоголя и не может дозировать его прием даже после небольшого количества спиртного.

\*\*\*

Мы поспорили с другом по поводу эпилепсии. Он страдает этой болезнью. По-моему, это заболевание напрямую зависит от питания. Мне так кажется, потому что в прошлом году в священный месяц Рамадан мой друг постился и у него участились приступы (примерно раз в неделю).

Согласно исламу человек во время поста питается дважды в сутки: утром до восхода солнца и вечером после заката. Во время светового дня нельзя есть и пить. Исключение делается для людей, страдающих заболеваниями, при которых запрещено голодать. А мой друг уверяет, что голодание не влияет на его приступы. Что об этом известно медицине? Можно ли ему поститься?

К. Д., Нальчик, КБР

При таких заболеваниях центральной нервной системы, как эпилепсия, не рекомендуются длительные перерывы в приемах пищи, а также строгий пост. Это связано с тем, что даже при незначительном голодании наблюдается снижение уровня сахара в крови, что может вызвать усиление приступов эпилепсии. Вообще рекомендуется есть 5-6 раз в день небольшими порциями, не злоупотребляя жирной и острой пищей.

# Не каждому полезен пост

дельно и никогда не вмешивалась в жизнь моей семьи, нам не помогала, но и у нас помощи не просила. А теперь она состарилась и заболела, ей нужны помощь и уход. Если я буду ездить к ней или жить у нее, это плохо отразится на наших отношениях с мужем, если она будет жить у нас, думаю, будет еще хуже для нашей семьи. Как быть?

Лидия А., Воронеж

В «Айболите» №1 за 2002 г. на стр. 3 напечатан рецепт

## Рецепт из конверта

### Ем теперь все подряд

Лет 10 я мучилась от язвы двенадцатиперстной кишки. Год назад увозили с кровотечениями и уже нашли две язвы. Предлагали операцию, но я отказалась, и сама начала лечиться. Сделала раствор медного купороса (на 1 л кипяченой теплой воды 1 ст. ложку купороса). Лечение начала осенью, выпивая по 0,01 г. Утром натощак в

стакан холодной воды добавляла 1 каплю раствора, выпивала, час не ела. И так в течение месяца. Второй месяц принимала по 2 капли, третий - по 3 капли. Вначале было плохо и больно, а под конец до тошноты не хотелось пить, но я допила. И вот теперь даже не вспоминаю, где желудок, а где двенадцатиперстная кишка. Ем все подряд.

В. И. Меньшова,  
Пензенская обл.

\*\*\*

избавления от демодекоза. Фракцию АСД я купила, а вот о мази, которую надо применять вечером, ни в ветеринарных лечебницах не слышали. Что это за мазь?

Н. А. Сидорова,  
Дзержинск

Речь идет о мази «Флуцинар».

\*\*\*

Мама постоянно просыпается в 3 - 4 утра и потом долго не может уснуть. А днем то и дело клевает носом. Может, не давать ей спать после обеда, она тогда будет лучше спать ночью?

Т. Каганов, Краснодар

То, что у пожилых людей потребность во сне уменьшается, - заблуждение. Старикам нужно спать столько же, сколько человеку в расцвете лет, просто сон у них становится более чутким и смещаются биоритмы.

Так, у пенсионера, поужинавшего в 19.00, питательных веществ хватает до 3 - 4 часов утра, после чего мозг подает сигнал тревоги. Человек просыпается, и заснуть опять ему очень трудно.

Хороший способ борьбы с ночной бессонницей и дневной дремотой у пожилых - перейти на вечерний тип питания, когда на завтрак и обед приходится по 25% калорий, а на ужин - 50%. При таком режиме проблем с засыпанием не возникает.

можно ли какое-то улучшение, можно ли сделать операцию?

В. Л. Ратушный, Новопавловск, Ставропольский край

После 18 лет глухоты весьма сомнительно, что помогут какие-то лечебные меры. Материал о неврите слухового нерва был опубликован в «Айболите» № 12/2002 г. на стр. 6.

\*\*\*

В №3 «Айболита» прочитала о лечении рассеянного склероза перепелиными яйцами, но не знаю, как делать инъекции из них. У меня уже 4 года болел сын. Обратилась к Веселкину из Барнаула с просьбой рассказать об этом, но после долгого молчания он прислал мне рецепты лечения этого заболевания. За рассказ об инъекциях перепелиными яйцами запросил 250 рублей, за диету - 50 рублей. Я поражаюсь таким людям! Когда в прошлом году через «Айболит» обратилась к людям с просьбой прислать мне траву живокость для лечения рассеянного склероза, мне пришло много писем от людей, страдающих этим недугом. Мы переписывались и делились друг с другом рецептами лечения, желая выздоровления. Но все люди разные. Кто-то от души желает выздоровления, а кто-то свои пожелания продает, ни о чем не задумываясь...

Е. В. Абрамова, Волжский, Волгоградская обл.

От редакции. Елена Викторовна! О приготовлении белка яйца для инъекций читайте на стр. 11 того же №3 «Айболита». Об этом пишет в своем письме А. В. Савенко «Уколы яйцом делают так». Ей-богу, разницы нет - куриные это яйца или перепелиные.

\*\*\*

Как быть, если к концу рабочего дня начинает болеть поясница?

О. Н. Козырева, Махачкала

Уставшей пояснице нужно обязательно давать разгрузку. Придя с работы, лягте на коврик возле стула, положив под шею небольшую подушечку. Ноги сначала поднимите

В №17 «Айболита» дан рецепт от эпилепсии - настойка корня пиона уклоняющегося. Ее нужно принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Но корня пиона в аптеках нет, есть спиртовая настойка, ее можно пить так же?

Т. Сернова, Йошкар-Ола

Нет. Спиртовую настойку пиона надо принимать по 30-40 капель 3 раза в день.

\*\*\*

Внуку сейчас 14 лет. Родился с дисбактериозом, через три месяца подхватил стафилококк кишечника, полтора года была температура 37,1-37,4°C. К 2,5 года анализы не стали показывать стафилококк, но вскоре сделали прививку АКДС. После второй прививки температура держалась 5 дней. Ребенок затрудненно дышал. Потом температура упала, но затрудненное дыхание осталось. Мучаемся мы с таким дыханием 12 лет. Носик закладывает, внук старается дышать ртом, но это тоже получается с трудом. Аденоиды удалили. Анализы показывают обильный рост стафилококка в носу и зеве. Наши врачи говорят, что стафилококк у всех есть, но у нашего ребенка сильное воспаление слизистой в носу. И горло красное. Кроме того, из-за этой болезни появились анноз, колящие боли в сердце, упало зрение, стал раздражительным. ЛОР ставит диагноз ринит, хотя насморка нет. Вообще говорят, ребенок без установленного диагноза. Где можно пройти обследование?

А. И. Неботова, Пятигорск

В Краевом клинко-диагностическом центре. Справочная служба: тел. 35-55-30

\*\*\*

У моего мужа 2 года назад была доброкачественная опухоль - полип в мочевом пузыре. Его удалили, а весной обнаружили опять, и снова удалили. Через 3 месяца - опять полип... Мы читали, как лечить полипы в доступных местах, но мочевой пузырь примочками не вылечить.

Может, кто-то знает средство от этой напасти? Помогите, пожалуйста!

О. Семенихина, Липецк

Возникновению полипов мочевого пузыря способствуют заболевания мочеполовой сферы, сопровождающиеся нарушением нормальной эвакуации мочи из мочевого пузыря.



лодание не влияет на его состояние. Что об этом известно медицине? Можно ли ему поститься?

К. Д., Нальчик, КБР

При таких заболеваниях центральной нервной системы, как эпилепсия, не рекомендуются длительные перерывы в приемах пищи, а также строгий пост. Это связано с тем, что даже при продолжительном голодании нарушается снабжение мозга питательными веществами, в частности глюкозой. А это, в свою очередь, может вызвать учащение приступов эпилепсии. Вообще желательно есть 5-6 раз в день небольшими порциями, не злоупотребляя острой и жирной пищей. Категорически противопоказан алкоголь.

Строгий пост - это сильная физическая и психологическая нагрузка на организм даже совершенно здоровых людей. Поэтому посоветуйте своему другу сначала проконсультироваться у лечащего врача, прежде чем он будет подвергать свой организм такому испытанию. И не забывайте, что пост - это не столько физическое, сколько духовное и нравственное воздержание.

\*\*\*

У моей мамы мерцательная аритмия. Как можно ей помочь во время приступа?

Е. Турина, Новокузнецк

Снять аритмию можно так: натянув кожу на лопатках, сильно потянуть ее к позвоночнику. Здесь находятся важные точки организма, и сбой в работе сердца прекратится.

\*\*\*

После тяжелой болезни еле оклемался. Витаминами не помогало, но страшно тянуло на яблоки. Когда разрешили, я накупил на них и быстро встал на ноги, будто только этого и не хватало. Теперь сам не верю: неужели простые фрукты так целебны?

В. Шеринян, Ростовская обл.

Яблоки вряд ли спасают от болезней, но то, что они облегчают работу легких, это установлено научно. Например, у астматиков, съедающих пять и более яблок в неделю, почти нет одышки. Не исключено, что вашему организму как раз этого и не хватало. Что касается овощей, то для легких полезны свежие помидоры, а на третьем месте по полезности стоит сырой лук: он сжигает холестерин, и, съедая по луковице в день, вы застрахуете себя от инфаркта. Правда, заплатить за это придется запахом изо рта.

\*\*\*

У мамы непростой характер. Она всегда жила от-

важной проблемой: вашей родительской маме сейчас не прожить без вашей поддержки. Пришло время учиться поддерживать и идти навстречу друг другу. Обсудите открыто эту проблему в кругу семьи. Вполне возможно, близкие пойдут вам навстречу и вы найдете выход. Помните только, что когда-нибудь и вы можете оказаться в положении своей мамы и ваши дети поступят так, как поступили вы.

\*\*\*

В нашем городе Буйнакске трое детей - инвалиды детства со страшным диагнозом миопатия, прогрессирующая мышечная дистрофия Дюшенна. Все трое - мальчики 1991 года рождения. Болезнь стремительно прогрессирует. Мы, родители этих троих детей, объединились и поддерживаем друг друга. Знаем, что наши дети будут жить до 14-16 лет, и то только при постоянном проведении курсов лечения. В прошлом году двоих ребят парализовало, а третий ходит еле-еле. Он сильно похудел.

У нас огромная просьба к тем, кто вылечился, или смог остановить прогрессирование болезни, или знает, где за границей ее лечат, помочь нам.

Обращаемся к родителям детей с таким же диагнозом: давайте поддерживать друг друга и сообща искать выход.

М. Зияутдинова, Буйнакск, Дагестан

От редакции.

Вам лучше обратиться в НИИ неврологии РАМН по телефонам: (095) 490-21-09 - регистратура поликлинического отделения; (095) 490-24-12 - Виктор Васильевич Шведков, руководитель поликлинического отделения; (095) 490-24-01 - дежурный врач клиники;

(095) 490-20-05 - Татьяна Ивановна Глазунова, главный врач института;

(095) 490-20-02 - дирекция; факс +7 (095) 490-22-10; адрес: Волоколамское шоссе, 80, Москва, 123367.

\*\*\*

На нервной почве у меня возник дисгидроз кистей рук. Что делать?

Ю. Назарова, Пенза

Нужно исключить прежде всего все очаги хронической инфекции, нарушения функций органов пищеварения, неврозы, нарушения функции щитовидной железы и только после этого лечить дисгидроз с помощью успокоительных препаратов, кальция, витаминов, препаратов, улучшающих микроциркуляцию. Наружное же лечение зависит от стадии воспалительного процесса в коже.

Применяются примочки с раствором фурацилина, калия перманганата. Надо ограничить упот-

ребление мяса, рыбы, яиц, орехов, меда, она тогда будет лучше спать ночью?

Т. Каганов, Краснодар

То, что у пожилых людей потребность во сне уменьшается, - заблуждение. Старикам нужно спать столько же, сколько человеку в расцвете лет, просто сон у них становится более чутким и смещаются биоритмы.

Так, у пенсионера, поужинавшего в 19.00, питательных веществ хватает до 3 - 4 часов утра, после чего мозг подает сигнал тревоги. Человек просыпается, и заснуть опять ему очень трудно.

Хороший способ борьбы с ночной бессонницей и дневной дремотой у пожилых - перейти на вечерний тип питания, когда на завтрак и обед приходится по 25% калорий, а на ужин - 50%. При таком режиме пробуждение сместится на 5-7 часов утра, а также восстановится качество ночного сна, что исключит дневную сонливость.

\*\*\*

Восстанавливают ли девственность? Если да, то на какой срок? Я спрашивала у многих специалистов, но мне никто не ответил.

Без подписи, Дагестан

Да, восстанавливают. Просто ушивают девственную плеву. А когда вы ее захотите лишить, решайте сами. Если вы не хотите, чтобы в вашем городе узнали о ваших проблемах, обратитесь в хозрасчетную поликлинику любого другого города, например в Ставрополе (тел. 26-05-81).

\*\*\*

Мне 47 лет. Я до сих пор комплекую по поводу небольшого размера члена (10 см). В №12 «Айболита» прочитал о том, что при необходимости пенис можно вытянуть с помощью специального аппарата - экстендера. Можно ли этим методом удлинить член, не прибегая к помощи врачей, и где можно достать этот аппарат?

Олег, Орловская обл.

Этот способ применяют только в специализированных клиниках.

\*\*\*

18 лет назад мне поставили диагноз двусторонний кохмарный невррит, двусторонняя сенсоневральная глухота IV степени. Что у меня за болезнь и обратима ли она? Воз-

вращать? Е. В. Абрамова, Волжский, Волгоградская обл.

От редакции. Елена Викторовна! О приготовлении белка яйца для инъекций читайте на стр. 11 того же №3 «Айболита». Об этом пишет в своем письме А. В. Савенко «Уколы яйцом делают так». Ей-богу, разницы нет - куриные это яйца или перепелиные.

\*\*\*

Как быть, если к концу рабочего дня начинает болеть поясница?

О. Н. Козырева, Махачкала

Уставшей пояснице нужно обязательно давать разгрузку. Придя с работы, лягте на коврик возле стула, положив под шею небольшую подушечку. Ноги сначала поднимите вверх, как бы делая «березку», затем медленно опустите их на сиденье стула. При этом икры ног должны быть плотно к нему прижаты, а поясницу, наоборот, к полу не прижимайте - она должна быть чуть «подвешена». Расслабьтесь и побудьте в таком положении минут 10-15, а мышцы поясничного отдела позвоночника расслабятся сами собой. Да и ноги заодно отдохнут.

## Рецепт из конверта

### Бальзам от всех болезней

Предлагаю рецепт бальзама онколога Савицкого. Он лечит гайморит, отит, астму, нервные расстройства, болезни желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания, повышает тонус организма, способствует быстрому заживлению ран.

Возьмите по 100 г шиповника, тысячелистника, сосновых почек и 5 г полыни. Все это всыпьте в эмалированную 5-7-литровую кастрюлю, затем влейте 200 мл бифунгина (экстракт чаги, продается в аптеке). Все залейте 3 л горячей воды (не кипятком!), настаивайте час, затем доведите содержимое до кипения и на медленном огне кипятите 2 часа. Настаивайте, укутав, сутки, процедите, добавьте 200 г

сока алоэ (аптечного), 600 г меда, 250 г коньяка. Плотно закройте на 2 часа. Получается 3-литровая банка бальзама. Процеживать лучше через дуршлаг и марлю, причем порциями. Принимайте первые 6 дней по 1 чайн. ложке 3 раза в день за час до еды. Последующие дни - по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения - от 2-3 недель до 2-3 месяцев.

Я пила этот бальзам и сейчас продолжаю пить. Чувствую себя лучше. Во-первых, прекратились «копыхания» в области щитовидной железы (гиперплазия, узлы), стала бодрее себя чувствовать (раньше сильно утомлялась) и вообще стала спокойнее, укрепились нервы.

Может, кто-нибудь воспользуется этим рецептом. Хотя, конечно, бальзам по нынешним ценам обходится дорого.

Н. В. Барда, Березовский-7, Кемеровская обл.

Мы пьем молочный грибок по рекомендации «Айболита», но не знаем, какое употреблять молоко - кипяченое или нет? И еще: где его квасить? На свету или в темноте?

М. Ф. Машкова, Черкесск

Закваску надо делать на сыром либо пастеризованном молоке. Держите его на кухонном столе.

У моего мужа 2 года назад была доброкачественная опухоль - полип в мочевом пузыре. Его удалили, а весной обнаружили опять - опять полип. Через 3 месяца - опять полип... Мы читали, как лечить полипы в доступных местах, но мочевой пузырь примочками не вылечить.

Может, кто-то знает средства от этой напасти? Помогите, пожалуйста!

О. Семенихина, Липецк

Возникновению полипов мочевого пузыря способствуют заболевания мочеполовой сферы, сопровождающиеся нарушением нормальной эвакуации мочи из мочевого пузыря, - аденома простаты, мочекаменная болезнь, аномалии развития мочеполовой системы...

Поэтому важно своевременно лечить основные заболевания. Возникновению полипоза способствует курение (никотин и прочие смолы частично выделяются с мочой, раздражая слизистую мочевого пузыря).

Удаление полипов через цистоскоп - менее травматичная операция, так как не нарушается целостность мочевого пузыря. А народных рецептов от этой болезни не существует, более того, при несвоевременном удалении полипы могут переродиться в злокачественную опухоль.

\*\*\*

Мне 40 лет. Я мать-одиночка, воспитываю двоих детей. У меня куча болезней, но сильно беспокоит хронический бронхит с аллергическим компонентом. Вот уже 8 месяцев я не знаю покоя, иной раз не хочется жить. В носоглотке и горле отек, трудно дышать, в горле постоянно собирается густая слизь, по 40-50 раз в день приходится отхаркиваться, у меня уже внутри все болит.

И еще одна беда:

я очень много курю. Уже второй год хочу бросить, но не могу (курю уже в течение 21 года). Писала одному целителю, но он запросил 13 тысяч рублей, а у меня таких денег нет. Помогите мне!

М. Г. Королева, Волгоград

Бессмысленно лечиться от хронического бронхита, если вы курите. Прежде всего надо бросить курить.



# Прошу помощи

Мне 28 лет. Два года назад перенесла две операции почти сразу, первая была по гинекологии - англоплексия, вторая - спайки. Теперь меня мучают сильные боли в животе. Прошла все больницы, какие встречались на моем пути, но результата нет. Живем с мужем в Красноярском крае, в воинской части, условий для лечения нет. Маленький ребенок. Помогите, пожалуйста, мне в лечении спаек.

Ирина Д., Красноярский край

\*\*\*

Помогите избавиться от острых конических кондиллом на половых органах.

София, Таганрог

\*\*\*

Моей дочери 31 год. 1,5 года она страдает болезнью страха, лечимся у психиатра, но таблетки не помогают. Возможно, кто-нибудь вылечился народными средствами или знает целителей?

Екатерина Васильевна,  
ул. Чайковского, 11, кв. 27,  
Невинномысск, 357030

\*\*\*

У дочки год назад обнаружили кисту межжелудочковой перегородки. В этом году снимок показал, что она стала больше на 1 мм. Одни врачи предлагают операцию (дорогая и гарантии нет), другие говорят, ни в коем случае! Посоветуйте, что делать?

Н. Н. Булыкина,  
пр. 50 лет Октября, 38,  
3, Саранск, РМ, 430032

\*\*\*

Как можно вылечить энурез? Внуку 7 лет. Еще у него киста на ноге под коленкой. Врачи говорят, нужна операция. А у меня на пятке рожистое воспаление, подлечу, но через какое-то время снова воспаляется. Кто вылечил эти болезни?

Ю. С. Лесная,  
ул. Кавказский Проезд, 42,  
Мин-Воды,  
Ставропольский край, 357203

\*\*\*

Не могу избавиться от кандидоза на языке, в горле и ушах и зуд анального отверстия. Может, это как-то связано? Буду благодарна тем, кто откликнется.

Нина И., Ставропольский край

\*\*\*

Лечу рассеянным склерозом, надеюсь на излечение не теряю.

Нарекда К., д. Сосновка, 67-7,  
Ветлужский р-н,  
Нижегородская обл., 606860

\*\*\*

читая книгу Аксенова, я решила, что только он нам может помочь.

Кто знает его адрес, сообщите мне: Валентине Ивановне Рыжовой, ул. Челюскинцев, 24/28, кв. 135, Саратов, 410031, или позвоните по телефону 26-06-59.

\*\*\*

У меня киста на яичнике. Операция не желательна, хочу подлечиться народными средствами. Лечилась пастушьей сумкой, но не помогло. Есть ли еще какие народные средства, проверенные на себе?

Светлана Петровна Долженко,  
Ростов-на-Дону

\*\*\*

Кому удалось избавиться от хронического гепатита С? Надеюсь на чудо. Или хотя бы откликнитесь те, у кого есть опыт успешного лечения этого недуга.

Е. И. Гирина,  
ул. 3-я Кировская, 62,  
Омск, 644082

## У внука подрагивают руки и ноги

Моему внуку 10 лет. Он родился с диагнозом резидуальная энцефалопатия, миотонический синдром. В течение этих лет лечились и наблюдались у невропатолога, принимали таблетки, делали уколы, 2 раза в год массаж, электросон. По ночам у ребенка подрагивают руки и ноги, он боится темноты, иногда ходит во сне. Очень хотелось бы узнать, излечима ли эта болезнь, чем она может грозить в будущем (надеюсь, что это не эпилепсия)? Может ли ребенок заниматься в спортсекциях или ему противопоказаны физические нагрузки (на уроках физкультуры он очень устает)?

А. Н. Петренко, Елец, Липецкая обл.

У меня по всему телу что-то вроде косточек, они не болят, но их много. Кто говорит, что это мегильная кость, а кто - жировики.

А. Шушакова,  
Кемеровская обл.

\*\*\*

У меня очень красивые икры ног. Может, какие упражнения надо делать? Какое-нибудь лекарство пропить?

Оля, Ставрополь

\*\*\*

Мне 19 лет. У меня неврит лица (левой стороны). Болею с 16 лет. Лежала в больнице, делали уколы и массаж лица, но болезнь не прошла.

титом С. Сейчас веду здоровый образ жизни, но не знаю, как вылечиться, если, конечно, это возможно. У меня муж и ребенок. Я боюсь их заразить. В них смысл моей жизни. Помогите мне!

О. В., Воронежская обл.

\*\*\*

Мне 62 года. Уже 4 года болею гипертонией II степени, ИБС, стенокардией, мерцательной аритмией. Почти каждую неделю бывают приступы нарушения сердечного ритма. Устала от этого недуга.

Пожалуйста, может, кто-нибудь поможет мне? Буду только рада этому!

Л. Д. Тюркина, Биробиджан,  
ЕАО, Хабаровский край

\*\*\*

Дочери 12 лет. У нее очень много недостатков: она неважно учится, обманывает на каждом шагу, может заглянуть в чужой кошелек, начала курить. Муж пьет, помощи от него ждать не приходится. На свои же болячки обращать внимание нет времени, хотя их много.

Очень прошу, умоляю, может, кто-нибудь сможет мне помочь молитвами, народными рецептами, чтобы избавить дочь от этих недостатков? Напишите, пожалуйста, в газету.

Александра К.,  
Тамбов

\*\*\*

Дочери 11 лет. Вот уже в течение трех лет она болеет очаговой склеродермией. Девочка она умная, отличница, но ее замучила эта болезнь. Каждые полгода лежим в больнице, постоянно пьем таблетки, обращались к разным целителям, но все без толку. Может быть, кто-нибудь вылечился от этой болячки? Помогите нам, кто может!

Т. В. Кузнецова,  
с. Тишково, Астраханская обл.

\*\*\*

Старший сын прожил с женой 15 лет. У них два сына (один инвалид по слуху). Но нашлась женщина, которая разбила их семью. Не знаю, что она сделала сыну, но он теперь не признает своих родных - ни детей, ни родителей, не общается с братом. Сын стал как слепой котенок - не видит, не слышит, не чувствует.

кишки. Жена узнала, что он такой больной, и развелась с ним.

Не за себя прошу, за него. Хотя я тоже инвалид II группы - щитовидка (гипотериоз), распространенный остеохондроз, болят суставы, шум в ушах, голове, ишемия. Читала в «Айболите», что помогает сабельник, но у нас он не растет. Помогите советом.

Буду благодарна всем, кто мне поможет. Мой адрес: Валентине Павловне Матвиенко, ул. Б. Хмельницкого, 40, кв. 165, Омск-70, 644070.

\*\*\*

Мне 66 лет. Много лет мучает песок в почках. Лечение, которое назначали врачи, не помогло. Из трав в течение года пила полпалу, год - пырей, месяц - золотой ус, по 2-2,5 месяца - мураву, кукурузные рыльца, корни подсолнуха и шиповника, молочную сыворотку, настоянную на яйцах и меду, толкнянку, полевой хвощ, но все бесполезно. Моча, как разведенный цемент. Может, кто-нибудь сталкивался с подобным? Посоветуйте, что делать?

В. В. Смирнова, Саратовская обл.

\*\*\*

Пять лет назад я ударила спящей и содрала родинку. Не придала этому значения, потому что она меня не беспокоила. Но в сентябре нынешнего года ее удалили в связи с тем, что она стала злокачественной. Сказали, что это не страшно, но мало верится. Может, кто-нибудь поможет мне хорошим рецептом?

М. Н., Липецк

\*\*\*

Как можно вылечить герпес? Таблетки, уколы не помогают. Герпес задел нервы в бедре. Такие сильные боли, что невозможно терпеть.

Н. И. Семенова, ул. Хузангая, 21,  
кв. 334, Чебоксары, 429027

\*\*\*

Мне 30 лет. Я заикаюсь. Не может быть, чтобы заикание было неизлечимо. Посоветуйте, что мне делать?

А. А., Махачкала

\*\*\*

Нам с мужем по 63 года. У мужа на печени киста. Нужно оперировать, но у него стенокардия, он не вынесет операции. Врач сказал, что киста не лечится. Но, может быть, кто-нибудь знает народное средство лечения этой болезни?

г. Кр. Сулин, а добраться туда мне очень трудно, так как я почти не хожу. Что мне теперь делать?

В. И. Дружиненко,  
ул. Гагарина, 58, х. Молоканск,  
п/о Первомайское, Гуково,  
Ростовская обл., 346344

Мне 56 лет. У меня в носу полипы. За 3 года оперировали уже 2 раза, но они опять растут. Посоветуйте, что делать? Чистотел мне не помогает, от него становится еще хуже.

Н. М. Удаляя, Павлодар,  
Казахстан

\*\*\*

Я мусульманка. Верую в Аллаха, читаю мусульманские молитвы. И как мне, мусульманке, читать православную, христианскую молитву? Или заговоры? Прошу откликнуться верующих людей. Не накажет ли меня Бог, если я, мусульманка, стану читать христианскую молитву, прося себе ребенка?

Мадина В., Грозный

\*\*\*

У мужа на пальцах и ладонях трещинки. Их становится все больше, и они все болезненней. Ходил к врачам, мази не помогают. У кого-нибудь было что-то подобное?

Ирина, Набережные Челны

\*\*\*

В течение трех лет я постоянно слышу голоса. Они злые и их так много. Они приказывают мне и путают мои мысли. Снятся по ночам кошмары.

Все чаще думаю о смерти. Становлюсь злой, раздражительной, хотя пытаюсь не выплескивать зло наружу. Очень стыдно смотреть в глаза родителям, которые не знают, какие мысли в моей голове. Голоса же постоянно говорят о них плохое. Это такой тяжкий груз.

Что творится со мной? Может, это порча? Врач сказал, что это одна из форм шизофрении, но я не верю в это.

Может, люди, у которых такая же ситуация, напишут мне? Это как-то сможет мне помочь.

Н. Кузнецова,  
до востребования, г/п,  
п/д 8899036702,  
Козьмодемьянск,  
Марий Эл, 425300

\*\*\*

Несколько лет назад жена заболела межреберной невралгией. Днем боли особо не беспокоят, а вот ночью на ее муки страшно смотреть. Обезболивающие таблетки, натирания, прогревания горячей грелкой лишь временно снимают острую боль. Есть запас голубой глины, но поможет ли она? Или что-то еще? Жена 46 лет, страдает II степенью артериальной гипертензии.



время снова воспаляется. Кто вылечил эти болезни?  
Ю. С. Лесная,  
ул. Кавказский Проезд, 42,  
Мин-Воды,  
Ставропольский край, 357203

\*\*\*  
Не могу избавиться от кандидоза на языке, в горле и ушах и зуда анального отверстия. Может, это как-то связано? Буду благодарна тем, кто откликнется.  
Нина И., Ставропольский край

\*\*\*  
Болею рассеянным склерозом, надежды на излечение не теряю. Помогите.  
Надежда К., д. Сосновка, 67-7, Ветлужский р-н, Нижегородская обл., 606860

\*\*\*  
Я очень страдаю от одиночества. После развода уже пять лет одна. Не могу ни с кем познакомиться, словно рок в моей судьбе.  
Г., с. Отказное, Ставропольский край

\*\*\*  
Меня мучает пародонтоз. А теперь еще в подщечной области - красный плоский лишай. Помогите.  
Т. Большакова, Татарстан

\*\*\*  
У сына после травмы головы нервный тик. Часто моргает глазом. Кто подскажет рецепт лечения?  
Л. А. Мысакова, мкрн. Восточный, 18 - 8, Старый Оскол, Белгородская обл., 309502

\*\*\*  
Поделитесь опытом, как избавиться ребенка от наркомании. Больница не помогла.  
Откликнитесь те, кто вылечился своими средствами. Больно смотреть, как погибает ребенок.  
Н. Б. Платошина, Орел

\*\*\*  
Нужен бишофит, но только в камне, чтобы самой его приготовить. Разбавленный не помогает в лечении суставов. У меня застарелый артрит и артроз. Только вначале сообщите стоимость. Я пенсионерка, лишних денег нет. Мой адрес: Евгении Александровне Черновой, ул. Белоугольная, 14, кв. 7, пос. Белый Уголь, Ессентуки, 357600.

\*\*\*  
Помогите найти рецепт от фиброзно-кистозной мастопатии. На операцию боюсь идти. Буду вам очень благодарна.  
Лилия Васильевна Ромашкина, ул. Гагарина, 25, кв. 7, Невинномысск, Ставропольский край, 357118

\*\*\*  
Ищу адрес Александра Петровича Аксенова (Горловка, Донецкая обл.), автора книги «Знахарь против нечисти», издательство «Прогресс-Пресс», Ростов-на-Дону, выпуск 1996 года.

Дело в том, что у меня больная щитовидная железа. Уже 36 лет и все это время лечимся. Но увы! С каждым днем ей все хуже. И вот,

как-то так. Какие-то странные приступы (какие-то странные приступы, как будто кто-то кусает)?  
А. Н. Петренко, Елец, Липецкая обл.

У меня по всему телу что-то вроде косточек, они не болят, но их много. Кто говорит, что это мотильная кость, а кто - жировики.  
А. Шушакова, Кемеровская обл.

\*\*\*  
У меня очень некрасивые икры ног. Может, какие упражнения надо делать? Какое-нибудь лекарство пропить?  
Оля, Ставрополь

\*\*\*  
Мне 19 лет. У меня неврит лица (левой стороны). Болею с 16 лет. Лежала в больнице, делали уколы и массаж лица, но болезнь не прошла. Последняя надежда на вас! Может, есть какие-нибудь народные средства? Откликнитесь, если кто-нибудь сталкивался с этой болезнью!  
Ю. С. Маркина, Саратов

\*\*\*  
Мой сын покуривает травку. Я покупала в аптеке препараты против наркомании, но они почти все имеют горький привкус (в их состав входит полынь). Пробовала сыпать их в кофе, но сын не стал его пить, а лечить можно только анонимно.  
Может, кто-нибудь знает другие способы лечения наркомании? Напишите, пожалуйста! Пропадает молодой парень, а я ничего не могу сделать.  
Мария, Славгород, Алтайский край

\*\*\*  
У меня не так давно женился сын. Когда он выпивает, у него развязывается язык, он требует, чтобы все было по его. Естественно, они с женой ругаются. Боюсь, что семья может распасться. Помогите советом, что делать, как образумить сына?  
Е. И. Ларькина, Беково, Пензенский р-н

\*\*\*  
Вот уже год мучаюсь адскими болями в левой стороне груди. Наблюдаюсь у невропатолога, лечусь уколами и таблетками. Обследовалась в кардиоцентре и диагностическом центре, поставили диагноз деформирующий шейно-грудной спондилез. Опять назначили лечение, но боли не прекратились. Я уже вся измучилась. А у меня трое детей!  
Прошу помощи у читателей. Может, на мне какая-нибудь порча? Была у двух бабок, которые сказали, что мне сделано на смерть, но я не очень верю в это. Но и врачи помочь не могут. Больше нет сил терпеть такие боли!  
Л. В. Фишер, ул. Молодежная, 29, ст. Бешенцево, Первомайский р-н, Алтайский край, 658070

\*\*\*  
Мне 20 лет. Раньше я употребляла наркотики и заболела гепа-

Дочери 11 лет. Болит у нее в течение трех лет одна болевая очаговая склеродермией. Девочка она умная, отличница, но ее замучила эта болезнь. Каждые полгода лежим в больнице, постоянно пьем таблетки, обращались к разным целителям, но все без толку. Может быть, кто-нибудь вылечился от этой болячки? Помогите нам, кто может!  
Т. В. Кузнецова, с. Тишково, Астраханская обл.

\*\*\*  
Старший сын прожил с женой 15 лет. У них два сына (один инвалид по слуху). Но нашлась женщина, которая разбила их семью. Не знаю, что она сделала сыну, но он теперь не признает своих родных - ни детей, ни родителей, не общается с братом. Сын стал как зомби, как слепой котенок - куда она покажет, туда он и идет. Что делать? Не хочу потерять сына!  
А. Е., Ростовская обл.

\*\*\*  
Помогите сыну избавиться от спастики. У него была травма 4-го шейного позвонка. Как избавиться от этого недуга? Специалисты, откликнитесь, пожалуйста!  
Н. А. Михайлова, Саратовская обл.

\*\*\*  
Мне 14 лет. У меня на ногах волосы. Даже в жаркую погоду хожу в толстых колготках. Хочу обесцветить волосы народными средствами. Подскажите, как?  
Без подписи, Дагестан

\*\*\*  
Мне 47 лет. Очень переживаю за свое зрение. У меня близорукость обеих глаз -20 диоптрий. Когда у меня было -8, я надевала линзы, и зрение резко ухудшилось. Раньше стеснялась надевать очки, а теперь ношу стекла -17.

\*\*\*  
Но это еще полбеды. Как мне остановить понижение зрения? Что делать? Я хочу видеть своих близких и белый свет. Ведь еще не старая.  
Без подписи, пос. Манас, Дагестан

\*\*\*  
Сыну 34 года. У него узлы на щитовидке, больно глотать. Врач сказал, что операция не за горами. У него двое маленьких детей. Мы в отчаянии.  
Люди добрые! Помогите советом! Дайте, пожалуйста, рецепт лечения лапчаткой белой. А еще, может, кто-нибудь знает молитву от этой болезни?

\*\*\*  
Тамара, Ставропольский край

\*\*\*  
Сыну 30 лет. У него 2 межпозвоночные и 1 паховая грыжи. Работать не может, а надо. Волочет ногу, а другая нога усыхает. Еще у него язва двенадцатиперстной

Как можно вылечить герпес? Таблетки, уколы не помогают. Герпес задел нервы в бедре. Такие сильные боли, что невозможно терпеть.  
Н. И. Семенова, ул. Хузангая, 21, кв. 334, Чебоксары, 429027

\*\*\*  
Мне 30 лет. Я заикаюсь. Не может быть, чтобы заикание было неизлечимо. Посоветуйте, что мне делать?  
А. А., Махачкала

\*\*\*  
Нам с мужем по 63 года. У мужа на печени киста. Нужно оперировать, но у него стенокардия, он не вынесет операции. Врач сказал, что киста не лечится. Но, может быть, кто-нибудь знает народное средство лечения этой болезни?  
А у меня ампутирована правая нога. На левой, на пятке, ранки, потому на костылях ходить не могу. Коляски нет, так и сижу уже 9 месяцев. Может, кто-нибудь поможет и мне советом?  
Н. М. Машкина, с. Марьины Колодцы, Минераловодский р-н, Ставропольский край

## Сын потерял смысл жизни



На 5 курсе института сына избили на остановке. Получил черепно-мозговую травму, сразу не пролежался. А спустя несколько лет в командировке в Казахстане у него жутко заболела голова. Поднялось давление до 120/200. Год мучался, потом обследовался. Оказалась киста на стволе головного мозга. Операция противопоказана, к тому же у него начался бред. Пролежал в психдиспансере, поставили диагноз посттравматическая шизофрения. Теперь сын потерял смысл жизни. Много курит, постоянно молчит. Обращаюсь ко всем, кто имеет хоть какую-то информацию об этих заболеваниях, авось, кто и поможет.

Татьяна Афанасьевна, Новосибирск

Для лечения бесплодия нужна салфетка, которой укрывали на зиму ульи. Она должна быть тонкой и непрорезиненной. И еще нужна трава гвоздики полевой. Все расходы оплачу.

Ольга, а/я 44, Чернушка, Пермская обл., 617830

\*\*\*  
Мне 72 года, живу один. В течение 40 лет болею сахарным диабетом. А недавно мне отказали в выдаче инсулина, а мне он нужен каждый день. Стою на учете в

одна из форм шизофрении, но я не верю в это. Может, люди, у которых такая же ситуация, напишут мне? Это как-то сможет мне помочь.

Н. Кузнецова, до востребования, г/п, п/д 8899036702, Козьмодемьянск, Марий Эл, 425300

\*\*\*  
Несколько лет назад жена заболела межреберной невралгией. Днем боли особо не беспокоят, а вот ночью на ее муки страшно смотреть. Обезболивающие таблетки, натирания, прогревания горячей грелкой лишь временно снимают острую боль. Есть запас голубой глины, но поможет ли она? Или что-то еще? Жене 46 лет, инвалид II группы по зрению, гипотоник, да и я инвалид II группы с букетом болезней. Прошу помощи или совета у читателей «Айболита».

В. С. Сайфулин, мкрн 2, д. 7, кв. 47, Козьмодемьянск, Марий Эл, 425300

\*\*\*  
Мне 24 года, перенесла операцию на расширение клапана на сердце. Операция мне не помогла избавиться от одышки. Проходить каждый год лечение слишком дорого. Кто вылечился от одышки народными или другими средствами, прошу помочь.

З. И. Гасайниева, ул. Пушкина, 51, Избербаш, Республика Дагестан, 368500

\*\*\*  
Мне 57 лет. В прошлом году сделали операцию по поводу рака шейки матки (I-II степени), удалили все, оставили только яичники. Трижды собирали консилиум, говорили, что умру, ведь, кроме сильного кровотечения, у меня сахарный диабет, гипертония, ишемия, варикоз... Но я выжила. Операция длилась 5,5 часа. Едва отошла от наркоза, оторвался тромб. Снова операция - теперь уже под коленкой, в сосудистом центре - резали ногу. Потом облечение. И все бы хорошо, но снова открылось кровотечение. Завариваю крапиву, кровохлебку, а с меня льет еще больше. Если можно, помогите.

Тамара Васильевна Нахаева, ул. Пржевальского, 26 - 32, Иркутск, 664013, т. 49-34-85

## Вниманию читателей!

ЕСЛИ ВЫ, ВСТУПАЯ В ПЕРЕПИСКУ, ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ В ПОЛУЧЕНИИ ПИСЕМ, ПРИХОДЯЩИХ НА ВАШЕ ИМЯ, ПРОСЬБА В АДРЕСЕ ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ УКАЗЫВАТЬ ФАМИЛИЮ, ИМЯ И ОТЧЕСТВО ПОЛНОСТЬЮ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ПИСЬМА БУДУТ ВОЗВРАЩАТЬСЯ С ПОМЕТКОЙ «УКАЗАННЫЙ ПОРЯДОК АДРЕСОВАНИЯ ЗАПРЕЩЕНО».



## ОТ АДЕНОМЫ СПАСУТ ПЧЕЛЫ

Для В. А. Кожевникова из Белгорода, аденома предстательной железы («Айболит» №19).  
В солнечный день соберите в поллитровую бутылку возле улья 90 мертвых пчел, залейте их хорошо водкой. Пусть настаиваются 10 дней в темном месте. Пить надо по 1 стол. ложке за 30 мин. до еды три раза в день. Через два-три месяца увидите результат.

## С. Ботахинов, Кисловодск У ВНУЧКИ - КАТАРАКТА

Для Н. А. Фетисовой из Усолья-Сибирского, у внучки врожденная катаракта («Айболит» №17).

От катаракты возьмите 2 ст. ложки сока одуванчика, 1 ст. ложку сока репчатого лука, 1 ст. ложку свежего пчелиного меда. Все перемешайте, настаивайте 3-4 часа в темном месте. Закапывайте в глаза по 1-2 капли 2 раза в день. Также этот рецепт помогает при ухудшении зрения, для предупреждения развития катаракты, при бельме.

Н. О. Романова,  
Красноярск

## ОТ ПРОСТАТИТА

Для А. Т. Федоренко из Саянска Иркутской обл., проблемы с простатой («Айболит» №18).

Смешайте 1 ст. ложку цветочной пыльцы с 1 стаканом кефира. Принимайте 3 раза в день, курс лечения 1-2 месяца.  
Другой рецепт. Измельчите 300 г белой части лука-порея, залейте 0,6 л белого сухого виноградного вина, добавьте туда 100 г меда и все тщательно размешайте. Смесь настаивайте в темном прохладном месте в течение 10 дней. Содержимое периодически встряхивайте. Процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

Буду рада помочь еще кому-нибудь. Пишите по адресу: Галина, а/я 79, Таганрог, Ростовская обл., 347939.

## ПРИЛОЖИ НА СОСОК СВЕКЛУ

Для Олеси из Экибастуза, выделения из груди («Айболит» №20).

натрите красную свеклу на терке, добавьте 100 г меда, 100 г

# Спешим помочь

ке во время каждого приема пищи, т. е. 3-4 раза в день).

Еще во время лечения обязательно надо принимать любые поливитамины и пить кисломолочные продукты (лучше «Бифилукс» и «Бифилайф»).

Также полезно лечение травами. За 15 минут до еды принимайте по 50 мл настой мяты перечной (она улучшает пищеварение), а на ночь пейте отвар ромашки (снижает воспаление в кишечнике).

## Вношу поправку Я же писал по поводу пневмонии

В №19 «Айболита» за 2002 год было опубликовано мое письмо А. А. Лысенко из Новокузнецка по поводу бронхиальной астмы («Айболит» №15). Произошла ошибка. Люди бесконечно мне звонят насчет этой болезни, я же писал о бронхоэктатической болезни (синоним - хроническая пневмония). Если вы хотя бы иногда отхаркиваете твердые шарики (пробки Дитриха), слышите ночью свои хрипы, по утрам харкаетесь полным ртом гнойной мокроты, не переносите сквозняки, если вам сделали бронхограммы и предложили удалить часть легкого, то вы му и предположили удалить часть легкого, то вы попали по адресу. Бронхоэктазии обратимы, хроническая пневмония излечима, операция вам не нужна.

Прошу читателей извинить меня за отсутствие конкретики в первом письме. Адрес для переписки: И. М. Харисову, пр-т Нефтяников, 42-32, Заинск, Республика Татарстан, 423520, тел. (85558) 2-17-09.

Будет хорошо, если перед началом лечения вы почистите кишечник клизмами, сделайте хотя бы несколько клизм, т. к. препараты лучше пить на чистый кишечник.

Лечение дорогостоящее, но оно себя оправдывает. Через 3 месяца курс лечения лучше повторить. Все это - советы врачей, и мне они помогли, чего и вам желаю.

И еще. Все те симптомы, которые вы описываете, могут быть и при застое желчи в желчном пузыре. Поэтому обязательно принимайте желчегонные - аллохол, или фламин, или холосас, или желчегонные травы (бессмертник, репешок), или желчегонные сборы (купите в аптеке). Вреда от этого не будет.

Полностью избавиться от дисбактериоза сложно, но улучшить свое состояние можно, поэтому лечитесь, и вам обязательно станет лучше!

створа перекиси водорода. Через 5-10 минут, когда перекись станет пениться, закапайте 3-4 капли нитрофуна (также продается в аптеке). Курс лечения 7-10 дней.

Еще можно закапывать по 4-5 капель 10%-ной настойки корня айры болотного на коньяке. Ее можно и пить по 15-20 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Можно использовать и 10%-ную настойку кровохлебки на коньяке, т. е. на 100 г коньяка надо взять 10 г измельченного корня, настаивать 2 недели в темном месте.

Надеюсь, что после этого лечения операция не понадобится.

Н. С. Ковалева,  
фитотерапевт, член  
Общероссийской  
профессиональной  
медицинской  
ассоциации  
специалистов  
традиционной народной  
медицины и целителей,  
ул. Вятская, 57, кв. 12,  
Ростов-на-Дону, 344065

## МУЖА «ЧАЕМ» ОПОИЛИ

Для Т. В. Никитиной из Самарина, Башкортостан, автора письма «Мужа напоили чаем из воды после покойника» («Айболит» №8).

Ваше письмо задело за живое. Так уж получилось, что я разговаривала со знакомой женщиной, которая немало лечит заговорами, и рассказывала ей о вашем письме. И вот что она мне посоветовала. Надо пойти в морг и взять воды из-под покойника (самому покойника можно не обмывать, а попросить работников морга). С этой водой пойти на кладбище и вылить воду на кладбищенскую землю между могилками (чтобы никому не причинить вреда). Вылив воду, надо читать молитву «Отче наш» и попросить Господа нашего, чтобы он помог рабу Божьему (имя). Затем нужно пойти домой, обмыть человека, опоенного водой из-под покойника. Взять эту воду, опять пойти в морг и вылить ее в рот тому же покойнику, из-под которого брали воду, вылитую на кладбище. Выливая воду, можно ничего не читать, просто вылить.

Для семьи Макаровых из Азнакаево, туберкулез легких («Айболит» №6 за 2002 г.).

Вскипятите 0,5 л молока. Пока оно закипает, положите в глубокую посуду по 1 ст. ложке меда, сливочного масла, свиного смальца, кагора, влейте закипевшее молоко и взбивайте миксером в течение 10 секунд. Затем добавьте 2 свежих сырых куриных яйца и снова взбивайте в течение 10 секунд. Принимайте утром натощак, понемногу наливая в чашку. Курс лечения - 2 месяца. Отступать от рецепта нельзя.

Для Игоря из Воронежа, мочекаменная болезнь, опухоль легкого, хронический бронхит («Айболит» №6 за 2002 г.).

Возьмите корни шиповника, промойте, порубите на кусочки, положите в чайник с водой, кипятите 45-60 минут и настаивайте в течение 30 минут. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день. Это средство выводит камни - фосфаты, ураты, оксалаты и карбонаты.

Для М. Н. Набиева из Зеленогорска, вазомоторный ринит («Айболит» №11 за 2002 г.).

Измельчите 40 г молодых еловых шишек, залейте 200 мл воды и кипятите на медленном огне под закрытой крышкой в эмалированной посуде в течение 30 минут. Процедите и закапывайте по 4-5 капель в обе ноздри. Температура отвара должна быть 35-40°C.

Для Анны Григорьевны из Омска, запоры («Айболит» №11 за 2002 г.).

Душица обыкновенная - 100 г, кора крушины - 100 г. 2 ст. ложки сбора с вечера положите в термос и залейте 2 стаканами кипятка. Утром процедите и принимайте по 100 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

Для Ю. А. Николаевой из Пензенской обл., бесплодие у женщин («Айболит» №11 за 2002 г.).

Приготовьте настой горичника кукушкина (кукушкин цвет). 1 ст. ложку травы настаивайте в течение часа (можно и дольше) в 1 стакане кипятка. Пейте по 1 ст. ложке или по 1/4 стакана (можно добавить мед) 4-5 раз в день до еды.

## Трагедия

Он не выдержал этих метаний и застрелился

долейте кипяченой водой до полного стакана и дайте настояться 6 часов. Прикладывайте на веки тампон, смоченный в этом растворе. Через 2-3 дня ячмень исчезнет.

Для К. Бариевой из Татарстана, артроз («Айболит» №11 за 2002 г.).

4 чайн. ложки измельченных корневищ пырея ползучего залейте 1 стаканом воды, настаивайте 12 часов в прохладном месте, процедите и сырье вновь залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 10 минут в темном месте. Затем оба настоя - холодный и горячий соедините. Пейте по 1/2 стакана утром и вечером до еды.

И. Борисенко,  
ул. Кавказская, 58,  
Невинномысск, 357100

## ПРИГЛАШАЮ ПЕРЕЕХАТЬ В СЕЛО

Живу в селе одна, родители и муж умерли. Сын работает в Ставрополе. Работаю социальным работником. Может, есть в Ставрополе одинокие больные люди, которые нуждаются в помощи и уходе, у которых нет родных? Я могла бы взять такого человека к себе, лишь бы он согласился переехать в село. Условия для нормальной жизни все есть: и газ, и вода.

Я уже больше 10 лет работаю с пожилыми людьми и знаю, как страшно одинокому больному.

Валентина Яковлевна

Писаренко,

пер. Первомайский, 4,

с. Высоцкое, Петровский р-н,  
Ставропольский край, 356526

\*\*\*

Для Е. Г. Шевченко из Нижнекамска, автора письма «Буду сестрой и подругой» («Айболит» №14).

Вас приглашает жить по адресу: Татарстан, с. Ерсубайкино, Альметьевский р-н, Надежда Федоровна Романова.

Она живет одна в деревянном 2-этажном доме. Есть газ, земельный участок, баня, сарай. Ей нужна подруга. Единственная дочь вышла замуж в соседнюю деревню. Хотите узнать подробности, напишите мне.

Зоя Ильинична Соловьева,  
д. Аппаково,  
Альметьевский р-н, 423403

## НАЗЫВАЮ АДРЕС

Для Натальи Ж. из Новокузнецка, автора письма «Как помочь малышке?» («Айболит» №18).



Буду рада помочь еще кому-нибудь. Пишите по адресу: Галине, а/я 79, Таганрог, Ростовская обл., 347939.

Для Олеси из Экибастуза, выделения из груди («Айболит» №20).

Г. В. Ржевская, Зеленокумск,  
Ставропольский край

Для Наташи из Пензенской обл., автора письма «Меня постоянно тошнит» («Айболит» №20).

Сначала надо уничтожить плохую флору в кишечнике. Для этого в течение 7 дней пейте препарат бактериофаг интести по 30 мл 2 раза в день за 1-1,5 часа до еды. Храните это лекарство в холодильнике. Жидкость из флакона лучше отсасывать шприцем через иглу, т. к. если его открыть, то лекарство быстро испортится. А перед приемом этого препарата обязательно надо выпить щелочный раствор (1 чайн. ложка соды на 1 стакан воды), чтобы нейтрализовать кислую среду желудка.

После того как 7 дней пролечите бактериофаг, в тот же день начинайте принимать линекс по 1 капсуле 2 раза в день, утром и вечером после еды, в течение 1 месяца. При помощи этого препарата заселяется хорошая флора в кишечнике. Одновременно с линексом надо принимать ферментные препараты - панкреатин, фестал, мезим-форте и т. д. (по 1 таблетке).

И еще. Все те симптомы, которые вы описываете, могут быть и при застое желчи в желчном пузыре. Поэтому обязательно примите желчегонные — аллохол, или фламин, или холосас, или желчегонные травы (бессмертник, репешок), или желчегонные сборы (купите в аптеке). Вреда от этого не будет.

Полностью избавиться от дисбактериоза сложно, но улучшить свое состояние можно, поэтому лечитесь, и вам обязательно станет лучше!

## Наташа, Пенза

Для Оксаны Ш. из Волгограда, автора письма «Как справиться с атеромой?» («Айболит» №18).

Попейте кровоочистительный сбор трав, так как в основном причиной гнойничковых заболеваний бывают стафилококки или стрептококки. А еще попейте сбор, улучшающий работу печени и желудочно-кишечного тракта. Тогда не будет не только атеромы, но и аллергии.

Для этого можно сделать такой сбор. Смешайте траву тысячелистника (2 части), траву череды трехр. (2 части), траву репешка (2 части), траву шалфея (2 части), траву и корни одуванчика (2 части), листья березы повислой (2 части), листья осины (3 части), листья черники (1 часть), плоды шиповника (3 части). 1 ст. ложку сбора заварите 1 стаканом кипятка, кипятите 15 минут на водяной бане, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды, желательно в теплом виде. Курс лечения 1,5-2 месяца.

А на самую атерому, чтобы обойтись без операции, нужно прикладывать соду пищевую пополам с медом (1 чайн. ложку соды смешайте с 1 чайн. ложкой меда). Сделайте на пораженное место повязку, меняйте 2 раза в сутки. (Надеюсь, аллергия на мед у вас только при приеме внутрь?) Если же у вас аллергия и при наружном применении меда, то смешайте соду с картофельным крахмалом и несоленым сливочным маслом (1:1:1). Также можно прикладывать чистый майский сок чистотела.

Желаю быстрого выздоровления!

Для А. Н. Петренко из Ельца  
Липецкой обл., грибок в ухе  
(«Айболит» №17).

Закапайте в ухо сначала 8-10  
капель обычного аптечного ра-

воды из-под покойника (самому покойника можно не обмывать, а попросить работников морга). С этой водой пойти на кладбище и вылить воду на кладбищенскую землю между могилками (чтобы никому не причинить вреда). Выливая воду, надо читать молитву «Отче наш» и попросить Господа нашего, чтобы он помог рабу Божьему (имя). Затем нужно пойти домой, обмыть человека, опоенного водой из-под покойника. Взять эту воду, опять пойти в морг и вылить ее в рот тому же покойнику, из-под которого брали воду, вылитую на кладбище. Выливая воду, можно ничего не читать, просто молчать.

Воды из-под покойника надо брать немного (хватит и половины стакана). Примерно столько же воды надо взять и из-под больного.

Моя знакомая так спасла своего племянника.

М. И. В. и К. Н. Д.,  
Ачинск,  
Красноярский край

Для В. А. Кожевникова из Белгорода, аденома предстательной железы («Аибулит» № 19).  
Напишите мне и я вышлю вам эффективную мазь от этой болезни. Она стоит 99 руб. 50 коп. (цена закупочная). Мой адрес: Елена Сидоровна Драчик, ул. Королева, 6-35, Губкин, Белгородская обл. 309183.

Для В. Н. Поповой из Нальчика, автора письма «Даже после кефира плохо», повышенная кислотность («Айболит» №17).

Я живу почти рядом с вами. Я помогу всем, чем могу. Покажу хорошим врачам, помогу лекарствами, если они, безвозмездно. Мой Любви Магомедовне Настул. Мокаева, 40, с. Бабулент, ский р-н, КБР, 361810. Мне позвонить по телефону 64-2-

Для Алены из Тольятти Самарской обл., диффузный нейродермит и себорейный дерматит («Айболит» №18).

Мне 21 год. С 2-месячного возраста у меня диатез, нейродермит, также диагностировали псориаз. Были сильные обострения. Сейчас у меня атопический дерматит, здоровье вроде бы нормальное. Готов поделиться опытом.

Александр, ул. Александрова,  
2, кв. 185, Волжский,  
Волгоградская обл., 404105,  
e-mail: alex@shelter.inc.ru

те по 100 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

Для Ю. А. Николаевой из Пензенской обл., бесплодие у женщин («Айболит» №11 за 2002 г.).

Приготовьте настой горюцвета кукушкина (кукушкин цвет). 1 столовую ложку травы настаивайте в течение часа (можно и дольше) в 1 стакане кипятка. Пейте по 1 столовой ложке или по 1/4 стакана (можно добавив мед) 4-5 раз в день до еды.

Для Надежды из Усть-Джегуты, КЧР, просит  
помочь удержать мужа от ухода из семьи («Ай-  
болит» №20).

Из своего личного опыта хочу вам сказать, что ни силой, ни слезами мужчину не удержать, если он захочет уйти к другой. Я не знаю, сколько лет вашей сопернице, но если она namного больше вас и если он к ней уйдет, то отпустите его. Через некоторое время он вернется к вам. И если вы его очень любите, то запаситесь терпением и дождитесь его. Это обязательно случится. Если же ситуация другая, то дети будут вас всегда связывать. А это тоже что-то значит в жизни.

Мне 41 год. Я нормальная, современная женщина. Моя соперница на 14 лет моложе меня. Я тоже не отпускала мужа, брала то жалостью к себе, к дочери, то слезами. А в результате случилось страшное: он не выдержал этих метаний и застрелился.

А если бы я его отпустила, то, наверное, вернулся бы ко мне. Поэтому решайте, что лучше не только для вас, но и для него. Помните: в жизни, кроме любви к мужчине, есть еще любовь к детям, внукам, родителям, друзьям. И если мы не очень счастливы в личной жизни, то обязательно будем счастливы просто в жизни. После смерти мужа у меня родилась внучка Сашенка, которую я очень-очень люблю. И еще люблю свою дочь, зятя и своего кота Пушка. Обращайтесь к знахарям, целителям

И еще: не обращайтесь к знахаркам, ведь это только трата денег и времени. Я прошла через все это.

**О. С. Гаршина, Саратов**

Для Светланы из Ставропольского края, эпилепсия («Айболит» №11 за 2002 г.).

100 г пивных обыкновенной за-  
лейте 1 л белого крепленого вина,  
настаивайте 10 дней в теплом тем-  
ном месте, встряхивая. Процеди-  
те и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в  
день за 30 минут до еды.

Для Е. Н. Бебневой из Казахстана, ячмень («Айболит» №11 за 2002 г.).

Подержите в холодильнике лист алоэ 5 суток, помойте и истолките. Заполните 0,5 стакана,

Альметьевский р-н, Федоровна Романова.

Она живет одна в деревянном 2-этажном доме. Есть газ, земельный участок, баня, сарай. Ей нужна подруга. Единственная дочь вышла замуж в соседнюю деревню. Хотите узнать подробности, напишите мне.

Зоя Ильинична Соловьева,  
д. Аппаково,  
Альметьевский р-н, 423403

Для Натальи Ж. из Новокузнецка, автора письма «Как помочь малышке?» («Айболит» №18).

По вопросу лечения вашей дочери обратитесь в реабилитационный центр Кировского района Волгограда по тел. 46-87-48 к целителю Фаине Рахимовне (к сожалению, не знаю фамилии). Результаты лечения видела собственными глазами, когда 3-летний ребенок, который вообще не ходил через месяц передвигался самостоятельно, держась за стенку. Желаю удачи и молось за вас.

Татьяна К., Волгоград

\*\*\*

Для Л. В. Демченко  
из Новочеркасска, ав-  
тора письма «Сыну  
слышатся голоса»  
(«Айболит» №17).

Вашего сына, который болен шизофренией, могут вылечить в Ростове-на-Дону. Сообщаю адрес: Ростов-на-Дону, Богатынский спуск, 27, к. 45, тел. (8632) 65-30-90, спросите кандидата медицинских наук, психотерапевта Максима Николаевича Дмитриева.

**Доброжелатель**

Хочу через газету помочь инвалидам найти друзей по переписке. Вот адрес клуба «Счастье» по переписке для инвалидов: пер. Студенческий, 8/51, Шахты, Ростовская обл., 346521. В письмо вложите конверт с обратным адресом.

**В. А. Труфанова,  
с. Александровское,  
Ставропольский край**

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКАЕТСЯ  
НА ЧУЖУЮ БОЛЬ. ДАЙ ВАМ БОГ ЗДОРОВЬЯ!



# Любовь, страсти, страдания

## НУ НЕ МОГУ Я ЕГО УВЕСТИ ИЗ СЕМЬИ!

Мне 36 лет. Воспитываю сына одна. Мне очень тяжело, но помогает любовь.

После развода в течение 5 лет у меня никого не было. Я потеряла веру в мужчин и думала, что никогда не смогу полюбить. Но...

Устроившись на новую работу, я встретила Его... Когда я увидела этого мужчину, показалось, что у меня из-под ног ушла земля. Высокий, красивый, молодой... Мне казалось, что такой мужчина никогда не обратит на меня внимания. Но он стал заходить ко мне. В тот момент у меня от счастья тряслись руки, хотя я знала, что он живет с другой женщиной.

Однажды он предложил: «Может, стоит нам попробовать пожить вместе?» Так и было, пока у него не родился ребенок от той женщины. И он ушел к ней.

Иногда, когда у него на душе плохо, он приезжает ко мне просто поговорить. Он говорит, что счастлив, зная, что есть женщина, которая его любит по-настоящему. Но я сгораю от чувства и безысходности. Не могу же я увести его из семьи, оставив ребенка без отца! Что же делать?

Ирина, Ставрополь

## ТОМУ ПАРНЮ ПРОСТО ПОВЕЗЕТ

Моей дочери 30 лет, 20 из которых она страдает эпилепсией. Но не так страшен черт, как его малюют. Дочь хорошо выглядит, рост 170 см, симпатичная, стройная, работает, хотя на группе. Но очень одинока. Была замужем, попался алкаш, через год разошлись. Ну а я переживаю. Хотелось бы, чтоб она была счастлива - она ведь очень ласковая, умная, добрая, и тому парню, которому досталась, просто повезет. Только бы был непьющий, спокойный и не имел бы ее проблемы.

Мы живем в своем доме, есть сад, все! Только нет счастья у дочки. Пишите по адресу: ЕНН, начальник отдела, ул. Садовая, 106. Красное, Костромская обл., 157940.

Мне 42 года. Я не лишена привлекательности, стройная. Слежу за собой. Не курю, не пью. Скромна, чистоплотна, ласкова и нежна. Работаю в мужском коллективе. На меня обращают внимание, ухаживают. Но я при всем при этом очень одинока.

Началось это, видимо, с проклятия моих родителей. Красавица мама выскочила замуж не за человека, а за офицера в погонах. Неудачный брак отразился на мне. От постоянных ссор, упреков мне хотелось убежать из дома и забыться. Но я выросла. И вдруг я безумно влюбилась почти в незнакомого юношу. Он тоже был очарован мной. Расписавшись, мы поехали к нему, на край света. Я была счастлива, мечтала, наконец, иметь дом, семью, детей. Но... через неделю, по настоянию своей мамы, Сергей купил мне билет и отправил в никуда. У нас не было ссор, мы расставались со слезами, но он не мог объяснить, почему так делает.

Я выкарабкалась, пыталась снова свить гнездо, но несколько попыток закончились почти как в первый раз. Мои мужья не могли объяснить, почему уходят от меня, или провожали меня, расставаясь очень тяжело. Я по натуре очень ласковая, нежная, верная. Я люблю вкусно готовить, угождать, без совместного совета деньги ни на что не тратила...

Меня, в прошлом хохотушку-веселушку, заводилу, просто перестали любить люди. Пробовала читать молитвы. Хожу в церковь. Спрашивала бабушек, что делать. Но кроме «молись и кайся», ничего не услышала.

Выросла дочь, ей 18 лет, тоже ненавидит меня, кричит, плачет, убегает, а объяснить, что происходит, не может. Свет ей не мил. Чувствует она себя, как и я, одинокой, брошенной, разбитой. И я не знаю, как ей помочь!

Место жительства сменить не могу, живу в квартире мамы. В свое время не закончила 5-й курс института, и теперь приходится довольствоваться мизерной зарплатой в 1119 рублей. Я бы уехала, если бы знала, что мне будут рады. Всю свою нерастратченную нежность, ласку, внимание, заботу отдаю этим

ста ради! Подскажите, что делать? Адрес дать полный не могу. Пишите: Т. П. Чиркинз, а/я 88, Казань, 420033.

P. S. Да, по гороскопу я - Весы, 164/61.

## В СЕМЬЕ ЖИТЬ ПРОЩЕ

В Старом Осколе Белгородской области живет моя дочь, ей 34 года, воспитывает двух девочек, 15 и 11 лет. Она в очках, полная, но миловидная, с хорошим характером. Муж ушел к другой. Образование у дочери высшее, но вынуждена работать санитаркой, чтобы прокормить детей. Мы помогаем, но они живут далеко - не наездишься и посылку собрать дорого. Хотелось бы их перевезти к нам, в Волгоград. Может, найдется добрый, хороший мужчина, пусть со слабым здоровьем или небольшим физическим недостатком, которому она будет нужна. В семье прожить проще в наше нелегкое время. Хочется, чтобы этот человек был честен, трудолюбив, не аферист. Дочка много горя перенесла.

Н. Н. Шиманская, 5 уч. ВПЭЛС, 9 кв-л, д. 14, Волгоград, 400120

## НАВЕРНОЕ, Я СОЙДУ С УМА...

Мне 41 год. У меня ребенок (7 лет), с мужем в разводе. Замуж больше не вышла, ни с кем не встречаюсь. Но уже год мне нравится один человек. Он работает со мной. Ему 30 лет, не женат. Нет минуты, чтобы я о нем не думала, но не хватает смелости ему об этом сказать. Как только увижу его или услышу голос, сердце начинает колотиться. Ночью не могу уснуть, думаю о нем, плачу, не хочу жить. Прошу у Бога послать мне смерть. Врачи говорят, чтобы я поменяла работу, а то заработаю хронический невроз. Да, я воспринимаю все слишком близко к сердцу, не могу взять себя в руки. Ходила в мечеть (я мусульманка). Мне сказали, что надо забыть этого мужчину, он на мне никогда не женится. Дали молитву, которую надо читать утром и вечером. Прошу у Бога помочь мне не думать об этом



## А потом я сказала: «Хватит!»

Для К. из Саратова, автора письма «Муж постоянно меня оскорбляет» («Айболит» №3 за 2002 г.).

Уважаемая К.! Моя жизнь схожа с вашей. Позволь я буду обращаться к тебе на «ты», так как мне уже 66 лет, и у меня дети старше тебя. Мой муж тоже всю жизнь ревновал. Но я думала, что так и надо, ведь народная мудрость учит: ревнует, значит, любит. А потом, со временем, перебесится, к старости успокоится. Но не тут-то было. Если в молодости он ревновал к моим ровесникам - соседям, коллегам по работе, к тем, кто здоровался со мной на улице, то позже стал ревновать к тем, кто годился мне в сыновья, и даже к зятю. Сначала это были конкретные люди, потом вообще стал говорить: «Ты, как увидишь мужика, бежишь ему навстречу, улыбаешься».

Он не пьет, не курит, умный, трудолюбивый, деньги в семью приносит. Вроде бы все хорошо, но мешает эта ревность, а на почве нее у нас скандалы. Однажды он даже ударил меня. Вся эта ситуация надолго выводила меня из равновесия, и я, как и ты, была холодной в постели. Не могла понять, как можно оскорблять человека, а потом, как ни в чем не бывало, заниматься с ним сексом.

Когда дети выросли, развехались, я тоже хотела уехать от него, но каждый раз он просил прощения, клялся, что это в последний раз. Женское сердце отходчиво, я прощала, но ад продолжался снова и снова. Я стала нервной, раздражительной, плаксивой, хотя ни в чем перед ним не

была виновата. Боялась, что кто-то из мужчин заговорит со мной, или, не дай Бог, сядет рядом в автобусе, на лавочке. А потом мое терпение лопнуло, я взбунтовалась. Хватит! Все это время я терпела. И вот уже почти год, как я не готовлю ему, не стираю и почти не разговариваю с ним. Мы оба пенсионеры. Приходится жить в одной квартире, так как денег на другую нет, вернее, он не хочет продавать дачу и гараж, а они оформлены на него. Судиться не хочу, нет сил ездить по судам. Уговаривала его уехать к сыну, но он вцепился в меня мертвой хваткой. Дети все понимают, у самих семьи. Сын говорит: «Это ваше дело! Я вас обоих люблю». А дочь очень переживает: «Мама, тебе надо было раньше разойтись, лет 20 назад».

Мой совет тебе, дорогая! Расходись сейчас, учись на ошибках других. Ты пишешь, что тебе уже 39 лет. Так вот: не уже 39, а еще только 39. Впереди еще половина жизни, и ты еще будешь счастлива с другим мужчиной. А дети скоро вырастут, и у каждого из них будет своя судьба. Они поймут: только не настраивай детей против отца. С квартирой, конечно, очень трудно. Поговори с мужем по-хорошему, спокойно, когда он трезвый. Пускай он оставит тебя с детьми в квартире. Он мужик, его примет какая-нибудь одинокая женщина. Сейчас таких много. Одному легче. Если он действительно любит детей, пускай оставит их и тебя в покое. Устроишься работать, а он пускай платит алименты. Будет трудно, но это лучше, чем жить в унижении, в аду.

Конечно, советы давать легко. Сама себе ума не дала, такое терпела. А вот прочитала твое письмо и не выдержала. Еще раз говорю: учись на чужих ошибках! Г. С. Подскребаева, Казахстан

век. Три года назад мы развелись. Я подала на развод, думая, что хотя бы этим смогу напугать его, но все напрасно. Такие люди ничем не дорожат. Он ушел, а через два месяца вернулся. Обещал, что все будет хорошо, и я пустила его назад. Ведь, думаю, как-никак он отец. Решила, что есть и моя вина в том, что нет нормальной жизни. Решила делать все, как скажет, и терпеть. Муж с большей злостью стал меня оскорблять и бить. Якобы я за эти два месяца, что мы не жили, переспала со всеми, нагулялась и стала никчемной. Но мужик, позвонивший мне

лит». Я внимательно читаю о чужой боли, и родилась мысль: «Может, мне тоже можно помочь? Может, я кому-то нужна и чем-то помогу?»

О. А., Прохладный, КБР  
МЕНЯ ЗОВУТ МАРИЯ

Мне 44 года. Я страдаю от одиночества. Потеряла ребенка, и жизнь утратила смысл. Родителей у меня тоже нет. Хожу в церковь, молюсь, но сердце мое болит от тоски и отчаяния. Мне не хватает душевного тепла, поддержки, выслу-

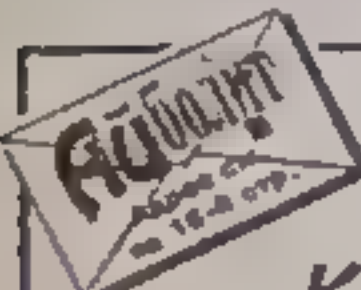


Моей дочери 30 лет, 20 из которых она страдает эпилепсией. Но не так страшен черт, как его малюют. Дочь хорошо выглядит, рост 170 см, симпатичная, стройная, работает, хотя на группе. Но очень одинока. Была замужем, попался алкаш, через год разошлись. Ну а я переживаю. Хотелось бы, чтоб она была счастлива - она ведь очень ласковая, умная, добрая, и тому парню, которому достанется, просто повезет. Только бы был непьющий, спокойный и понял бы ее проблемы.

Мы живем в своем доме, есть огород, сад, все! Только нет счастья у дочки. Пишите по адресу: БТИ, начальнику отдела, ул. Садовая, 1, пос. Красное, Костромская обл., 157940.

## МОЖЕТ, Я ОСЧАСТЛИВЛЮ КОГО-ТО?

По-моему, проблема горького одиночества есть у очень многих женщин. Чем это объяснить, затрудняются ответить даже психологи.



## Мы живем, как две злые собаки

В №16 «Айболита» была напечатана статья «Как жить после измены?» (советы женщине, которая чувствует, что у мужа есть любовница, и не знает, как поступить). Хочу сказать, что эти советы давал человек, который не был в этой шкуре. Это все чушь! В жизни совершенно все по-другому.

Расскажу о себе. Первый раз муж изменил мне на нашей свадьбе с моей подругой. Я сделала вид, что ничего не произошло. Потом пошло-поехало. Он стал приводить к себе в гости девочек, а меня предупреждал, что, если я их не приму как следует, мне будет плохо. Я опять делала вид, что все нормально. Никогда его ни в чем не упрекала и вообще старалась не помнить об этом. Муж гулял и жил, как хотел. Потом, уже в зрелом возрасте, спутался с моей приятельницей. И этот ад продолжался 10 лет. Я опять делала вид, что ничего не вижу, ничего не слышу. Приглашала ее домой, накрывала стол, а они, забыв обо мне, не могли оторваться друг от друга. А я делала вид, что все хорошо. Муж похудел, стал злым, спать со мной не хотел, ненавидел меня. Я, как больного, выхаживала его. Это был какой-то кошмар. Но постепенно он пришел в себя. Жизнь вроде немного налаживалась. Четыре года у него никого не было. Я подумала, что он успокоился. Но не тут-то было...

Меня, в прошлом хохотушку-веселушку, заводилу, просто перестали любить люди. Пробовала читать молитвы. Хожу в церковь. Спрашивала бабушек, что делать. Но кроме «молись и кайся», ничего не услышала.

Выросла дочь, ей 18 лет, тоже ненавидит меня, кричит, плачет, убегает, а объяснить, что происходит, не может. Свет ей не мил. Чувствует она себя, как и я, одинокой, брошенной, разбитой. И я не знаю, как ей помочь!

Место жительства сменить не могу, живу в квартире мамы. В свое время не закончила 5-й курс института, и теперь приходится довольствоваться мизерной зарплатой в 1119 рублей. Я бы уехала, если бы знала, что мне будут рады. Всю свою нерастрченную нежность, ласку, внимание, заботу отдам этим людям. Мне так хочется, чтоб хотя бы иногда меня погладили по голове, сказали бы ласковое слово. Хочется иметь друзей, подруг, жить и радоваться этой жизни. Может, я еще осчастливию себя и какого-то очень хорошего человека? Люди добрые, родные, помогите мне Хри-

Сейчас ему под 70 лет, а он встретил свою старую любовницу, которая на 15 лет моложе его, и опять сошел с ума. Питается отдельно, выносит из дома деньги, соленья, которые я готовлю летом. Ведь она «голодная и без денег». Тащит с дачи весь урожай фруктов и овощей. Даже лазает на чужие брошенные дачи и все несет ей. Работает не на своей даче, а у нее.

Теперь я уже не молчу. Я его просто ненавижу, как и он меня. Живем в одной комнате, как две злые собаки. Он меня оскорбляет как только можно, унижает, старается, чтобы я видела его с ней. Ни стыда ни совести... И вот теперь я себя спрашиваю: зачем я 40 лет сохраняла семью? Что получила взамен? Невроз сердца, стенокардию, ишемию... Стоит он этого? Нет! Это не человек. Он даже от сына отказался, который умер 8 лет назад. Сказал, что это не его сын.

На старости лет я осталась одна. Ждем, кто первый из нас умрет. Он этого не скрывает. Как мне жить дальше? Руки на себя наложить? Или как? Поэтому я советую женщинам: не нужно терпеть. Единожды солгав, солжет и во второй раз. Не нужна такая семья. Поберегите себя и своих детей. Здоровье не вернешь, убитую любовь и веру - тоже.

Не знаю, может, и есть оступившиеся мужчины, а не звери, как мой муж. Но я уже ни во что не верю. Предательство есть предательство, как его ни назовите. Может, кто-то захочет ответить или поспорить со мной?

П. А., Таганрог,  
Ростовская обл.

больше не вышла, ни с кем не встречаюсь. Но уже год мне нравится один человек. Он работает со мной. Ему 30 лет, не женат. Нет минуты, чтобы я о нем не думала, но не хватает смелости ему об этом сказать. Как только увижу его или услышу голос, сердце начинает колотиться. Ночью не могу уснуть, думаю о нем, плачу, не хочу жить. Врачи говорят, чтобы я поменяла работу, а то заработаю хронический невроз. Да, я воспринимаю все слишком близко к сердцу, не могу взять себя в руки. Ходила в мечеть (я мусульманка). Мне сказали, что надо забыть этого мужчину, он на мне никогда не женится. Дали молитву, которую надо читать утром и вечером. Прошу у Бога помочь мне не думать об этом человеке, но почему-то он не слышит меня. Наверное, я сойду с ума. Кто избавит меня от этой болезни? Умоляю, помогите!

Ильвира, Казань, Татарстан

## ДЕТИ ЗАЩИЩАЮТ МЕНЯ ОТ КУЛАКОВ

В «Айболите» №3 за 2002 год было опубликовано письмо женщины, которую муж оскорбляет, ревнует и бьет. У меня такая же история, только, наверное, еще ужаснее.

Моя жизнь и жизнь моих детей - это сущий ад. Мне 33 года, сыну 15 и дочери 8 лет. Я не знаю, как дальше жить. А ведь я в ответе за своих детей. Мой материнский долг - вырастить их хорошими людьми. Немного расскажу о нашей жизни, хотя все, что уже пришлось пережить, и на ста листах трудно описать.

Прожили мы с мужем 16 лет. Пока были помоложе, вроде бы все казалось не таким плохим. То ли он был скромнее, то ли я была терпимей. Но каким он стал сейчас, трудно передать словами. Постоянные оскорбления, дикая ревность и подозрительность без какого-либо повода, побои и скандалы убивают нас как личностей (меня и детей). Раньше муж выпивал, бывало, что сильно напивался, но как-то можно было его остановить. Постепенно он стал пить больше и больше, психика нарушилась. Сейчас может пить неделю, две, в результате чего становится совершенно невменяемым. При этом бывают страшные драки и скандалы, причем независимо от того, молчу я или нет. Он оскорбляет меня при детях самыми последними словами: мол, я не верна ему. Сначала все его выходки приписывала пьянству, поэтому старалась остановить его, чтобы не пил. С горем пополам уговорила закодироваться. На некоторое время ужас прекратился. Но мужа хватило всего на два месяца, потом он сорвался и запил снова. Ад вернулся в наш дом, но с еще большей силой.

Потом я поняла, что не в пьянке дело. Муж от природы такой чело-

век. Три года назад мы развелись. Я подала на развод, думая, что хотя бы этим смогу напугать его, но все напрасно. Такие люди ничем не дождутся. Он ушел, а через два месяца вернулся. Обещал, что все будет хорошо, и я пустила его назад. Ведь, думаю, как-никак он отец. Решила, что есть и моя вина в том, что нет нормальной жизни. Решила делать все, как скажет, и терпеть. Муж с большей злостью стал меня оскорблять и бить. Якобы я за эти два месяца, что мы не жили, переспала со всеми, нагулялась и стала никому не нужна, поэтому и сошлась с ним снова. Никакими словами не могла его переубедить. Но Бог видел, как я страдала все это время от того, что распалась моя семья. Мне было не до кого, даже дети стали меня раздражать. Поэтому, когда он вернулся, я, не задумываясь, все простила. А нужно ли было это делать? Судьба давала мне шанс быть счастливой, а я не поняла этого. Теперь муж не собирается никуда уходить. Он то меня гонит, то начинает делить одну комнату пополам, дескать, это моя половина, и я не буду на ней жить. Но квартира мне осталась от родителей. Беда в том, что он в ней прописан, и она приватизирована в совместную собственность. Получается, что мне некуда идти. Да и дети везде со мной, защищают меня от его кулаков, хотя тоже боятся. Они очень нервные. Сын уже подросток. Как он будет строить свою семью, видя наши мучения? Что возьмет с собой во взрослую жизнь? Дочь учится слабо, все время плачет и кричит.

Я не знаю, что мне делать дальше, как жить? Может, есть какие-то молитвы или заговоры? Хочу избавиться от этого человека. Ничего от него не хочу, только бы не видеть и не слышать его. Физические и моральные силы покидают меня! Помогите! Чувствую, что с ним мы погибнем!

Хочу обратиться к той женщине из Саратова. Может быть, вы нашли какой-то способ остановить этот ад? Пожалуйста, напишите в газету «Айболит». С нетерпением буду ждать!

Елена С., Ессентуки

## МОЖЕТ, Я ТОЖЕ КОМУ-ТО НУЖНА...

Мне 69 лет. Девять месяцев назад погибла единственная дочь. Я осталась одна. Как это страшно, когда все есть, но ничего не надо и ничего не хочется. Я добрая, отзывчивая и непосредственная. Видимо, по этой причине раньше не замечала, что окружающий мир очень жесток, а люди равнодушны ко всему, что их лично не касается. Зачем пишу? Пока не знаю. Мне стали приносить газету «Айбо-

лит». Я внимательно читаю о чужой боли, и родилась мысль: «Может, мне тоже можно помочь? Может, я кому-то нужна и чем-то помогу?»

О. А., Прохладный, КБР

## МЕНЯ ЗОВУТ МАРИЯ

Мне 44 года. Я страдаю от одиночества. Потеряла ребенка, и жизнь утратила смысл. Родителей у меня тоже нет. Хожу в церковь, молюсь, но сердце мое болит от тоски и отчаяния. Мне не хватает душевного тепла, поддержки, внимания. Я жизнерадостная, симпатичная, стройная, интересная в общении. Больше всего ценю духовные отношения - чистые и искренние. Может, откликнется мужчина, порядочный, не злоупотребляющий спиртным, интересный в общении, умный, верующий (но не из свидетелей Иеговы), добрый и отзывчивый. Откликнитесь, буду сердечно рада!

Мария, д/в, п/д II-ГО № 744378,  
Кострома, 156000

## БУДУ РАДА ПОДАРИТЬ СВОЕ СЕРДЦЕ

Рада, что вы хотите открыть рубрику «Знакомства». В наше время так трудно познакомиться с хорошим, добрым, пускай даже не очень здоровым человеком.

Мне 54/160, симпатичная русская женщина. У меня знакомых много, а вот не встретилась самостоятельный, без меркантильных интересов мужчина, которому я была бы нужна со своими проблемами, достоинствами и недостатками. Умному, хозяйственному, надежному и честному мужчине до 60 лет буду рада подарить свое сердце, быть вместе в радости и горе.

Писать мне можно по адресу: Софье Александровне, ул. Бульварная, 10, ком. 15, аб. 2859, Пятигорск.

## ПРИГЛАШАЮ В ГОСТИ СТАРИЧКА

Мне 60 лет. Хотя я пятигорчанка, но оказалась в Чечне. Война разбросала моих друзей по России. Дети живут за 6000 км от меня, я одинока.

Понимаю, что «Айболит» - не брачное агентство, но иметь хорошего друга - это тоже лекарство.

Во время наводнения многие потеряли близких. Может, где-то в каком-нибудь селе остался одинокий старичок 70 лет, не пьяница, стеснительный, только не мошенник. Приглашаю его в гости (предварительно сообщите о своем приезде). А там как судьба распорядится.

Т. К. Гладкова,  
п/п IV-ОЖ № 539556, г/п,  
Минеральные Воды, 357203



## ГОТОВИМ СУПЫ

**Суп чечевичный с пряностями.**  
100 г чечевицы, 40 г муки, 60 г растительного масла, 20 г лука, 10 г чеснока, лавровый лист, соль, перец, уксус, 200 г молока.

Чечевицу переберите, вымойте в холодной воде и замочите в холодной воде на сутки. Варите до готовности, добавив перец и лавровый лист. Очищенный лук мелко нарежьте и поджарьте на растительном масле.

Заправьте соус мукой, добавьте молока, перемешайте и немного проварите. Соус добавьте в чечевичный суп, из которого выньте пряности. Можно добавить лук и чеснок, растертый с солью.

**Суп фасолевый.** 120 г фасоли, 20 г растительного масла, 20 г муки (лучше полугрубого помола), соль и майоран.

Фасоль переберите, промойте холодной водой, замочите на ночь. На следующий день варите до готовности вместе с майораном. Муку поджарьте на растительном масле, долейте воды и проварите. После этого в размятую фасоль добавьте мучную заправку, соль и нагрейте до кипения.

**Суп гороховый.** 120 г гороха, 40 г муки, 40 г растительного масла, чеснок, майоран, соль.

Горох переберите, вымойте холодной водой и замочите на ночь. На следующие сутки горох отварите и разомните. Из масла и

## На все случаи жизни

**Хлеб - на  
завтрак,  
хлеб -  
на обед**

Им одним человек может в случае необходимости долгое время довольствоваться без всякого ущерба для здоровья.

В состав хлеба входят белки, углеводы, витамины группы В, минеральные соединения. При нехватке витамина В, начинает барахлить нервная система, немогут конечности. Недостаток витамина В, сразу дает о себе знать заболеваниями кожи и слизистых оболочек, снижением остроты зрения. О недостатке витамина РР в организме свидетельствует быстрая утомляемость, раздражительность, слабость. Все эти витамины есть в зародышах и оболочке зерен пшеницы и ржи. И

# РЕКОМЕНДУЕМ ПРИ ЗАПОРАХ

муки приготовьте заправку, после чего смешайте с размятым горохом. Получившийся суп проварите, добавьте чеснок, растертый с солью, и майоран.

**Суп из квашеной калусты.** 240 г квашеной калусты, 80 г картофеля, 40 г лука, сладкий молотый перец, молотый перец, чеснок, 20 г муки (лучше полугрубого помола), 200 г сметаны и соль.

На сале поджарьте мелконарезанный лук, добавьте муку и молотый сладкий перец. Все это разбавьте водой и варите.

Мелко нарежьте капусту, положите нарезанный кубиками картофель и варите. Затем приправьте растертым с солью и молотым перцем чесноком, а уже в готовый суп добавьте сметану.

**Суп с соевыми бобами.** 80 г соевых бобов, 20 г муки полугрубного помола, по 20 г растительного масла и лука, петрушка, чеснок и соль.

Соевые бобы варите до их размягчения, для приготовления блюда годятся и консервированные бобы. На растительном масле поджарьте мелко нарезанный лук, добавьте муку и воду. После варки этих компонентов в суп положите непосредственно бобы, ра-

стертый с солью чеснок и нарезанную петрушку.

Все эти супы хорошо влияют на работу кишечника. Эти рецепты рассчитаны на 4 порции.

## САЛАТЫ

**Овощной салат.** 60 г кукурузы, 20 г сои, 60 г моркови, 60 г капусты (желательно брокколи), по 20 г риса и лука-порея, растительное масло, лимонный сок и соль.

Морковь и рис немного проварите в разной посуде, затем капусту поделите на кусочки, а морковь нарежьте полосками. Добавьте кукурузу, сою, проваренный до мягкости рис, очищенный лук-порей, нарезанный кружочками. Салат посолите, заправьте растительным маслом и лимонным соком. Приготовленный салат необходимо поместить в холодильник.

**Салат из капусты.** 600 г капусты, 40 г лука, 30 г растительного масла, соль, винный уксус и 20 г горчицы.

С капусты снимите верхний слой листьев, вырежьте кочерыжку, затем капусту нашинкуйте, добавьте соль. Тарелку с капустой прикройте крышкой примерно на пару часов. Растительное масло перемешайте с уксусом и горчицей, лук очистите и нарежьте кружочками.



## Полезно знать

● Груши отлично помогают тем, у кого проблемы с пищеварением, мочевым пузырем, сердцем или легкими. Едят грушу не ранее, чем через час после очередной трапезы. Ее нельзя запивать водой, заедать мясом и другой «плотной» пищей.

● **Дыня** способна очистить организм. Она выведет камни и песок из почек и мочевого пузыря. Очень хороша дыня и в качестве мочегонного. Но если у вас частенько болит голова - дыня вам не друг! Не употребляйте ее натощак и после еды.

**Кое-что новенькое**  
**ВАРЕНИКИ**

**ВАРЕНИКУ**

**ВАРЕНИКИ**  
Творог протрите через сито, добавьте яйцо, сахар и немного муки. Все это хорошо перемешайте. Сделайте из приготовленного теста мокрыми руками маленькие лепешки. На каждую лепешку положите начинку - тертые яблоки или морковь. Заверните, скатайте в шарик и подрумяньте в кипящем жире.

## КОТЛЕТЫ

Капуста, картофель, кабачки, сухари, стакан молока, укроп, петрушка, мука, масло, 3 яйца.

Овощи нарежьте, потушите в масле, протрите через сито или в миксере. Засыпьте размельченные сухари, залейте молоком, постоянно размешивая, добавьте яйца, соль, муку, рубленые укроп, петрушку. Слепите котлетки, обваляйте их в муке, поджарьте до румяной корочки.

## ПЕЧЕНЬЕ НА ОГУРЕЧНОМ РАССОЛЕ

В один стакан огуречного рассола всыпьте полтора стакана сахарного песка, размешайте. Добавьте три четверти стакана растительного масла, одну чайную ложку питьевой соды. Все перемешайте и всыпьте 6 стаканов муки. Сделайте очень тугое тесто, разделите его на 6 шаров и дайте ему 20 минут настояться. Затем раскатайте тесто толщиной полсантиметра, вырежьте формочкой разные фигурки. Выпекайте в духовке при температуре 200°С до готовности.

### СУП ИЗ МОРКОВИ С МЕДОМ

Вам потребуется: 6 шт. моркови среднего размера, 2 ст. ложки изюма, 1,5 л молока, 2 ст. ложки меда, соль по вкусу.

Морковь натрите на крупной терке, смешайте с изюмом, предварительно промытым и выдержанным в кипятке в течение нескольких минут, добавьте мед и соль. Все залейте охлажденным кипяченым или пастеризованным молоком.

## ЧУДО — КАША

1,5 стакана пшена хорошо-  
ко промойте 7 раз (последний  
раз горячей водой), залейте  
3 стаканами кипятка и варите



# Хлеб - на обед

Им одним человек может в случае необходимости долгое время довольствоваться без всякого ущерба для здоровья.

В состав хлеба входят белки, углеводы, витамины группы В, минеральные соединения. При нехватке витамина В<sub>1</sub> начинается ба-рахлить нервная система, немеют конечности. Недостаток витамина В<sub>2</sub> сразу дает о себе знать забо-леваниями кожи и слизистых обо-лочек, снижением остроты зре-ния. О недостатке витамина РР в организме свидетельствует бы-страя утомляемость, раздражи-тельность, слабость. Все эти ви-тамины есть в зародышах и обо-лочке зерен пшеницы и ржи. И нашу потребность в них лучше всего способен обеспечить хлеб с высоким содержанием отрубей.

С пшеничным и ржаным хлебом мы получаем соли кальция, фос-фора, калия, железа и других микро- и макроэлементов, от ко-торых зависят формирование мышечной и костной ткани, рабо-та сердечно-сосудистой системы, состав крови. И вот еще что су-щественно: хлеб - единственный продукт, который даже черствым не теряет свою способность быть полезным. Черствый хлеб издавна считался даже более ценным, чем свежеспеченный. Так что, если вы купили хлеба в излишке, и он начал черстветь, не выбра-сывайте его. Нарежьте тонкими ломтиками, подсушите и подайте к столу в виде сухариков. А мож-но, обрызгав его водой, помес-тить на 3-5 минут в духовку с тем-

пониженными температурами. Ломти-ки хлеба обмакивают в молоко, смешанное с яйцом, и кладут на сковороду, предварительно рас-топив в ней кусочек сливочного масла или маргарина. Ломтики на небольшом огне поджаривают с каждой стороны примерно 2-3 ми-нуты, пока они не станут золотис-тыми. А гренки с сыром делают так: ломтики черствого хлеба смазывают с одной стороны рас-топленным сливочным маслом, посыпают тертым сыром, кладут другой стороной на сковороду или противень и ставят на 5-7 ми-нут в разогретую духовку. Вме-сто тертого сыра можно исполь-зовать плавленые сырки, нарезан-ные тонкими пластинками.

Предлагаем рецепт бутер-бродного торта из черствого пшеничного хлеба. Нарежьте его длинными тонкими ломтиками, смажьте смешанным с горчицей сливочным маслом, сверху по-крошите мелко нарезанную варе-ную курицу или вареную говядину и прикройте таким же ломтем с маслом. На этот бутерброд по-ложите ломтик сыра, снова лом-тик хлеба с маслом. Так сделайте 5-6 слоев, после чего поместите бутербродный торт на дощеч-ку, положив сверху груз, и по-ставьте в холодильник. В каче-стве прослойки можно использо-вать паштеты, ветчину, творог.

Во многих странах из черство-го хлеба готовят хлебный суп. Поджаривают на топленом мас-ле сухие хлебные корки вместе с мелко нарубленной зеленью пет-рушки и нарезанным репчатым луком. Перекладывают смесь в чугунок, заливают водой, подса-ливают и, помешивая, доводят до кипения, добавляя растертое яйцо и кипятят 2-3 минуты.

## Не навреди!

● Многие хозяйки используют для консервации слегка подгнившие фрук-ты и овощи: мол, если их обрезать, получится ничуть не хуже, а стоят они дешевле. Однако специалисты в области питания считают иначе. Дело в том, что в едва заметных повреждениях образуются яды, которые рас-пространяются по всему плоду. Они вредны для сердца и печени и спо-собны вызвать рак. Тепловая обработка не поможет избавиться от них.

● Пучки зелени (укропа, петрушки, салата и т. д.) недостаточно просто ополоснуть водой. Их надо обязательно развязать и опустить на некото-рое время в миску с холодной водой. Повторите эту процедуру 2-3 раза, каждый раз меняя воду. Под конец ополосните зелень кипяченой водой.

ДИЕТА ВО ВРЕМЯ

ПРОСТУДЫ ИЛИ

ГРИППА ПОМОГАЕТ

БЫСТРЕЕ

ВЫЗДОРОВЕТЬ

СТРОГИЙ ПОСТ

ПОМОГАЕТ

ИММУННОЙ

СИСТЕМЕ

БОРЯСЯ С

ВИРУСАМИ

И БИОКУРЫ ГРИППА В

- Раньше он работал на конкурентов, но неделю назад наша аптека его перекупила!..



ПОСТАВЬТЕ В ХОЛОДИЛЬНИК. ЧЕРЕЗ ДВЕ НЕДЕЛИ У ВАС БУДЕТ ПРЕКРАСНАЯ ЗАКУСКА. МАРИНОВАННЫЙ ЛУК С ОЛИВКОВЫМ ВКУСОМ.



## Полезно знать

● Груши отлично помогают тем, у кого проблемы с пищеварением, мочевым пузырем, сердцем или легкими. Едят грушу не ранее, чем через час после очередной трапезы. Ее нельзя запивать водой, зае-дать мясом и другой «плотной» пищей.

● Дыня способна очистить организм. Она выведет камни и песок из почек и мочевого пузыря. Очень хороша дыня и в качестве мо-чегонного. Но если у вас частенько болит голова - дыня вам не друг! Не употребляйте ее натощак и после еды.

● Инжир. Ни в коем случае нельзя употреблять в пищу инжир, созревший раньше распустившихся ли-стьев или одновременно с ними. И вообще: свежий ин-жир полезнее для здоровья, чем сушеный. Инжир с молоком прекрасно лечит кашель и даже хронический бронхит. Полезен инжир при болях в груди, сердцеби-ении, высокой температуре, запорах.



## Рекомендуем

### СОЛЯНКА РЫБНАЯ

500 г рыбы, 4-5 соленых огур-цов, 1-2 головки лука, 2-3 свежих помидора или 2 ст. ложки тома-та-пюре, 1 ст. ложка маслин, 2 ст. ложки масла.

Для приготовления солянки можно брать всякую свежую рыбу, но не мелкую и не очень костлявую. Хорошая солянка по-лучается из красной рыбы (осет-рины, севрюги, белуги, стерляди).

Снятое с рыбы филе нарежьте кусочками (по 2-3 куса на пор-цию), а из костей и голов сварите бульон.

Очищенный лук тонко нашинкуй-те и слегка поджарьте в суповой кастрюле с маслом, добавьте то-мат-пюре и тушите 5-6 минут, после чего в кастрюлю положите кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огур-цы и помидоры, лавровый лист, не-много перца. Все это залейте под-готовленным горячим бульоном, посолите и варите 5-10 минут. Пе-ред подачей на стол в солянку мож-но положить вымытые маслины и мелко нарезанную зелень петруш-ки или укроп. Можно также доба-вить ломтики лимона, очищенные от кожицы.

### РЫБАЦКИЙ БОРЩ

В кипящую воду по очереди добавьте порезанную соломкой и обжаренную на растительном масле свеклу, корень сельдерея, жарку из моркови, лука, слад-кого перца и свежих помидоров. Все варите на медленном огне без крышки вместе с картофелем и капустой. Отдельно на сковоро-де обжарьте мелкую рыбку (оку-ня, красноперку), обваленную в муке, и добавьте ее в борщ пос-

Для вегетарианцев, и не только

# Из рыбы

ле того, как картофель будет го-тов. Посолите борщ по вкусу, как только он закипит вместе с ры-бой, добавьте в него много руб-леной зелени и тертого чеснока. Такое блюдо едят холодным.

### МИНТАЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СВЕКЛОЙ

500-600 г спинки минтая, 3 свек-лы, 2-3 головки репчатого лука, 2-3 ст. ложки маргарина или сме-таны, 1 ст. ложка тертого сыра, соль, зелень.

Минтай разделайте на филе, на-режьте на кусочки, положите на сковороду, смазанную жиром, на рыбу положите лук, нарезанный кольцами, ломтики вареной свек-лы. Все это полейте растопленным маргарином или сметаной, посып-те сыром и запекайте в жароч-ном шкафу в течение 10-15 минут. При подаче посыпьте мелко на-резанной зеленью петрушки или укропа.

### ТРЕСКА С КАРТОФЕЛЕМ

750 г рыбы, 2 головки лука, 800 г картофеля, 300 г помидоров, 1 ст. ложка уксуса, 4 ст. ложки масла.

Очищенный, промытый и наре-занный тонкими ломтиками лук слегка поджарьте в масле на ско-вороде. На эту же сковороду по-ложите подготовленные и посо-

## Суп из моркови с медом

Вам потребуется: 6 шт. мор-кови среднего размера, 2 ст. ложки изюма, 1,5 л молока, 2 ст. ложки меда, соль по вку-су.

Морковь натрите на крупной терке, смешайте с изюмом, предварительно промытым и выдержанным в кипятке в те-чение нескольких минут, до-бавьте мед и соль. Все залей-те охлажденным кипяченым или пастеризованным моло-ком.

## ЧУДО-КАША

1,5 стакана пшена хорошень-ко промойте 7 раз (последний раз горячей водой), залейте 3 стаканами кипятка и варите 5 минут на среднем огне под закрытой крышкой.

Нарежьте пучок петрушки, помидоры и чеснок, затем вык-лючите огонь и высыпьте все в кастрюлю. Заверните и по-ставьте под подушку томиться.

ленные куски рыбы, покройте ломтиками помидоров, подлейте 3-4 ст. ложки воды, посыпьте по-мидоры солью и перцем и уложи-те вокруг рыбы кружочки жаре-ного картофеля. Сверху полейте маслом, накройте сковороду крышкой и поставьте в духовой шкаф на 20-30 минут. Перед по-дачей на стол посыпьте рыбу мел-ко нарезанной зеленью петрушки и полейте уксусом.

Таким же способом готовят камбалу, щуку, угря.

### РЫБА, ТУШЕННАЯ В МОЛОКЕ С ЛУКОМ

На 500 г рыбы - 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, 4 головки лука, 2 стакана молока.

Филе рыбы с кожей нарежьте на куски весом 40-50 г, посыпьте со-лью, перцем, запанируйте в муке и обжарьте на растительном масле с обеих сторон до образования поджаристой корочки. В глубокую посуду положите слоем нашинко-ванный соломкой репчатый лук, на него - куски обжаренной рыбы, затем вновь слой лука. Залейте го-рячим кипяченым молоком и туши-те при слабом кипении до тех пор, пока лук не станет мягким.

На гарнир можно подать рисо-вую кашу или отварной карто-фель.

ДО ПОДАЧИ К СТОЛУ

В БУЛЬОНЕ, НО НЕ БОЛЕЕ 30 МИНУТ.



Полезно знать

**КАК СНЯТЬ СЕМЕЙНУЮ ПОРЧУ**

Если вам порчу сделали на всю семью и у вас в доме поселились скандалы и болезни, поступите так. Сколько вас в семье человек, со столько же дворов одолжите соли. Как будете готовить обед, посолите этой солью и скажите: «Солью солю, посыпаю, семье покой возвращаю. Соль да вода тому, кто испортил мою семью. Аминь».

Непрерывно должны все члены семьи поесть этой еды.

**КАК СНЯТЬ ЗАЛОЙНУЮ ПОРЧУ**

13 апреля возьмите левой рукой из ручейка серый камешек. Несите его в дом молча, не оглядываясь. Дома положите в холодное питье и скажите: «Как донный камень воды не пьет, так и (имя) водки не запьет. Аминь». Напите больного алкоголем.

Е. Н., с. Александровское, Ставропольский край

**КАК СНЯТЬ ПОРЧУ, СДЕЛАННУЮ НА ПОХОРОНАХ**

Ночью сжигайте на углях ладан, говоря: «Как этот ладан горит и тает, так чтоб сгорела, истаяла болезнь гробовая с рабы Божьей (имя). Аминь».

**КАК СНЯТЬ СВАДЕБНУЮ ПОРЧУ**

Как увидите, где играют свадьбу, подойдите к тому месту и скажите: «Сам Господь Иисус Христос, сама Мать Пресвятая Богородица, вся небесная сила, запретите бесам мучить меня. Где сделано, там отделано».

А затем, чтоб не было вреда тем людям, на чьей свадьбе вы отделяете порчу, надо повернуться в сторону молодых и сказать: «Мне век в здравии доживать, и вам лиха не видать. Аминь».

**ЕСЛИ ВАС ОПОИЛИ «МЕРТВОЙ» ВОДОЙ**

Всем известно, что когда человек умирает, то в доме ставят стакан с водой и кладут на него ладан. Эта вода считается мертвой, и если человека поить такой водой, то он тяжело болеет. Вылечить его мож-

# ПРОФИЛАКТИКА ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Давно известно, что предупредить заболевание намного легче, чем его вылечить. Многие до сих пор недооценивают важность принятия профилактических мер в течение всего года, а не только в зимнее время, когда опасность острых вирусных инфекций намного велика.

Закончилась пора отпусков и летних каникул. Дети пришли в школу, а взрослые - на работу. С приходом осени, как правило, увеличиваются нагрузки, стрессы, повышение количества контактов с другими людьми зачастую приводит к обострению хронических заболеваний или заражению организма различными вирусами, вызывающими весьма серьезные болезни. Возможно ли предупредить развитие заболевания и появление осложнений? Да, если вовремя принять профилактические меры или грамотно заниматься лечением недуга.

Одним из препаратов, обладающих широким спектром противовирусной активности, является Циклоферон. Таблетки Циклоферона способствуют образованию защитных белков - интерферонов - клетками крови самого человека, что снижает вероятность

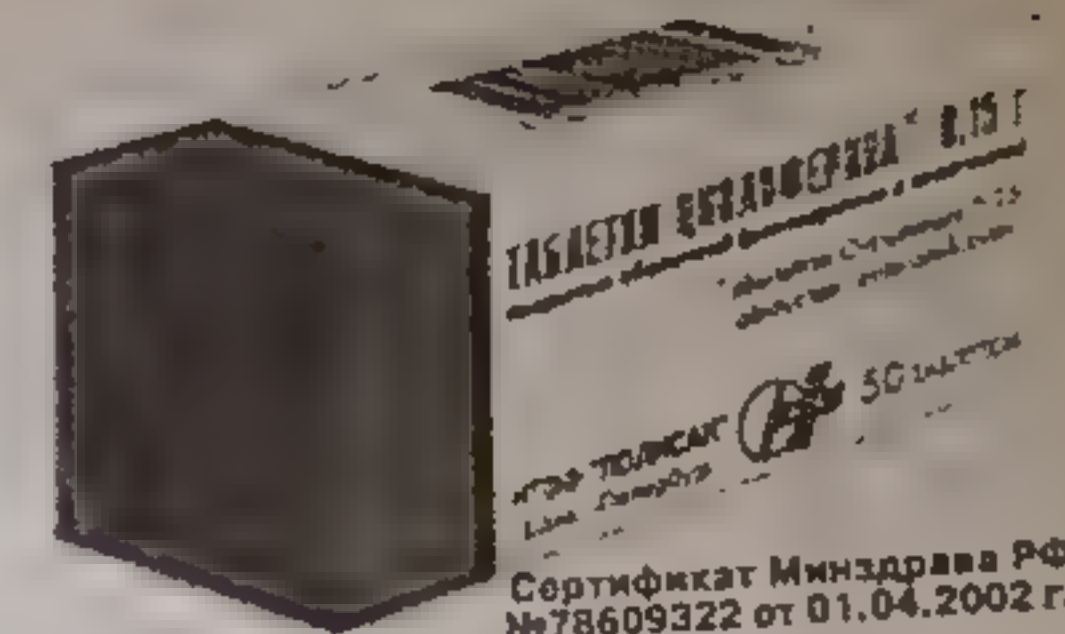
инфицирования при контакте с больными и обострения имеющихся заболеваний. Другими словами, Циклоферон помогает организму не только бороться с различными инфекциями, будь то вирусы респираторных заболеваний, герпеса или острые кишечные инфекции, но и предупреждать их. Эффект от применения Циклоферона выражается в коррекции (повышении) иммунитета организма.

Циклоферон является препаратом, созданным на натуральной основе. Он разработан из вещества, получаемого из кожуры апельсина. Это конверсионная разработка ученых из Санкт-Петербурга.

Его можно принимать как профилактическое средство, отправляясь в путешествие, командировку или просто дома для профилактики всевозможных вирусных инфекций. Способ его применения достаточно прост. Четыре таблетки в первые сутки приема, по две - во второй, четвертый и шестой дни. Одна упаковка как раз и рассчитана на весь курс. Такой профилактики хватает на три-пять месяцев. Препарат практически не име-

ет прямых противопоказаний и хорошо переносится больными. Его не рекомендуется применять при беременности и декомпенсированном циррозе печени. Если человек страдает заболеваниями щитовидной железы, то препарат можно принимать после консультации с эндокринологом.

Циклоферон доступен практически любому россиянину. Препарат свободно продается в аптеках по всей России и стоит в них, в зависимости от региона, от 60 до 80 рублей. Очень важ-



но, что фирма-производитель препарата строго следит за тем, чтобы розничные продавцы не завышали его стоимость. Спрашивайте Циклоферон в аптеках вашего города и будьте здоровы!

**НАША СПРАВКА**

Циклоферон. Противовирусное антихламидийное средство с противовоспалительным и иммуномодулирующим эффектом. Он является низкомолекулярным индуктором интерферона, что определяет широкий спектр его биологической активности - противовирусной, иммуномодулирующей, противовоспалительной и др.

Его применяют для лечения и профилактики клещевого энцефалита, гриппа, герпеса, гепатита, вируса иммунодефицита человека, папилломы и других заболеваний. Препарат эффективен при комплексном применении для лечения острых хронических и бактериальных инфекций как один из компонентов терапии. Таких, как хламидиоз, рожистое воспаление, бронхиты, послеоперационные осложнения, бактериальные и грибковые инфекции, инфекции мочеполовой системы, менингиты, язвенная болезнь. Противовоспалительное и обезболивающее действие препарата делает его эффективным при лечении ревматических заболеваний. Циклоферон хорошо сочетается со всеми лекарствами, применяемыми при лечении этих недугов.

## УРОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ПОЯС «ФИЗОМЕД»

Более четырех лет практикующие урологи для лечения мочекаменной болезни успешно применяют лечебный парафинсодержащий пояс «Физомед». Мы попросили их ответить, почему они используют в своей практике пояс «Физомед», и привести пример из практики применения этого медицинского средства.

Л. В. Шипарина, врач-уролог поликлиники № 155, г. Москва

1. Лечебный парафинсодержащий пояс «Физомед» я начала использовать четыре года назад. Почему? Потому что у него отсутствуют какие-либо противопоказания к применению и потому что лечение при помощи этого медицинского средства как тогда, так и сейчас остается самым эффективным методом лечения мочекаменной болезни.

2. Хочу привести один случай из практики. Больной, 38 лет, страдал мочекаменной болезнью

эффективным при отсутствии побочных эффектов.

2. В качестве примера эффективности пояса «Физомед» могу привести следующий случай. Пациент 46 лет пришел ко мне на прием с сильной почечной коликой. Размеры камня (0,6 см) предполагали возможность самостоятельного отхождения. Однако приступы продолжались уже две недели, а камень все никак не отходил. Больной вызывал «Скорую», но от госпитализации воздерживался. После того как он обратился в поликлинику, я назначила ему пояс «Физомед». Уже через три (!) дня

ний хронического пиелонефрита и цистита.

2. Пациент, 65 лет, страдал мочекаменной болезнью более трех лет. До начала лечения при помощи пояса «Физомед» в правой почке имел камень размером 0,7 см. Всего через шесть месяцев непрерывного использования пояса «Физомед» по данным УЗИ камня больше не обнаружено.

Хочу привести еще один пример, который поразил меня. У пациентки 57 лет в правой почке образовался огромный коралловидный камень размером 4,5 см в диаметре. Длительность заболевания мочекаменной болезнью - семь лет. Спустя три года использования пояса «Физомед» камень уменьшился в два раза и сегодня составляет 2,5 см. Пациентка, естествен-

но, продолжает ношение пояса, и прогноз на излечение у нее самый благоприятный.

И на страницах профессиональной медицинской печати активно обсуждаются различные аспекты применения пояса «Физомед». Вот цитата из статьи окружного уролога г. Зеленограда О. Икан «Пояс «Физомед» - урологическое средство нового поколения», опубликованной в «Медицинской газете» (№15 за 2002 г.):

«Современная урология является одной из самых динамично развивающихся областей медицины...

...Успешное применение пояса «Физомед» в нашей практике позволяет говорить о нем, как о перспективном и принципиально новом средстве, максимально соответствующем тенденциям современного диа-



тем людям, на чей свадьбе вы отделяете порчу, надо повернуться в сторону молодых и сказать: «Мне век в здравии доживать, и вам лиха не видать. Аминь».

## ЕСЛИ ВАС ОПОИЛИ «МЕРТВОЙ» ВОДОЙ

Всем известно, что когда человек умирает, то в доме ставят стакан с водой и кладут на него кусочек хлеба. Стакан стоит сорок дней. Эта вода считается «мертвой», и если человека опить такой водой, то он тяжело заболевает. Вылечить его можно только так. Опоенному «мертвой» водой после заката в течение 12 дней дают пить святую воду, наговоренную таким образом: «Дома стоят в ряд, никто тем домам не рад. Дома эти не жилища, а мертвых кладбище. В домах тех не стоят, а в домах тех лежат. До сорока дней их поят водой на вечный покой. Домой идите, свою воду заберите. Несите до своей избы, снимите мертвую воду с рабы (имя). Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Л. М. Бажанова, Саратов

Л. В. Шипарина, врач-уролог поликлиники № 155, г. Москва

1. Лечебный парафинисодержащий пояс «Физомед» я начала использовать четыре года назад. Почему? Потому что у него отсутствуют какие-либо противопоказания к применению и потому что лечение при помощи этого медицинского средства как тогда, так и сейчас остается самым щадящим методом лечения мочекаменной болезни.

2. Хочу привести один случай из практики. Больной, 38 лет, страдал мочекаменной болезнью более 10 лет. Лечение, которое применялось все эти годы, успеха не принесло. После годичного применения пояса «Физомед» при ультразвуковом сканировании конкрементов в обеих почках обнаружено не было. Пациенту рекомендовано продолжить носить пояс для профилактики.

О. С. Ефременкова, врач-уролог поликлиники № 108, г. Москва

1. Три года использую в своей практике пояс «Физомед». Считаю этот метод наиболее щадящим и

эффективным при отсутствии побочных эффектов.

2. В качестве примера эффективности пояса «Физомед» могу привести следующий случай. Пациент 46 лет пришел ко мне на прием с сильной почечной коликой. Размеры камня (0,6 см) предполагали возможность самостоятельного отхождения. Однако приступы продолжались уже две недели, а камень все никак не отходил. Больной вызывал «Скорую», но от госпитализации воздерживался. После того как он обратился в поликлинику, я назначила ему пояс «Физомед». Уже через три (!) дня конкремент отошел, причем без боли. Пациент сам принес его мне показать. Рекомендовано ношение пояса в целях профилактики.

Л. М. Горбарец, врач-уролог поликлиники № 181, г. Москва

1. Пояс «Физомед» я использую уже в течение четырех лет, потому что он эффективно снимает болевой синдром, разрушает конкременты и уменьшает дизурию. Вдобавок к этому у пациентов, использующих его, существенно уменьшается количество обостре-

ний пояс «Физомед» в почке имел камень размером 0,7 см. Всего через шесть месяцев непрерывного использования пояса «Физомед» по данным УЗИ камня больше не обнаружено.

Хочу привести еще один пример, который поразил меня. У пациентки 57 лет в правой почке образовался огромный коралловидный камень размером 4,5 см в диаметре. Длительность заболевания мочекаменной болезнью - семь лет. Спустя три года использования пояса «Физомед» камень уменьшился в два раза и сегодня составляет 2,5 см. Пациентка, естествен-

но применения пояса «Физомед». Вот цитата из статьи окружного уролога г. Зеленограда О. Иканго «Пояс «Физомед» - урологическое средство нового поколения», опубликованной в «Медицинской газете» (№15 за 2002 г.):

«Современная урология является одной из самых динамично развивающихся областей медицины... Успешное применение пояса «Физомед» в нашей практике позволяет говорить о нем, как о перспективном и принципиально новом средстве, максимально соответствующем тенденциям завтрашнего дня».

В Ставрополе лечебный парафинисодержащий пояс «Физомед» можно приобрести в аптеках по адресу: ул. Пушкина, 40, тел. 24-39-79, пр-т Октябрьской Революции, 15, тел. 26-44-31, ул. 50 лет ВЛКСМ, 2/5, тел. 77-88-36.

В Минеральных Водах: пр-т им. XXII партсъезда, 12, тел. 5-99-00.

В Черкесске: ул. Парковая, 7, тел. 7-25-71.

В Нальчике: пр-т. Ленина, 52, тел. 5-44-53.

В Пятигорске: ул. Украинская, 56, тел. 7-43-01.

Консультации по применению лечебного парафинисодержащего пояса «Физомед» вы можете получить по телефону в Москве 916-63-30.

Наш сайт в Интернет: [www.fizomed.ru](http://www.fizomed.ru)

© С20 Лицензия №42/98-1226/1-1207 от 10.12.98 г. выд. Министерством здравоохранения РФ.

# ОСЕНЬ — ВРЕМЯ ЗАБОТИТЬСЯ О ПЕЧЕНИ

В последнее время мы часто слышим о чудесах восточной медицины, пытаемся трактовать ее тайны и полагаемся на проверенный тысячелетиями опыт. По канонам восточной медицины каждому внутреннему органу нашего организма соответствует свое время года. Для печени «любимое» время - весна, а вот осень, наоборот, - время «нелюбимое».

В древнекитайских трактатах о болезнях печени говорится: «Если нет выздоровления летом - будет обострение осенью...» Так оно и происходит. Осенью клетки печени ослабевают и становятся легкой мишенью не только для болезней, но и для токсинов и ядов, попадающих в наш организм. В это время печени просто необходимы внимание и мягкая, эффективная поддержка.

Издавна лучшим целителем печени считали расторопшу. На основе семян растения с этим бойким названием была создана серия фитопрепаратов «ЗДРАВУШКА». Препараты серии «ЗДРАВУШКА» способствуют «очищению», укреплению и восстановлению клеток печени, а так же содержат в себе основной комплекс витаминов, необходимых для питания печени и поддержки ее функций. Уникальный флавоноидный комплекс силимарин, содержащийся в расторопше, способен изменять мембраны клеток печени та-

опасные яды, в том числе и алкоголь, не могут проникнуть внутрь клеток и разрушить их.

«ЗДРАВУШКА» предлагает Вам пять способов иметь здоровую печень. На каком из них остановиться - решать вам.

Если Вас беспокоит язвенная болезнь желудка или кишечника, поражение печени алкоголем и другими токсическими веществами, псориаз, нейродермит, экзема, и вообще хочется добавить себе немного здоровья и красоты - остановите свой выбор на масле «ЗДРАВУШКА». Оно способствует не только восстановлению структуры и функций клеток печени, но и обладает противовоспалительным и противовозвращенным действием.

Если Вы решили заняться своей печенью, и заодно «почистить» и оздоровить кишечник, то шрот (порошок) «ЗДРАВУШКА» - это то, что вам нужно. Он богат грубой клетчаткой, которая поможет кишечнику прийти в тонус и справиться с запорами.



Вам некогда болеть - для Вас таблетки «ЗДРАВУШКА». Вы можете позаботиться о печени и желудочно-кишечном тракте, принимая всего одну таблетку в день в течение месяца. Если у Вас уже есть проблемы с печенью - целесообразнее принимать таблетки «ЗДРАВУШКА» вечером, когда активность работы печени повы-

шается. Если Вы хотите просто поддержать свое здоровье - принимайте их утром, чтобы защитить себя от вредного воздействия в течение дня.

Вы терпеть не можете лекарства - тогда вам придется по вкусу сироп «ЗДРАВУШКА». Он сварен не из экстрактов, а из настоящих трав, имеет душистый аромат и приятный вкус. Сироп «ЗДРАВУШКА» можно добавлять в напитки, молочные продукты и принимать самостоятельно.

Начать заботу о печени и пищеварительной системе лучше с приема фиточая «ЗДРАВУШКА». Он мягко подготовит ослабленный организм и измученную печень к приему более сильных «Здравушек» - шрота, масла и таблеток. Фиточай «ЗДРАВУШКА» состоит из 9 трав, имеет приятный пикантный вкус и может использоваться для традиционного чаепития.

Помочь своим сосудам, улучшить кровообращение и укрепить кровеносную систему Вам поможет фиточай «ЗДРАВУШКА» №2. Входящие в его состав семена конского каштана обладают веноотропным действием и укрепляют стенки сосудов. Расторопша улучшает венозное кровообращение, способствует ликвидации застоя в венозной системе и очищению крови. Плоды рябины и кожура лимона

заботятся о капиллярах. Семена пажитника обладают антиатеросклеротическим действием. Кориандр и рябина оказывают противогеморроидальное действие.

Более подробную информацию о препаратах серии «ЗДРАВУШКА» вы можете получить по телефонам:

в Москве:

(095) 737-09-39,

в Санкт-Петербурге:

(812) 320-15-90,

в Вологде:

(8172) 72-84-04,

в Уфе:

(3472) 24-22-10,

в Архангельске:

(8182) 21-24-00.

Спрашивайте препараты серии «ЗДРАВУШКА» в аптеках.

© С21 Рег. удостоверение №002707 Р 643 03 2002



Караул!

## РАЗ ЯЙЦО... ДВА ЯЙЦО

Еду как-то в троллейбусе мимо рынка. На остановке, как обычно, вваливается куча народу. Среди них крепенькая бабушка с авоськой. В авоське - яйца. Троллейбус тронулся и бабушка начала пробираться ближе к сидячим местам, а из авоськи у нее яйца стали выскальзывать. Одно, второе...

Какая-то тетя заорала на весь троллейбус:

- Ой, граждане, у кого это яйца упали?

Народ стал посмеиваться.

Бабушка, ничего не замечая, лезет дальше, а женщина снова кричит:

- Ой, еще упали!

И тут один мужик выдал:

- Все, кто еще мужики, на следующей выходим, тут, кажется, эпидемия на яйца.

Дальше троллейбус не пошел, потому что водитель чуть не кончился от хохота.

Ирина, Краснодар

## РАССКАЗЫ

Мужик пришел к врачу: «Доктор, мы с женой - очень вспыльчивые люди, дня не проходит, чтобы мы не поругались. Что мне делать?» - «Думаю, все дело в избытке энергии. Посоветую вам, синьор, ходить минимум по десять километров в день. Позвоните мне недели через две и сообщите, как идут дела». Через полмесяца синьор позвонил доктору и радостно прокричал: «Спасибо, доктор, все просто изумительно!» - «А как с супругой, не ссоритесь?» - «Конечно нет, ведь я уже в ста пятидесяти километрах от дома!»

Не в деньгах счастье

## Рявкнешь - молчит

- Слышь, Гриша, что узнал про японцев, ты не поверишь! Далеко от обезьяны ушли! Так вот, в Японии в продажу поступили домашние роботы.

Что значит почему? Тебе, Гриш, не по карману. Ты сначала из ломберда алюминиевую ложечку купи!

Робот этот - полная фантастика! Готовит, стирает, убирает квартиру, по телефону говорит: «Извините, хозяина нету, а что передать?» Берешь сигарету, Гриш, а он сразу подносит и слышится: «Берегите себя, скоро сдохнете!» Представляете? И с ним можно разговаривать! Сел, пишу выкладываю...

ПАКЛИН, собираясь на курорт, купил пару дорогих мужских трусов. На упаковке был нарисован голый до пояса шоколадный мужчина, его бедра красиво обтягивали трусы в красивую мелкую клетку.

- На курорт едешь? - спросил продавец.

- Еду, - смущенно сказал Паклин. - Завтра.

- Держи, твой размер, - продавец ловко завернул пару трусов и протянул Паклину. - Женщины обожают крепкие мужские бедра в дорогих трусах. Трусы свое дело знают, специальная ткань создает форму персика. Счастливого отдохновения!

Жена, заметив в раскрытом чемодане Паклина яркую упаковку трусов, насмешливо посмотрела на бывшего мужа.

- Ты же всегда предпочитал солдатские трусы, просторные, до колен. А в этих тебя же резинкой перережет, альфонс курортный.

... В своем небольшом номере с видом на море Паклин аккуратно разложил в шкафу рубашки, рядом положил слегка застиранные, но чистые носки, стопку растянутых, поношенных маек и черных сатиновых подштанников. От-

# Трусы для курорта

«Ой, снимите скорее, а то вы сидите как застреленный!» - воскликнула блондинка, помогая Паклину расстегивать пуговицы...

дельно он положил хрустящую пачку новых трусов. Паклин надел семейные плавки, в которых его боевой дед пересекал Урал с отрядом чапаевцев. Плавки были почти как новые, только веревки, которые следовало завязывать на боку, немного лохматились. За окном шумело море, доносились визги, звонкие удары по мячу и детский плач. Сразу захотелось окунуться в эту полную счастья жизнь.

За столиком, уютно стоявшим возле широкого окна с видом на парк, сидела блондинка, пышные волосы которой стягивала узкая красная лента. Сквозь легкую блузку прорисовывались контуры тяжелой высокой груди.

- А я боялась, что ко мне подсадут мамашу с кучей детишек, - дружески глядя на Паклина, сказала блондинка. - Как мне повезло с вами!

- Представляю, - Паклин испуганно покосился на соседку.

- Жарко, - улыбнулась блондинка сочными перламутровыми губами. - Меня зовут Пелагея. Смешно, правда? А как зовут вас?

- Еще смешнее. Меня зовут Паклин.

- Так вы кореец? - блондинка завела голубые глаза к потолку. - Пак Лин, красивое имя. Корейцы - самые неутомимые любовники.

«Нет, - путались мысли Паклина, - так не бывает. Это ерунда, бред, сон, галлюцинации».

Подали борщ с пампушками. - Пампушки я есть не буду, - твердо сказала блондинка, - они с чесноком. И вы тоже не ешьте.

Рука Паклина дрогнула и уронила пампушку в тарелку с дымящимся первым. Борщ тут же окрошил белую рубашку Паклина, единственную с полным комплектом пуговиц.

- Ой, снимите скорее, а то вы сидите как застреленный, - воскликнула блондинка, помогая Паклину расстегивать пуговицы. - Ой, да у вас и на штаны попало. Совсем изрешетили бедняцкого корейца.

Паклин вспомнил, что на нем солдатские сатиновые трусы.

- Пустяки, - уперся Паклин, держась за брючный ремень. - Я пойду в номер и переоденусь. Я быстро.

- Тогда так, - блондинка выжидающе посмотрела в глаза Паклина. - После обеда я стираю вашу рубашку и вечером заносу ее вам, поглаженную. И мы отметим это происшествие.

- У меня и шампанское есть, - глупо улыбнулся Паклин, ощущая дрожь в коленях...

Ворвавшись в номер, Паклин мгновенно содрал брюки вместе с картонными трусами и вскрыл хрустящую упаковку. Отбросив в сторону шоколадного мужика, Паклин натянул на себя новые трусы в мелкую клеточку и замер перед зеркалом. Не соврал продавец, задница в этих трусах вы-

лядела просто как тугий волейбольный мяч.

Паклин привычно похлопал себя по нагрудному карману рубашки, где он всегда держал кошелек. Ладонь пробарабанила по впалой грудной клетке.

- Забыл, - укорил себя Паклин, - совсем голову потерял.

Паклин быстро натянул зеленые спортивные штаны с полукруглой надписью «адидаас» и заторопился в столовую. На месте Пелагеи разместились полная женщина, возле нее сидело три ребенка разного возраста, быстро стучавших ложками по тарелкам.

- А вы не видели здесь девушку? - обратился к женщине Паклин. - Она сидела за этим столом.

- Мы опаздывали к обеду, пришлось такси брать, мы и вылезти еще толком не успели, как какая-то сумасшедшая блондинка влетает в это такси. Торопилась очень. Видать, убила кого или подрались. У нее в руках рубаха была, белая и вся в кровищи.

- Убила, - тяжело вздохнул Паклин, - наповал.

- Да вы садитесь, - радушно улыбнулась женщина, - дети, двигайтесь, дядя теперь с нами кушать будет, он тоже отдыхающий.

- Спасибо за приглашение, - Паклин кивнул женщине и устало опустился на стул. Раздался треск разрываемой материи, это в глубине зеленых спортивных штанов Паклина развалились пополам хваленые трусы в мелкую клеточку.

Никита Кузнецов

Во, блин

- А звуковой сигнализацией нужно оборудовать только холодильник.



ПЕРВЫМ  
ЧЕЛОВЕКОМ  
НА ЗЕМЛЕ  
БЫЛА  
ЖЕНЩИНА,  
ИБО  
ВНАЧАЛЕ  
БЫЛО  
СЛОВО

Экстренный случай

Ой! Быстро выйдите!



недели через две и сообщите, как идут дела! Через полтора месяца позвонил доктору и радостно прокричал: «Спасибо, доктор, все просто изумительно!» - «А как с супругой, не ссоритесь?» - «Конечно нет, ведь я уже в ста пятидесяти километрах от дома!»

«Нет, - путались мысли Паклина, - так не бывает. Это ерунда, бред, сон, галлюцинации».

трус в мелкую клеточку и задал перед зеркалом. Не соврал про- давец, задница в этих трусах выг-

ленные трусы в мелкую клеточку. Никита Кузнецов

Не в деньгах счастье

Во, блин

# РЯВКНЕШЬ - МОЛЧИТ

- Слышь, Гриша, что узнал про японцев, ты не поверишь! Далеко от обезьяны ушли! Так вот, в Японии в продажу поступили домашние роботы.

Что значит почему? Тебе, Гриш, не по карману. Ты сначала из ломбарда алюминиевую ложечку выкупи!

Робот этот - полная фантастика! Готовит, стирает, убирает квартиру, по телефону говорит: «Извините, хозяйина нету, а что передать?» Берешь сигарету, Гриш, а он спичку подносит и слышится: «Курение опасно для вашего здоровья. Скоро сдохнете!» Представляешь? И с ним можно разговаривать! Сел, душу выкладываешь, а из отверстий его слезы каплют и внутри все вздыхает. И не поверишь, Гриш, говорят, будто этот робот и внешне... симпатичная!

Робота снаружи под женщину сделали. «Цунамочка» назвали. Да, да, со всеми делами! Можно заказать в виде блондинки, брюнетки, шатенки... Гриш, я ж тебе говорю: все дела! Как закажешь!

Ничего, дрянь, не делает! Орет, как ненормальная! Хозяйина по квартире гоняет! Током бьет! Чужих мужиков в дом тащит! А кинешься на нее, она тебя приемом карате...

Да хоть как у Елены Константиновны! Ради бога!

Зайенил - получи свое! Кнопочку на спине нажал, - она тебе глазки строит! Ножку показывает! Краснеет... Гриш, я ж тебе сказал: все дела! Все!

Ну ты дальше слушай. Такая, значит, в доме работяга, что тебе абсолютно ничего делать не надо - лежи пластом японским и в потолок плюй. Баба - люкс!

Конечно, понакупали все.

Но где-то через месяц медовый японские мужики застрочили на фирму жалобы. Мол, им жить не хочется вообще и с этой работягой в частности! А в ней программа: против тебя никогда! Рывкнешь - молчит! Послал - ушла. Бьешь - не бьется! То есть взаимностью тебе не отвечает! И помириться с ней нельзя, оттого что никак не поссориться! И нет японскому мужику удовлетворения! Выяснилось, что хорошо японцу бывает только тогда, ежели до того было нехорошо!

Фирмачи это просекли и новую модель на прилавок кинули! Ничего, дрянь, не делает! Орет, как ненормальная! Хозяйина по квартире гоняет! Током бьет! Чужих мужиков в дом тащит! А кинешься на нее, она тебя приемом карате из окна швырк и вазу вдогонку. Вот такая «цунамочка». Я бы сказал «тайфуночка» получается! Зато ровно в 12 ночи по японскому времени эта зараза вырубается и до шести утра отключается полностью. Говорят, с 12 до 6 утра японцы от счастья плачут. Шесть часов непрерывного кайфа! Но стоит этот робот безумно дорого!

Я тут подумал: выходит, мы живем не хуже японцев. Гриш, ты мою Катю знаешь? Та же цунами! Под горячую руку и зашибить может. Но в 12 ночи всегда как штык вырубается и до шести утра как убитая спит. Эти шесть часов я себя полным японцем ощущаю! Вот так-то, Григорий-сан! Не в йеньках счастье!



ПЕРВЫМ  
ЧЕЛОВЕКОМ  
НА ЗЕМЛЕ  
БЫЛА  
ЖЕНЩИНА.  
ИБО  
ВНАЧАЛЕ  
БЫЛО  
СЛОВО.

Экстренный случай

## Ой! Быстрее ехайте!

- «Быстрая», «быстрая» приезжайте скорее, у нас несчастье.  
- Это не «быстрая».  
- Но это же «ноль-три»?  
- «Ноль-три».  
- Что же вы говорите, что вы не «быстрая»?  
- Мы не «быстрая», мы - «скорая».  
- Ну слава Богу! Моя жена упала и ударила голову о трубу. Приезжайте скорее.  
- И сильно ударила?  
- Сильно. Из дыры так и хлещет!  
- Сколько вашей жене лет?  
- Откуда же мне знать, сколько ей лет, она разве скажет.  
- А приблизительно?  
- Ну, на вид лет тридцать - сорок.  
- Дети есть?  
- Нет. Одни придурки.  
- Раньше у нее удары по голове случались?  
- Да. Вчера она мне об голову разделочную доску расколола.  
- Я спрашиваю про голову жены.  
- А! Ну знаете, я тоже не ангел, но в последнем случае я абсолютно ни при чем.  
- Пьет?  
- Да нет, как будто.  
- В ее семье еще кто-нибудь головой страдал?  
- Да почти все. Но удар о трубу - это впервые. Ой! Быстрее ехайте, мне уже до шиколотки достает.

- У вашей жены не может быть столько крови, чтобы вам доставать до шиколотки.  
- Так она же не одна пострадала.  
- А кто еще?  
- Соседи снизу.  
- У них тоже проблемы с головой?  
- Еще какие, но у них это уже давно. Не соседи, а сумасшедший дом.  
- Соседям уже «скорую» вызвали?  
- Еще нет, она им потребуется позже, когда они вернуться из театра. Представляю их лица. Они входят в квартиру, а с потолка капает. Вот ужас-то!  
- Да! Кровь на потолке - это впечатляет.  
- При чем здесь кровь? Вода! У них, наверное, уже и по стенам течет.  
- Какая вода?  
- Я же говорю, моя жена упала и ударила головой о водопроводную трубу. Трубу прорвало, и нас теперь затопляет.  
- А что с женой?  
- Какой женой?  
- Вашей!  
- Так нет ее.  
- Уже скончалась?!  
- Нет, за слесарем побежала.  
- Вопросов больше нет. Высылаем машину. Ждите.  
- «Скорую»?  
- «Скорую», «скорую». Психиатрическую!..

Андрей Смирнягин

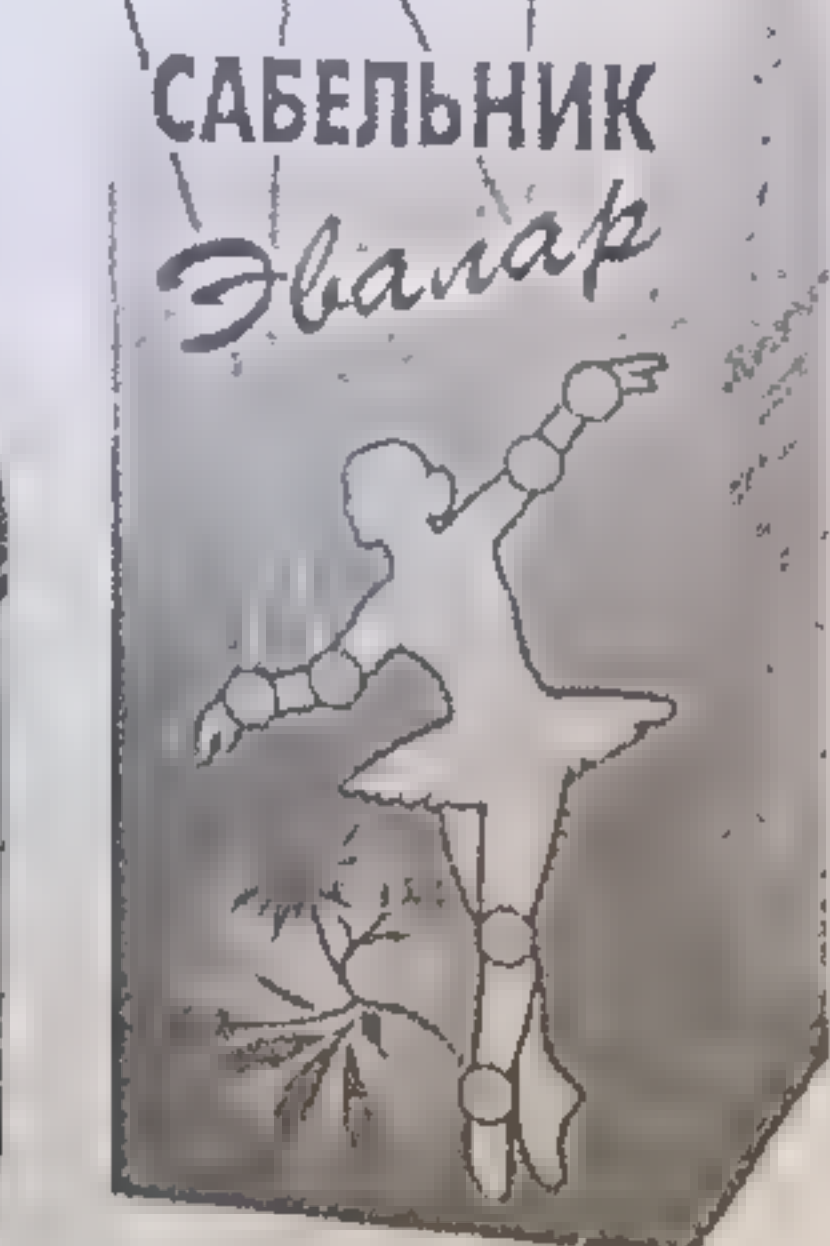
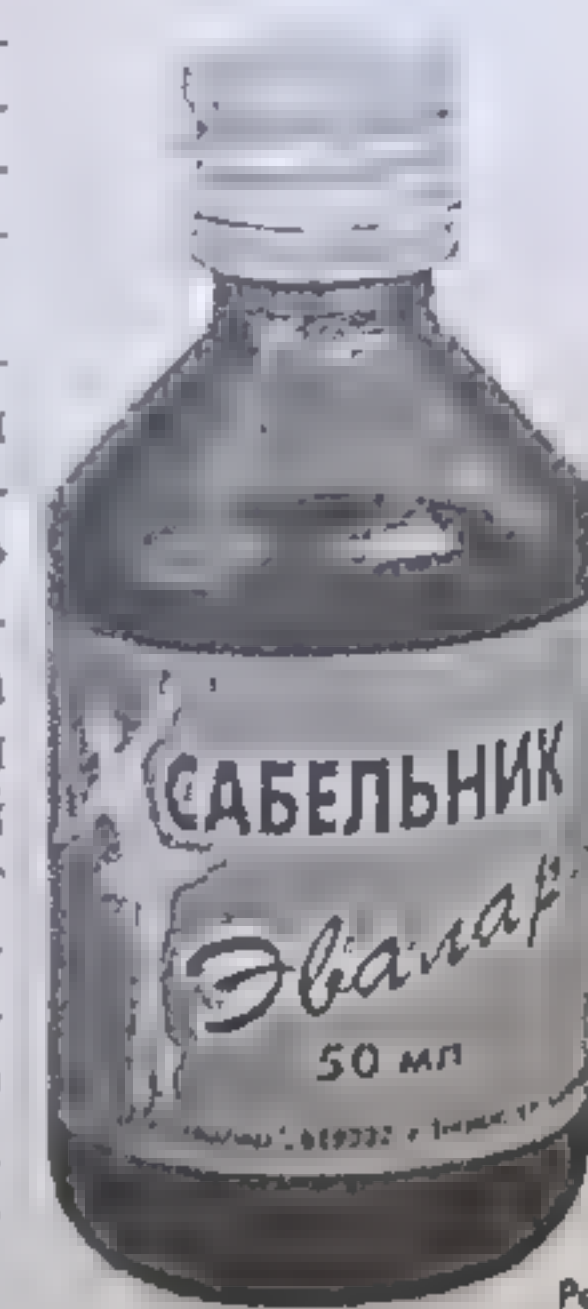
## НАСТОЙКА САБЕЛЬНИКА «Эвалар®» - ОТСЕКАЕТ БОЛЕЗНЬ

В народной медицине траву сабельника широко применяют в разных видах (настои, мази, кремы) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Но наибольший эффект дает настаивание корней на 70-градусном спирте для лучшей экстракции полезных веществ и микробиологической чистоты сырья, так как сабельник - растение болотное.

Именно так готовится патентованная настойка САБЕЛЬНИКА «ЭВАЛАР» в условиях фармпроизводства: по особым технологиям, с доводкой до нужной концентрации спирта.

Спиртовая настойка САБЕЛЬНИКА «ЭВАЛАР» при приеме внутрь быстро всасывается в кровь и разносится по кровяному руслу, усиливая и «отсекая»...

но в виде втираний и компрессов, она глубоко проникает в воспаленные суставы, усиливая эффект оздоровления. В противовес синтетическим лекарственным средствам настойка САБЕЛЬНИКА «ЭВАЛАР» не оказывает никакого отрицательного влияния на здоровые органы, действуя прицельно. Сила корней такова, что они не терпят соседства других трав - сабельник эффективнее действует в одиночку. Именно настойка САБЕЛЬНИКА «ЭВАЛАР» вернет гибкость вашим суставам!



Рег. уд. №003660.Р.643.12.2001 Лич. 64/1053/2000

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ,  
ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ПОЧТЕ и ... отсекайте болезнь!

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. (095) 120-85-81

Бесплатная доставка препарата по Москве: 234-22-11

Наложный платеж для жителей России: 1 флакон (100 мл) - 103 руб. При заказе 3 флаконов (300 мл) - 90 руб. за 1 фл. Заявки по адресу: 659322, г. Бийск, а/я 605, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 304-405.

## РАССКАЗЫ

Хвастаются три мужика: «У меня жена - такая рукодельница! Я случайно чашку разбил, так она ее так аккуратно склеила... Вот смотрите, и не скажешь, битая она или не битая». - «И моя - золотые руки! Я здесь брюки порвал, так она их так зашила... Вот смотрите, и не скажешь, рваные они или нет». - «Эх, а моя так мне рубашку постирала... Вот смотрите, и не скажешь, стирала она ее или нет».



Медицинский гороскоп с 14.10 по 27.11

## ОБЩИТЕЛЬНЫЕ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ

**ОВЕН**  
Вы так привыкли жить в напряженном состоянии, что без нервов вам скучно. Подобная реакция на жизнь всегда приводит к болезням. Ну а чтобы поменьше раздражаться, воспользуйтесь нашим советом. Закройте глаза и представьте, что вы гуляете в зеленом лесу, вышли на поляну и легли на изумрудную траву, как бы полностью растворившись в этой умиротворяющей зелени и купаясь в энергии зеленого цвета. Скажите себе: «Сердце мира, возьми все злое, что было во мне, и сделай так, чтобы и мне и всем людям было хорошо». Я люблю весь мир, всех людей! И зеленый цвет уничтожит все негативные эмоции, уберет грязь из мыслей и тела. Потом откройте глаза и мысленно поблагодарите травы, деревья, кустарники.

**ТЕЛЕЦ**  
На дворе осень. Над головой хмурое небо, под ногами слякоть. Если вы приходите домой, дрожа от сырости, и долго еще не можете согреться, сразу же пейте горячий чай: согреетесь быстро, и болезнь не одолеет. Хорошо выпить чаю с лимоном и медом, а можно добавить ложку коньяка или ликера. Но лучше всего согревает имбирный чай: в чашку заваренного обычного чая добавьте 1/2 чайн. ложки измельченного имбиря, можно добавить мед или сахар по вкусу.

**БЛИЗНЕЦЫ**  
До конца ноября у вас практически не будет проблем со здоровьем, если не считать приступов мигрени. Избавиться от этого состояния вам поможет следующее средство: смешайте 1 л красного вина, 150 г натертого корня хрена, 300 г сахара, 2 промытых и измельченных вместе с кожурой апельсина. Смесь нагревайте на водяной бане в течение 1 часа. Пейте по 1/3 стакана между приемами пищи 3 раза в день.

**РАК**  
Ваше слабое место на ближайшие две недели - прямая кишка. Чтобы не допустить обострения заболеваний, в ближайшие две недели как можно чаще воздействуйте на область под лодыжкой вокруг пятки пяткой другой ноги. Потирайте это место и попеременно надавливайте.

**ЛЕВ**

**ВЕСЫ**  
Ну «снизойдите», наконец, до мелких, на ваш взгляд, болячек. Обратите на них внимание. Из-за нежелания заняться своим здоровьем, вам грозят нарушения сердечной деятельности. Ешьте больше продуктов, содержащих калий. Не забывайте о пшенной каше. Рецепт для вас. Пшено прокалите на сильном огне, но так, чтобы оно не изменило своего цвета. Возьмите 1/3 стакана прокаленного пшена и тщательно его промойте. Затем добавьте 2/3 стакана воды и на медленном огне сварите кашу. Эту порцию следует съесть в течение суток.

**СКОРПИОН**  
В ближайшие две недели у вас может быть обострение болезней суставов, артритов. В такой ситуации в качестве лекарства рекомендуем использовать лавровое масло. Для его приготовления возьмите 1 стакан измельченного лаврового листа, залейте его 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла и настаивайте 3 недели в темном месте при комнатной температуре. Затем процедите через сложенную в 2-3 слоя марлю и перелейте в стеклянную банку. Этим маслом ежедневно перед сном натирайте больные места, затем покройте их шерстяным шарфом.

**КОЗЕРОГ**  
Вы никогда не задумывались, почему жизнерадостные и общительные люди живут дольше молчунов? Да потому, что они открывают свою душу хоть кому-нибудь. И то, что ругают бабушек на скамейке, а мужчин в курилках - это неправильно. Самое главное - люди там разговаривают. Больше половины бед на земле от того, что люди не поговорили, не объяснились. Поэтому не замыкайтесь в себе, поделитесь своими проблемами с родными, окружающими и вы почувствуете, как вам стало легче на душе.

**СТРЕЛЕЦ**  
Приложите максимум старания для усиления защитных функций своего организма. Для этого необходимо регулярное питание и здоровый образ жизни. Отрегулируйте сон, откажитесь от алкоголя. Кстати, отличное средство дает свойство горького перца сохранять и активизировать жизненную энергию. Кусочек перца можно сосать, как конфету, можно принимать вместе с чаем (на 100 г. чая - 1 кусочек).



## На каждый день

● Сильно потеют руки? Потливость рук хорошо снимают ежедневные ванночки с укропом и марганцовкой (марганцовки нужно совсем немного, чтобы раствор стал едва розовым). На 1 л воды с марганцовкой необходимо использовать 2 пучка мелко порубленного укропа. После полоскания руки необходимо протереть.

● На лбу появились перья морщинки? В этом случае полезен ежедневный массаж кусочком свежего или соленого огурца - передвигайте его слева направо мягкими кольцеобразными движениями. Сок, впитываясь, хорошо увлажняет кожу, оставляя после высыхания маску. Минут через тридцать ее можно смыть холодной водой.

● Хотите помолодеть? На 20 минут наложите на лицо, шею и область декольте маску из растертого в однородную массу желтка и меда. Если под рукой нет яйца, воспользуйтесь ломтиками апельсина (конечно, при отсутствии аллергии на цитрусовые) - результат удивит вас.

Болит голова?  
Грипп?  
Простуда?  
Мышечная боль?  
Ревматизм?



10 лет в России

- Быстро избавит от головной и зубной боли
- Лучшее средство от гриппа и простуды
- Незаменим при мышечной боли и ревматизме

Йорк® - это Ваш домашний доктор!

ВНИМАНИЕ  
КОНКУРС  
1 ПРИЗ - 10000 РУБ.  
2 ПРИЗ - 3000 РУБ.

Примите участие в конкурсе с York и получите денежный приз!

- Напишите письмо о том, как York помог Вам и Вашим близким.
- Отклейте этикетку с упаковки York.
- Вложите этикетку и письмо в конверт.
- Отправьте письмо по адресу: 107553, г. Москва, а/я 4, "АМПРОДКО".
- Срок проведения конкурса с 20 октября 2002 года по 20 января 2003 года.

Желаем здоровья и удачи!

C22

Регистрационный номер в МЗ РФ П-8-242 №008662

Как обмануть свой возраст

Для профилактики

РАННЯЯ СЕДИНА

Если у вас в полу были слы-



До конца ноября у вас практически не будет проблем со здоровьем, если не считать приступов мигрени. Избавиться от этого состояния вам поможет следующее средство: смешайте 1 л красного вина, 150 г натертого корня хрена, 300 г сахара, 2 промытых и измельченных вместе с кожурой апельсины. Смесь нагревайте на водяной бане в течение 1 часа. Пейте по 1/3 стакана между приемами пищи 3 раза в день.

**РАК**  
Ваше слабое место на ближайшие две недели - прямая кишка. Чтобы не допустить обострения заболеваний, а ближайшие две недели как можно чаще воздействуйте на область под лодыжкой вокруг пятки пяткой другой ноги. Потирайте это место и попеременно надавливайте.

**ЛЕВ**  
Вплоть до конца ноября ваше здоровье уязвимо, как никогда. Постарайтесь не перенапрягаться умственно и физически, особенно 20-21 числа. Ешьте поменьше сахара. Если возможно, ограничьте его ежедневное потребление 20 граммами. Внезапное повышение содержания сахара в крови способно привести вас в состояние нервного возбуждения, а последующее его резкое снижение может будить среди ночи.

**ДЕВА**  
Вы сильны, энергичны и привлекательны. Здоровье не доставляет хлопот, материальные проблемы отступают. Не ленитесь, и тогда конец осени щедро наградит вас приятными сюрпризами! Для укрепления нервной системы чаще ешьте бананы. В них много солей калия. Теми же качествами, кстати, обладают картофель, шиповник, орехи, свежие овощи, крупы.

что они открывают свою душу хоть кому-нибудь. И то, что ругают бабушек на скамейке, а мужчин в куртках - это неправильно. Самое главное - люди там разговаривают. Больше половины бед на земле от того, что люди не поговорили, не объяснились. Поэтому не замыкайтесь в себе, поделитесь своими проблемами с родными, окружающими и вы почувствуете, как вам стало легче на душе.

**СТРЕЛЕЦ**  
Приложите максимум старания для усиления защитных функций своего организма. Для этого необходимо регулярное питание и здоровый образ жизни. Отрегулируйте сон, откажитесь от алкоголя. Кстати, отличные результаты дает свойство горького перца сохранять и активизировать жизненную энергию. Кусочек перца можно сосать, как конфету, можно принимать вместе с кофе (на 100 г кофе - 1 кусочек перца размером с монету).

**ВОВОДОЛЕЙ**  
В ближайшие две недели желательно отрегулировать работу желудочно-кишечного тракта. Обязательно включите в рацион тыкву. Да не забудьте посыпать ее отрубями - благо продаются они во всех аптечных киосках.

**РЫБЫ**  
Депрессия ходит за вами по пятам. Приготовьте обычный рябиновый напиток. Он вернет вам силы, аппетит. Если ягоды горчат, поместите их в морозилку, горечь уйдет, а все полезные свойства останутся. Как приготовить напиток? Ягоды вымойте, освободите от кистей, опустите в кипящую воду на 2-3 минуты, выньте из воды, протрите через сито. Смешайте с таким же количеством 20%-ного сахарного сиропа, доведите до кипения. Полезный напиток готов.

**В следующем номере читайте:**

**Сердечные проблемы**  
✓ БОЛИ ЗА ГРУДИНОЙ.

**На каждый день**  
✓ КАМНИ В ПОЧКАХ У ЖЕНЩИН.

**О заболевании десен**  
✓ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЗУБНЫХ ПРОТЕЗОВ.



**ВНИМАНИЕ**  
**КОНКУРС**  
ПРИЗ - 2000 РУБ.  
2000 РУБ.

C22  
Регистрационный номер в МЗ РФ П-8-242 №008662

**домашний доктор!**

**Примите участие в конкурсе с York и получите денежный приз!**

- Напишите письмо о том, как York помог Вам и Вашим близким.
- Отклейте этикетку с упаковки York.
- Вложите этикетку и письмо в конверт.
- Отправьте письмо по адресу: 107553, г. Москва, а/я 4, "АМПРОДКО".
- Срок проведения конкурса с 20 октября 2002 года по 20 января 2003 года.

**Желаем здоровья и удачи!**

## Как обмануть свой возраст

\* Если ваша кожа здорова, постарайтесь вообще отказаться от тона. Для Т-зоны (нос и лоб) используйте пудру, но не покрывайте щеки: с возрастом кожа здесь становится сухой, а пудра оказывает подсушивающее действие.

\* Карандаш для глаз - вещь просто необходимая: подводит глаза, но и придает ресницам объем. Слегка оттяните веко вверх и проведите карандашом под линией ресниц. Затем опустите веко и выполните подводку сверху линии.

\* Чтобы выглядеть моложе, редкие и светлые брови подчеркните карандашом (штрихи должны быть короткими и мягкими) или тенями (в этом случае лучше воспользоваться жесткой кисточкой). Начинайте красить с середины брови, чтобы избежать жирных и резких линий, а затем аккуратно растушуйте по всей длине брови.

\* Капелька блеска для губ - изюминка современного и модного макияжа. Всего лишь одно-два легких касания кисточкой середины нижней губы - и вы выглядите невероятно обольстительной. Бойтесь, что блеск смажет линии контура? Перед тем как им воспользоваться, припудрите немного губы.

\* Слишком темные и яркие цвета помады очень хорошо подчеркивают... ваш возраст.

\* Не переусердствуйте с тушью! Особенно это касается удлиняющей или придающей объем ресницам.

\* В кондиционер, которым ополаскиваете волосы после мытья, добавляйте витамин С (он продается в аптеках в виде порошка). Особенно придерживайтесь этого совета летом. Благодаря такой нехитрой процедуре вы сможете дольше сохранить цвет окрашенных волос и придать им блеск.

\* Природа ошибается редко: в поисках новых оттенков не отступайте от натурального цвета волос больше чем на два тона (светлее или темнее).

Как правило, сложные и пышные укладки придают солидности. А вот свободные, струящиеся волосы, не отяжеленные муссами и лаками сильной фиксации, могут и скрыть годок-другой.

\* Длинные волосы очень сложно сохранить сильными и здоровыми, поэтому лучше всего выбрать короткую стрижку.

\* Не красьте седые волосы полностью - единый, сплошной цвет выглядит ненатурально. Сделайте мелирование или используйте отеночные пенки в более теплых или золотисто-пепельных тонах относительно основного цвета.

\* Не сутультесь! Это мешает вам дышать правильно. Плохая осанка говорит о возрасте более красноречиво, нежели морщины.

**Для профилактики**

**РАННЯЯ СЕДИНА**

Если у вас в роду были случаи раннего поседения волос, надо заняться профилактикой.

Хорошо употреблять в пищу и втирать в корни волос соки груши, капусты белокачанной.

Можно также использовать крапиву (листья и корни). 50 г сырья залейте 0,5 л воды и 0,5 л уксуса (можно яблочного), дайте настояться и проварите в течение 30 минут. Этот отвар втирайте в волосистую часть головы каждый вечер в течение нескольких недель.

Одновременно внутрь принимайте отвар крапивы: 1 ст. ложку крапивы залейте 400 мл воды и прокипятите в течение 10 минут. Принимайте по 1 ст. ложке утром и вечером до еды в течение 2 недель.

**РАННИЙ ЦЕЛЛЮЛИТ**

Чтобы предотвратить появление целлюлита на бедрах и ягодицах, регулярно растирайте их жестким слегка влажным полотенцем, выполняя круговые движения сначала в одну, а потом в другую сторону. После процедуры смажьте кожу антицеллюлитным или увлажняющим кремом.

**Кстати**

Яичный желток восстанавливает сухие волосы и даже может предупредить сечение кончиков.



**УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ**  
ООО «АГЕНТСТВО «КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета  
«АЙБОЛИТ»  
Медицина.  
Здоровье.  
Жизнь.

Главный редактор  
**Г.Н. ВОРОБЬЕВА**  
Компьютерная  
верстка и дизайн  
**А.В. Романенко**

**АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ:**  
355035, г. Ставрополь,  
ул. Ленина, 293,  
т. 35-98-94

Рекламная служба:  
35-98-94

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс». Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополь» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спортивная, 8). Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г. Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485. Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы.

**Дата выхода в свет**  
13.11.2002  
**Подписано в печать**  
13.11.2002 в 12.00

Тираж 45000 экз.  
Заказ 1477  
Объем 4 п. л.





Медицина / Здоровье / Жизнь

# АиФ

№24 (162) 2002  
НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ

Газета выходит раз в две недели с 5 07 96 года  
Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Прочти!

ДО ОКОНЧАНИЯ ПОДПИСКИ  
НА 1 ПОЛУГОДИЕ 2003 ГОДА

ОСТАЛОСЬ ОКОЛО

**20 ДНЕЙ**

Подписаться можно во всех отделениях связи России по каталогу агентства «Роспечать» (красного цвета, стр. 2)

Подписной индекс:

**53995**

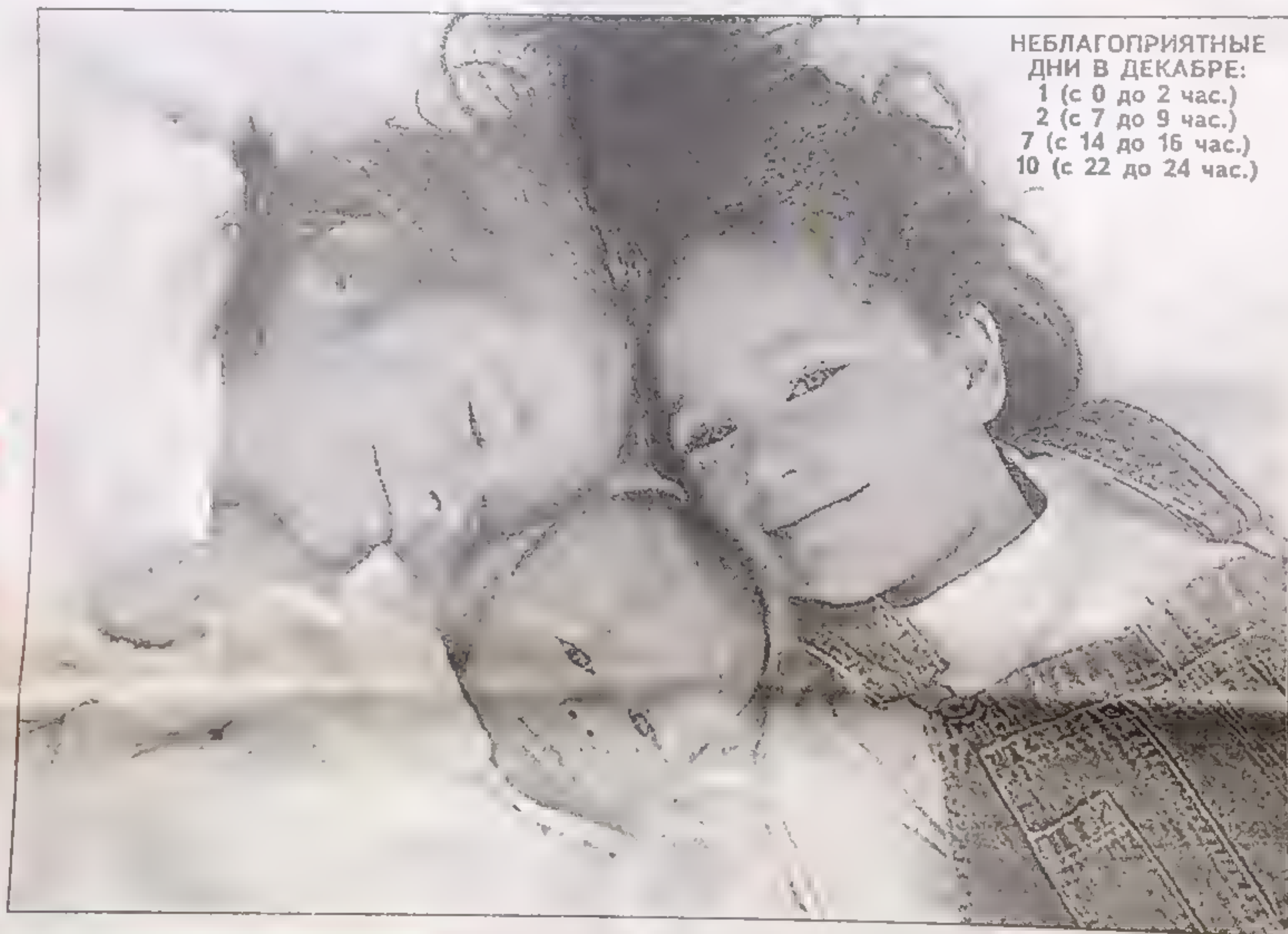
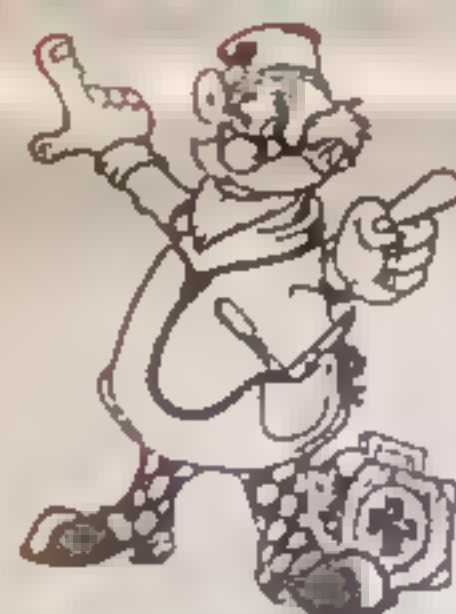
А также по каталогу центральных газет и журналов ООО «Межрегиональное Агентство Подписки» (стр. 7)

Подписной индекс:

**99061**

Здоровье  
не все,  
но все без  
здоровья -  
ничто.

(Сократ)



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ  
ДНИ В ДЕКАБРЕ:

1 (с 0 до 2 час.)  
2 (с 7 до 9 час.)  
7 (с 14 до 16 час.)  
10 (с 22 до 24 час.)

Об атеросклерозе

Продолжаем тему

## Обескровленный мотор

В РЕЗУЛЬТАТЕ роста атеросклеротической бляшки просвет коронарной артерии посте-

Приступы учащаются в холодное время года, после первых вдохов морозного воздуха. Холодный воздух вызывает рефлекторный спазм артерий сердца, а если они при этом сужены - приступ

## ШУМ В УШАХ

Вы постоянно слышите звон или шум в ушах? Это случается потому, что с возрастом происходит износ нервов и нервных окончаний внутреннего уха.

Кроме возраста, в этом может быть повинен сильный шум. В результате из внутреннего уха поступают ложные сигналы, которые в головном мозгу превращаются в звуки. Вы также можете слышать пульсацию кровеносных сосудов уха или сокращение мышц. Они могут создавать ощущение вибрации, пульсации и щелчков.

Звон или шум в ушах может возникать из-за боли в ухе, инфекции, накопления жидкости в ушах, отверстия в барабанной перепонке или образования большой серной пробки. В исключительно редких случаях причина может скрываться в опухоли слухового нерва внутреннего уха.

Большинство случаев появления посторонних звуков в ушах не поддаются лечению. А вот ослабить эти неприятные ощущения можно.

Как избавиться от таких ощущений?

\* Не принимайте больших доз аспирина. Слишком большие дозы аспирина могут привести к усилению шума в ушах. От одной или двух таблеток аспирина вам не станет хуже. Если же вы принимаете 8 или 10 таблеток в день, то ваши проблемы, возможно, связаны с этим.

\* Перестаньте курить. Никотин, содержащийся в сигаретах, действует как стимулятор на слуховой нерв внутреннего уха.

\* Ограничьте количество соли. Она приводит к задержке жидкости в ухе. Эта жидкость вызывает отек и давление на орган слуха. В результате возникают шум в ушах, снижение слуха и головокружения.

\* Сократите употребление кофеина. Он усиливает звон в ушах.

\* Избегайте громких звуков. Если вы не можете устранить шум, то носите наушники.

Попробуйте заглушить шум в ушах. Многие люди замечают, что у них исчезает шум в ушах, когда они моются под душем. Поэтому некоторые врачи рекомендуют записывать на магнитную ленту звуки воды и слушать их перед сном.

\* Избавьтесь от ушной серы.

Знаете ли вы, что...

● Волоски, которые растут в носу, надо удалять с особой осторожностью. Ибо в случае даже незначительной травмы в нее может попасть инфекция, и вы наверняка получите фурункул.

А место, очерченное носогубными складками и верхней губой, напрямую связано с венами головного мозга, и потому нарывы тут нельзя ни вскрывать, ни выдавливать.

● После чихания...



стр. 2)

Подписной  
индекс:

53995

А также по каталогу центральных  
газет и журналов ООО «Межрегио-  
нальное Агентство Подписки» (стр. 7)

Подписной  
индекс:

99061

Здоровье -  
не все,  
но все без  
здоровья  
ничто.

(Сократ)



Об атеросклерозе

## Обескровленный мотор

Продолжаем тему

Знаете ли вы, что...

В РЕЗУЛЬТАТЕ роста атеро-  
склеротической бляшки про-  
свет пораженной артерии посте-  
пенно сужается. Наступает мо-  
мент, когда артерия уже не в со-  
стоянии пропустить необходимое  
для полноценного питания и ды-  
хания ткани количество крови -  
развивается местное обескровли-  
вание органа, или, говоря научным  
языком, ишемия.

Одно из излюбленных мест  
обитания атеросклеротических  
бляшек - артерии сердца, кото-  
рые и в норме-то имеют неболь-  
шой просвет. Поэтому очень час-  
то атеросклероз сообщает о сво-  
ем существовании ощущением  
стеснения или боли за грудиной.  
Ишемическая болезнь сердца по-  
тому и называется стенокардией,  
что исходит от греческого слова  
stenos - узкий, тесный.

Сердце, самая работающая  
мышца нашего организма, без ус-  
тали перекачивает кровь и нужда-  
ется в постоянной «подпитке».  
При физической нагрузке, нерв-  
ном напряжении в кровь выб-  
расывается адреналин. Сердце  
начинает биться быстрее и, ес-  
тественно, нуждается в боль-  
шем количестве крови, а суженные  
артерии не могут ее пропустить.

В голодающем сердце изменя-  
ется обмен веществ, его ядовитые

Приступы учащаются в холодное время года, после первых вдо-  
хов морозного воздуха. Холодный воздух вызывает рефлектор-  
ный спазм артерий сердца, а если они при этом сужены - приступ  
неизбежен.

продукты накапливаются в мышце  
и вызывают приступ боли. Сердце  
сигнализирует: «Я не справляюсь!  
Мне не хватает кислорода!»

Похожие боли могут появлять-  
ся и при других заболеваниях -  
плеврите, язвенной болезни же-  
лудка, заболеваниях пищевода и  
остеохондрозе. В отличие от них,  
характерным признаком сердеч-  
ных болей является их связь с фи-  
зическим или эмоциональным на-  
пряжением и относительная крат-  
ковременность. Обычно они не  
продолжаются дольше получаса -  
за это время либо нормализует-  
ся кровообращение, либо голода-  
ющий участок умирает - развива-  
ется инфаркт миокарда. А мерт-  
вая ткань, как известно, не болит.

Обычно сердечные ишемиче-  
ские боли особенно выражены за  
грудиной, поэтому больной их  
описывает, поместив сжатый ку-  
лак в центре груди. Другая осо-  
бенность сердечных болей заклю-  
чается в том, что они отступают  
при приеме нитроглицерина, рас-  
ширяющего сердечные артерии.  
Сердечные боли при стенокардии  
отдают в шею, нижнюю челюсть,

лопатку или плечо, обычно левое.  
Другие регулярные спутники сте-  
нокардических болей - тошнота и  
потливость.

Многие испытывают страх на-  
двигающейся смерти. Приступы  
учащаются в холодное время года,  
после первых вдохов морозного  
воздуха. Холодный воздух вызы-  
вает рефлекторный спазм артерий  
сердца, а если они при этом суже-  
ны - приступ неизбежен. В жаркую  
же, сухую погоду из-за повышен-  
ного потоотделения кровь сгуща-  
ется, что затрудняет кровоток.

Частота приступов при стено-  
кардии крайне разнообразна - от  
нескольких в день до редких эпи-  
зодов с перерывами в дни, неде-  
ли и даже годы. Зависит это от  
степени выраженности атероскле-  
роза, образа жизни и даже харак-  
тера человека - эмоциональные  
люди болеют сильнее.

Проявления стенокардии у каж-  
дого больного постоянны, поэто-  
му любые изменения признаков  
заболевания - очень тревожный  
симптом! Изменение характера  
болей, учащение приступов и их  
удлинение говорит о прогресси-  
ровании заболевания. Такая не-  
предсказуемая стенокардия назы-  
вается нестабильной и опасна тя-  
желыми осложнениями. У каждо-  
го третьего больного с неста-  
бильной стенокардией развивается  
инфаркт миокарда.

Стенокардия не менее «скрыт-  
на», чем ее родитель - атеро-  
склероз. Любые доказательства  
заболевания возможно добыть  
только во время приступов. Элек-  
трокардиограмма у больного  
стенокардией вне приступа ничем  
не отличается от показателей здо-  
рового человека.

(Окончание на стр. 6)

слуховой нерв внутреннего уха.

\* Ограничьте количество  
соли. Она приводит к задержке  
жидкости в ухе. Эта жидкость  
вызывает отек и давление на  
орган слуха. В результате воз-  
никают шум в ушах, снижение  
слуха и головокружения.

\* Сократите употребление ко-  
феина. Он усиливает звон в  
ушах.

\* Избегайте громких звуков.  
Если вы не можете устранить  
шум, то носите наушники.

\* Попробуйте заглушить шум  
в ушах. Многие люди замечают,  
что у них исчезает шум в ушах,  
когда они моются под душем.  
Поэтому некоторые врачи реко-  
мендуют записывать на магнит-  
ную ленту звуки воды и слушать  
их перед сном.

\* Избавьтесь от ушной серы.



## О НАРКОТИКАХ

**Миф.** От очередного употреб-  
ления наркотика всегда можно  
отказаться.

**Факт.** Отказаться можно толь-  
ко один раз - первый. Даже од-  
нократное потребление нароти-  
ка может привести к зависимо-  
сти.

**Миф.** Наркотики дают ни с чем  
не сравнимое ощущение удоволь-  
ствия.

**Факт.** Ощущение кайфа, полу-  
ченное при первых инъекциях бы-  
стро исчезает, и в дальнейшем  
наркотики принимаются для того,  
чтобы снять болезненные, мучи-  
тельные ощущения (ломку), вер-  
нуться к нормальной жизнедея-  
тельности или просто для того,  
чтобы прожить этот день.

**Миф.** Наркотики бывают «лег-  
кими» и «тяжелыми». Травка -  
«легкий» наркотик, который не  
дает привыкания.

**Факт.** Все наркотики вызыва-  
ют привыкание. Любой наркотик  
убивает, это только вопрос вре-  
мени. Во всем мире от употреб-  
ления наркотиков уже умерло  
60 млн человек.

**Миф.** Талантливые люди прини-  
мают наркотики для того, чтобы  
получить приток вдохновения.

**Факт.** Те, кто так делали, дол-  
го не жили. Сегодня талантливые  
люди прекрасно понимают опас-  
ность наркомании и не принима-  
ют наркотиков.

**Миф.** Наркоманами становятся  
только слабые и безвольные.

**Факт.** Зависимость от наркоти-  
ков - заболевание и, как любое  
заболевание, не имеет отношения  
к силе воли.

**Миф.** Если не колоть наркоти-  
ки в вену, то зависимости не бу-  
дет.

**Факт.** Любой способ потребе-  
ния наркотиков приводит к зави-  
симости. Существует закон дозы:  
с меньших доз человек переход-  
ит на большие и с менее силь-  
ных веществ - на более сильные.  
Это правило без исключений.

**Миф.** Лучше бросать постепен-  
но.

**Факт.** Проще отказаться от  
употребления наркотиков один  
раз, чем пытаться это сделать  
всю жизнь.

Мифы и реальность

### Полезно знать

● **Признали миокардит?** Залейте 1 ст. ложку измельченного корня  
шиповника 1 стаканом кипятка и прокипятите на слабом огне 5 минут.  
Когда отвар немного остынет, его можно пить как чай по 3 стакана в  
день в течение 2 недель. Или 1 ст. ложку сухих плодов боярышника  
залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться в течение 2 часов в  
теплом месте, затем процедите и принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза  
в день до еды.

● **Как избежать повторения инфаркта?** Пропустите через мясоруб-  
ку 1 кг клюквы и 200 г очищенного чеснока. Добавьте 100 г меда,  
смешайте, дайте настояться в течение 3 дней. Принимайте по 1 десерт-  
ной ложке 2 раза в день до еды. Для укрепления сердца после инфар-  
кта миокарда очень полезно пить сок хурмы - по 2-3 стакана в день.



## Кошмарники

## ДОКАТИЛИСЬ...

В одной из клиник супружеская пара поменялась полами. Женщина стала мужчиной, а мужчина - женщиной. До жизни такой супруги докатились после 12 лет семейных дразг.

Властная женщина фактически с самого начала взяла на себя функцию сильного пола. Она обеспечивала семью, делала всю мужскую работу. А супруг перебивался случайными заработками. Зато с удовольствием готовил, стирал и гладил.

Бывшему мужчине не терпится надеть колготки и туфли на шпильках. А главное, услышать: «Милая, ты сегодня очаровательна». Бывшая жена тем временем отдала укоротить мужские костюмы - не пропадать же добру.

## ВОТ ТВАРИ!

На Новосибирск обрушилась невиданная напасть - блохи. Такой атаки злобных насекомых не случалось уже несколько десятков лет.

Прыгучие твари стремятся в тепло, поближе к человеку. Переносят их кошки, собаки, крысы. Способствуют распространению заразы и бомжи, обитающие в теплотрассах. Для того чтобы занести в квартиру непрошенных гостей, достаточно ненадолго спуститься в подвал.

Блохами заражено около 8 тысяч квартир. Распространяться дальше - от соседа к соседу - им ничто не мешает. Вывести насекомых гораздо сложнее, чем, например, грызунов. К тому же они переносят опасные болезни. Например, чуму.

## ... И СПИТ СЕБЕ

Новорожденный плакал, просил есть. Мамаша подливала Паше в бутылочку немого пива. Младенцу хватало столовой ложки. Выпьет - и спит себе тихо. С того и началось.

Когда Паша подрос, стал сам просить маму, чтобы она купила «Жигулевское» или «Балтику». Маме приходилось брать три бутылки для себя и одну для малютки. Без пьянок не проходило ни одного дня. Но однажды спиртного оказалось с запасом. Паша выпил 250 граммов водки. Для четырехлетнего ребенка, не приученного к спиртному, это - смертельная доза. Но Пашу, посиневшего, в состоянии комы спасли. Дыхание долго не восстанавливалось, судороги не прекращались. Прошло двое суток, прежде чем Паша задышал.

P.S. В России сейчас пьют черному не меньше 80 тысяч ребят в возрасте до 12 лет.

Главная проблема в том, что таких детей практически не лечат. Ведь до тех пор, пока с ними не случится какое-нибудь ЧП, никто не знает о том, что творится в семье. Между тем эта болезнь и у взрослых плохо поддается терапии.

## НА СУСТАВЫ НЕ ХВАТИЛО

75-летняя пенсионерка из Магнитогорска, изготавливая травяную настойку для лечения суставов, не рассчитала количество медицинского спирта и налила его в два раза больше, чем ввещала кастрюлька. Горящее снадобье вылилось на плиту, на пол и на саму старушку. Сейчас она находится в больнице с ожогами 40% поверхности тела.

## МАЛОЛЕТНИЕ МАМЫ

В ужасе и смятении находят педагогов Екатеринбурга. В нынешнем году здесь родились 393 ребенка от девочек в возрасте 12-17 лет. Все мамы из неблагополучных семей и обращаются к врачам с такими сроками, когда ни о каких абортках уже не может быть и речи.



## Полезно знать

● Несвоевременное опорожнение мочевого пузыря, особенно если оно сопровождается нестерпимым позывом, может иметь серьезные последствия - например, перерастяжение мочевого пузыря, обострение хронических заболеваний, развитие обратного заброса мочи из мочевого пузыря в мочеточники и даже в почечные лоханки.

● Дружба является настоящим лекарством, и чем легче человек идет на контакт, тем меньше у него риск сердечных заболеваний. Особенно благотворно влияют друзья на здоровье женщин.

● Не рекомендуется запекать мясо в алюминиевой фольге. При высокой температуре продукт насыщается алюминием. Кстати, алюминий накапливается в организме и провоцирует целый ряд тяжелых заболеваний - анемию, болезни почек, печени, неврологические изменения, связанные с болезнью Паркинсона. У детей перенасыщение организма алюминием может вызвать повышенную возбудимость.

## С ПРИВЕТОМ

## ...С ТОГО СВЕТА

Британские медики, изучая пациентов, перенесших инфаркт и пострадавших в катастрофах, подтвердили, что сознание и душа человека продолжают существовать даже после того, как мозг перестал функционировать и наступила клиническая смерть.

Работа, представленная недавно в Калифорнийском техническом институте, воскресила споры о существовании жизни после смерти и такой субстанции, как человеческая душа.

Кое-кто из несчастных, находившихся в состоянии клинической смерти, смог припомнить подробности о своем недельном пребывании на том свете. Четве-

ро описывали четкие и ясные картины, которые они видели уже после того, как врачи констатировали полное отсутствие функций мозга. И, как правило, все вернувшиеся с того света рассказывают об ощущении покоя, мира и гармонии, столбе света, дороге в другое измерение и общении с умершими родственниками и бо-  
Ученые говорят, что мозг, лишенный кислорода или поврежденный в аварии, при потере сознания просто не может запомнить все происходящее вокруг.

Самые смелые исследователи утверждают, что сознание человека совершенно не связано с мозгом.

ВМЕСТЕ  
С ТАБАЧНЫМ  
ДЫМОМ  
ПАССИВНЫЙ  
КУРИЛЬЩИК  
ВДЫХАЕТ  
50 ВЕЩЕСТВ,  
СПОСОБНЫХ  
СПРОВОЦИРОВАТЬ  
РАЗВИТИЕ РАКОВЫХ  
ОПУХОЛЕЙ

## Новости

**НАДЕЖДУ** слепым людям подарили американские инженеры: они создали светочувствительный чип, который можно имплантировать в глаз вместо поврежденных клеток сетчатки. Причем создали его в космосе.

Искусственная сетчатка состоит из 100 тысяч светочувствительных элементов. Первые операции будут проведены уже в этом году. Добровольцы есть.

**ФУТБОЛ** помогает сотням миллионов болельщиков дать свободный выход эмоциям и таким образом снизить уровень агрессивности. К такому выводу пришли чешские психологи.

**В РОССИИ** появилась редкая болезнь - пастереллез, опасная для коз, коров и прочей домашней скотины, а также для человека. На севере Краснодарского края от этого заболевания уже умер не один десяток свиней. Сперва ветврачи подумали, что хрюшки погибли от сибирской язвы. Но анализы выдали совсем иные, не менее грустные результаты: свинки умерли от пастереллеза, болезни, которая не регистрировалась нигде в мире в последние несколько десятилетий.

**НАШИ** ученые из НИИ трансплантологии и искусственных органов впервые в мире собираются пересадить человеку клонированные органы. Сперва они вырастят новые печенки-селезенки, сердца и легкие из стволовых клеток пациентов, а потом подсадут их вместо старых и истрепавшихся. Это решит проблему нехватки донорских органов, которая стоит в России, да и в других странах, более чем остро.

Российские трансплантологи даже научились получать кардиомиоциты - клетки сердечной мышцы. Они созданы из клеток эмбриональной ткани. В НИИ трансплантологии уже в следующем году смогут провести 150 подобных операций. За рубежом эти разработки находятся на стадии эксперимента.

**ОТНЫНЕ** врачам больше не придется мучить пациентов бесконечными анализами крови. Благодаря универсальному аппарату, созданному американскими исследователями, все анализы скоро станут бескровными. Для этого достаточно подсоединить к больному

## Авось пригодится

**В ПОСЛЕДНЕЕ** десятилетие выясняется, что ряд болезней, например язва желудка, причину которых видели в чем угодно, кроме микробов, на самом деле имеют микробное происхождение. А теперь выдвинута гипотеза, по которой и рост камней в почках вызывается очень мелкими бактериями.

Финский биохимик Э. Каяндер и его коллеги обнаружили в человеческом организме бактерии, которые в 2-20 раз мельче обычных бактерий.

# Камни в почках + заразные

РОСТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ ВЫЗЫВАЕТСЯ  
ОЧЕНЬ МЕЛКИМИ БАКТЕРИЯМИ.

В течение нескольких лет никто не мог объяснить, почему в почках некоторых людей растут камни. Теперь выяснилось, что это происходит из-за заражения очень мелкими бактериями.

## Сенсация

Пользы от нанобактерий никакой не видно, а вред может быть. Более того, хотя бесспорных доказательств пока нет, ученые все чаще высказывают предположение, что такие болезни, как атеросклероз, диабет, артрит и рассеянный склероз, в некоторых случаях обязаны своим происхождением микробной или вирусной инфекции.



наться дальше - от соседа к соседу - им ничто не мешает. Вывести насекомых гораздо сложнее, чем, например, грызунов. К тому же они переносят опасные болезни. Например, чуму.

### ... И СПИТ СЕБЕ

Новорожденный плакал, присил есть. Мамаша подливала Паше в бутылочку немного пива. Младенцу хватало столовой ложки. Выпьет - и спит себе тихо. С того и началось.

находится в больнице с ожогами 40% поверхности тела.

### МАЛОЛЕТНИЕ МАМЫ

В ужасе и смятении находятся педагоги Екатеринбурга. В нынешнем году здесь родились 393 ребенка от девочек в возрасте 12-17 лет. Все мамы из неблагополучных семей и обращаются к врачам с такими сроками, когда ни о каких абортках уже не может быть и речи.

душа человека продолжают существовать даже после того, как мозг перестал функционировать и наступила клиническая смерть.

Работа, представленная недавно в Калифорнийском техническом институте, воскресила споры о существовании жизни после смерти и такой субстанции, как человеческая душа.

Кое-кто из несчастных, находившихся в состоянии клинической смерти, смог припомнить подробности о своем недельном пребывании на том свете. Четве-

мозга, и, как правило, вернувшись с того света рассказывают об ощущении покоя, мира и гармонии, столбе света, дороге в другое измерение и общении с умершими родственниками и бо-  
Ученые говорят, что мозг, лишенный кислорода или поврежденный в аварии, при потере сознания просто не может запоминать все происходящее вокруг.

Самые смелые исследователи утверждают, что сознание человека совершенно не связано с мозгом.

Самые смелые исследователи утверждают, что сознание человека совершенно не связано с мозгом.

печенки-селезенки, сердца и легкие из стволовых клеток пациентов, а потом подсаживают вместо старых и истрепавшихся. Это решит проблему нехватки донорских органов, которая стоит в России, да и в других странах, более чем остро.

Российские трансплантологи даже научились получать кардиомиоциты - клетки сердечной мышцы. Они могут спасти людей, пострадавших от инфаркта. В НИИ трансплантологии уже в следующем году смогут провести 150 подобных операций. За рубежом эти разработки находятся на стадии эксперимента.

ОТНЫНЕ врачам больше не придется мучить пациентов бесконечными анализами крови. Благодаря универсальному аппарату, созданному американскими исследователями, все анализы скоро станут бескровными. Для этого достаточно подсоединить к больному специальный аппарат инфракрасного излучения. Волны будут проходить через кожу и даже через кости, давая возможность получить данные о химическом строении тканей и крови.

В БРИТАНИИ создали вакуумное устройство, увеличивающее размер женской груди. Оно устанавливается в бюстгальтере. Как считают создатели прибора, их детище намного безопаснее хирургической операции, во время которой грудь накачивают силиконом.

СКОРО врачи будут прописывать пациентам вместо таблеток фрукты и овощи. Новое исследование немецких ученых показало, что ежедневное употребление в пищу определенных фруктов и овощей в течение шести месяцев снижает артериальное давление и препятствует развитию сердечно-сосудистых патологий.

БРИТАНСКИЕ ученые приступают к испытаниям прививки от рака. Она создана на основе вакцины от натуральной оспы. Вакцина, с помощью которой удалось окончательно победить оспу, вызывает защитную реакцию организма против рака.

### Авось пригодится

В ПОСЛЕДНЕЕ десятилетие выясняется, что ряд болезней, например язва желудка, причину которых видели в чем угодно, кроме микробов, на самом деле имеют микробное происхождение. А теперь выдвинута гипотеза, по которой и рост камней в почках вызывается очень мелкими бактериями.

Финский биохимик Э. Каяндер и его коллеги обнаружили в человеческом организме бактерии, которые в 2-20 раз мельче обычных и по размерам ближе к крупным вирусам. Заметить их можно только под электронным микроскопом. Вдобавок они плохо окрашиваются обычными красителями, применяемыми для выявления микробов под микроскопом, не растут на распространенных питательных средах и размножаются очень медленно. Их назвали нанобактериями.

Ученые нашли антитела против нанобактерий в крови примерно 5% финнов и 80% турок. Но после введения антител в кровь нанобактерии быстро перемещаются из крови в почки и мочу. Это заставило ученых поискать нанобактерии в почках человека. Так вот: во всех 30 изученных образцах почечных камней им удалось найти нанобактерии, причем в самом центре камня. Так что похоже, что камень начинает расти вокруг микроба. Более того, нанобактерии, живущие в почках, часто окружены оболочкой из минеральных кристаллов. С этого и начинается рост камня. Нанобактерии как бы служат затравкой для образования почечных камней.

## Камни в почках заразные



РОСТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ ВЫЗЫВАЕТСЯ ОЧЕНЬ МЕЛКИМИ БАКТЕРИЯМИ.

В течение нескольких лет никто в мире не обращал внимания на открытие нанобактерий: мало ли микроорганизмов существует на свете. Некоторые даже не поверили, что эти крошки - не плод воображения финских биохимиков. Однако когда речь зашла о почечных камнях, медики придумались. Как люди мучаются от этих камней, знали еще до Гипократа, из чего они образуются - тоже. Способы избавления от них разработаны, но отчего камни образуются, до сих пор точно не было известно.

Вина падает на нанобактерии? «Вполне вероятно, - считает Лейрой Найберг, директор урологического отделения Национального института диабета и болезней пищеварительного тракта и почек. - Перед нами первая реальная теория зарождения почечных камней». Что ей можно противопоставить, пока даже не представляют. Во-первых, нанобактерии не видны ни в какой микроскоп, кроме электронного. Во-вторых, невозможно окрасить их клеточную оболочку или какие-нибудь другие части, чтобы зафиксировать их, как это делают с другими бактериями. В-третьих, их нельзя, как

прочих, вырастить в лаборатории. В-четвертых, если большинство бактерий делится каждый час, то нанобактерия укладывается только в трое суток. Это затрудняет изучение ее развития. Кроме того, нанобактерии не прочь подшутить над клетками, которые не желают объединяться с ними в одно целое. А шутки у нанобактерий жестокие. Они включают программу самоубийства, имеющуюся у каждой клетки.

Ученые также обнаружили, что нанобактерии состоят в родстве с бактериями бруцеллой и бартонеллой (эти разновидности досаждают животным и людям).

Почти все антибиотики против нанобактерий бессильны. Почти все, кроме тетрациклина. В лабораторных опытах только он один сумел воздействовать на оболочку бактерии, и все ее потуги освободиться оказались тщетными.

Ученые теперь говорят, что они не удивятся, если окажется, что нанобактерия виновата не только в одних почечных камнях. Ее провокационная роль может со временем открыться в таких болезнях, как атеросклероз, артрит, некоторые виды рака и необъяснимое известкование в различных частях тела. Опасаться нанобактерии придется и тем, кому необходимо частое переливание крови. В Турции обследовали пациентов, которых подвергают диализу. Так вот, у 80% из них в крови обнаружили нанобактерии. А людям, страдающим от камней, надо перестать ломать голову над диетой. Не в ней спасение.

### Сенсация

Пользы от нанобактерий никакой не видно, а вред может быть. Более того, хотя бесспорных доказательств пока нет, ученые все чаще высказывают предположение, что такие болезни, как атеросклероз, диабет, артрит и рассеянный склероз, в некоторых случаях обязаны своим происхождением микробной или вирусной инфекции.

Теперь бактерии подозреваются во многих грехах. По предположению урологов 10% почечных камней возникают благодаря деятельности одной из обычных бактерий, которая вырабатывает фермент уреазу. А она делает мочу настолько кислой, что камешки в ней зарождаются без всякой затравки. Если это верно, то на долю нового открытия приходится не 100, а 90% камней.

Иными словами, не бывает почечных камней без нанобактерий. А это значит, что пора подумать и о том, как изгонять нанобактерии из почек.

КАК ЛЕЧИТЬ  
ГРЫЗУ?  
РЕПЧАТЫЙ  
ЛУК  
ЗАПЕКИТЕ  
В ДУХОВКЕ  
В ПЕСКЕ,  
РАЗРЕЖЬТЕ  
ПОПОЛАМ  
И ЗАКРЕПИТЕ  
ПЛАСТЫРЕМ  
НА МЕСТЕ ГРЫЗИ.

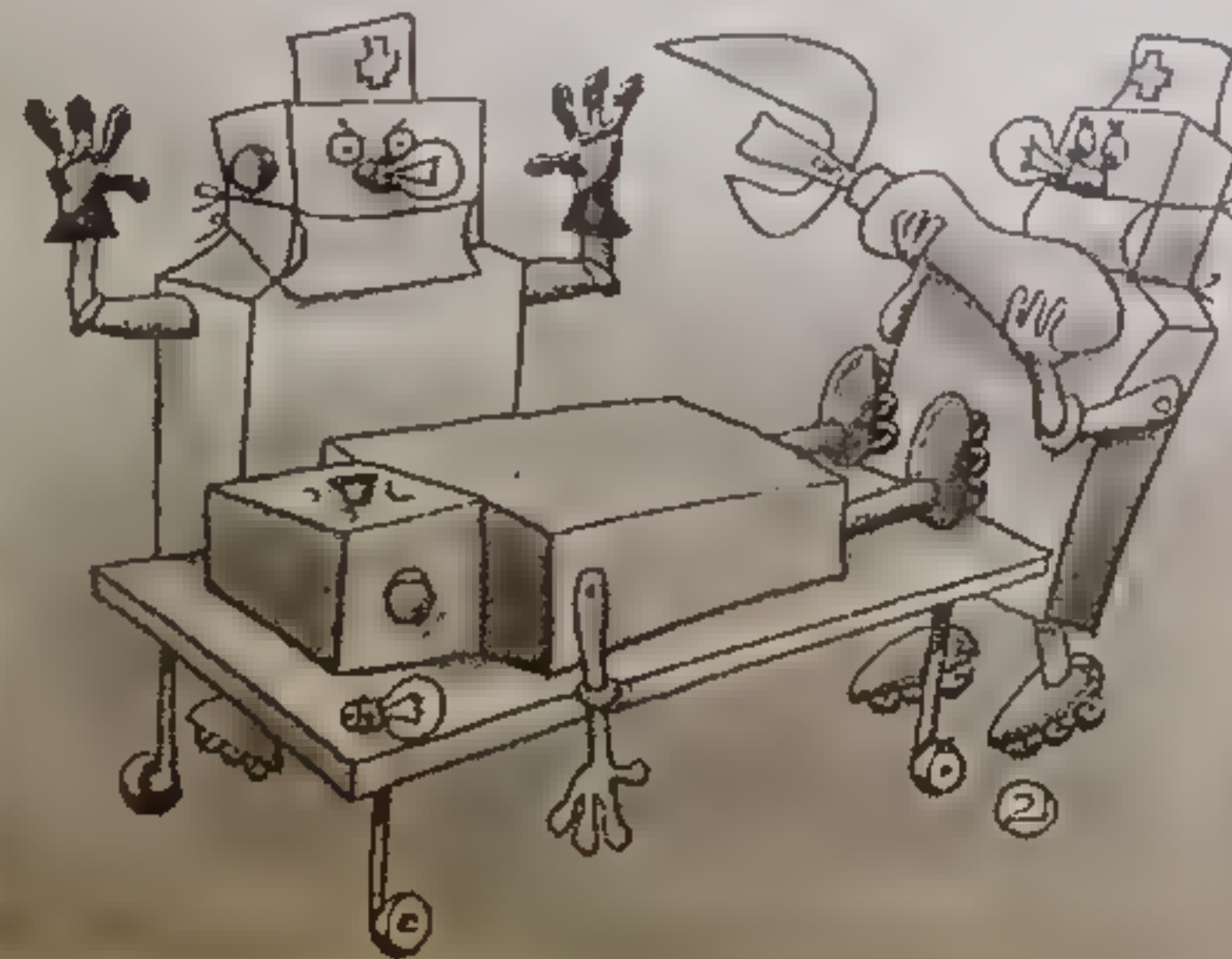


Рис. Е. Крава

### Рекомендуем

## СЕЗОННАЯ ДЕПРЕССИЯ

УСТАНОВЛЕНА СВЯЗЬ МЕЖДУ КОРОТКИМИ ЗИМНИМИ ДНЯМИ И ДЕПРЕССИЕЙ.

По утрам требуется огромное усилие для того, чтобы встать с кровати, еда (особенно сладости и мучные изделия) становится основным развлечением. Депрессия

нарастает, раздражение достигает пика. Человек уже начинает думать, что жизнь не имеет смысла. И тут наступает весна и жизнь становится прекрасной.

Еще десять лет назад люди, страдающие от этой сезонной смены настроения, не имели понятия о том, что происходит с ними. Сейчас установлена связь между короткими зимними днями и депрессией.

Предлагаем советы, которые помогут вам справиться с сезонной депрессией.

\* Наслаждайтесь утренним светом между 6.00 и 8.00 утра. Это и ранний подъем, и утренние про-

### Как с этим бороться

гулки. Или посидите возле большого окна. Дорога на работу занимает немного времени. Человек получает очень мало света.

\* Если вы не можете выходить на улицу утром, то, по крайней мере, старайтесь выходить на улицу в свой обеденный перерыв.

\* Наслаждайтесь солнцем. Некоторые люди живут в домах, расположенных так, что в них темно в любое время, поэтому не закрывайте окна шторами и жалюзи в течение дня.





# Не шути с рентгеном

ОДИН СЕАНС ФЛЮОРОГРАФИИ ДАЕТ 0,37 РЕНТГЕНА. ЗА ГОД ДОЗА ОБЛУЧЕНИЯ НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ 10 РЕНТГЕН.

Вы пришли в стоматологическую клинику и вас направили сделать снимок зуба. Сделали. Врач говорит: «Смазано, надо переделать». Второй раз, открывая свинцовую дверь, вы думаете: а не вредно ли столь щедрое облучение?

В этом случае вы получаете дозу в 6 рентген. Такая лучевая нагрузка безопасна. При облучении до 10 рентген не наблюдается каких-либо изменений в органах и тканях.

Теперь возьмем пример из «внутренних органов». При рентгеноскопии желудка мы «хватает» дозу 30 рентген.

Чтобы тревоги было поменьше, запомните число 75 - именно на этой отметке звенит первый звонок. После такой дозы наблюдаются незначительные изменения в крови.

Следующий «звонок» - 100 рентген. Это нижний порог развития легкой степени лучевой болезни.

Тяжелая форма лучевой болезни развивается при разовом облучении в 450 рентген. Это уровень Чернобыля. В медицинских

учреждениях такими дозами не пользуются.

Разумеется, в каждом конкретном случае лечащий врач рекомендует необходимые дозы, время и размеры поля облучения. Но вы имеете законное право отказаться от рентгенологических процедур.

При отказе больного врач обязан воспользоваться другими способами лечения или диагностики. Правда, если требуется оказать неотложную помощь, вашего согласия спрашивать не будут.

О вреде и пользе рентгена постоянно ведутся дискуссии. Сегодня - на Западе и у нас - существуют цифровые аппараты нового поколения, но подавляющее большинство клиник по-прежнему поль-

зуются привычными агрегатами, потому что альтернативы рентгеновским исследованиям действительно нет. В этом отношении Россия даже лучше других. Например, в Швеции каждому младенцу в возрасте от 6 до 9 месяцев обязательно делают снимок тазобедренной области - чтобы своевременно определить врожденный подвывих тазобедренного сустава.

Российские «Требования» запрещают проводить профилактические рентгенологические исследования детей младше 14 лет. При диагностических или лечебных процедурах (например, в травмпунктах, куда попадают дети с переломами рук-ног) разрешается делать снимки только в присутствии родителей, которые должны проследить, чтобы на ребенка надели необходимую защиту.

## Кстати

Беременная женщина может получить направление в рентген-кабинет только по очень серьезным клиническим показаниям. Причем для будущего ребенка облучение в первой половине срока гораздо опаснее. Если рентген-процедуры неизбежны и доза, полученная плодом, превысила 10 рентген, мамам обычно рекомендуют сделать аборт.



ПРИ НАСМОРКЕ НАТРИТЕ СКИПИДАРОМ ПЯТКИ. ПРОЦЕДУРУ ЛУЧШЕ ПРОВОДИТЬ НА НОЧЬ, И ПОСЛЕ РАСТИРКИ ЖЕЛАТЕЛЬНО НАДЕТЬ ТЕПЛЫЕ НОСКИ ИЗ ГРУБОЙ ШЕРСТИ. ЭТА ПРОЦЕДУРА РАВНОЗНАЧНА РАСПАРИВАНИЮ НОГ В ГОРЧИЧНОЙ ВОДЕ.

## Сезонные вопросы

### ОБЖИТРИ РАДИКУЛИТ

*Работая водителем-дальнобойщиком. Недавно перенес тяжелый приступ радикулита. Как избежать их в будущем?*

**А. Гусев, Краснодар**  
Воспользуйтесь старой шоферской хитростью. Сделайте плоский валик из поролона шириной около 25 сантиметров, толщиной 4-4,5 сантиметра. Обвейте его несколькими тканью и привяжите на спинку водительского кресла так, чтобы он оказался на уровне поясничного прогиба позвоночника.

### ДАЖЕ СОН НЕ ПОМОГАЕТ

*Осень и зима для меня - плохое время. Погода меняется, холодно. В это время года я все время чувствую сильную усталость. Даже сон не помогает...*

**В. Костомаров, Михайловск**  
Мы предлагаем вам попробовать попить тонизирующее средство от усталости. Измельчите 100 г свежей травы астрагала и залейте 1 л красного вина. Настаивайте смесь три недели, периодически встряхивая. Затем процедите. Принимайте настойку по 30 г 3 раза в день за 30 мин. до еды. Этот напиток поможет восстановить защитные силы организма и снимет усталость.

### ДЛЯ СУГРЕВУ - ПИВО С МОЛОКОМ

*Мой знакомый рассказывает, что в Норвегии в холодную погоду согреваются смесью пива и молока. Интересно, что это за смесь?*

**В. Н. Папаев, Архангельск**  
Называется она норвежским супом. На самом деле это горячий напиток, согревающий душу и тело в сырую погоду. Хотите попробовать? 6 ст. ложек муки (без

верха) разведите в 0,5 л холодного молока и, помешивая, кипятите пару минут, туда же влейте бутылку пива, которое предварительно тоже вскипятите, только в другой посуде. Смешав эти обе жидкости, огонь тут же выключите и размешайте в этом пойле 4 ст. ложки сахара. Пейте все это, разумеется, горячим, а на закуску (как же без нее?) хорошо идут сухарики из черного хлеба.

### НЕ ДЫШИ В ТРУБКУ

*Скажите, пожалуйста, можно ли подхватить инфекцию через телефонную трубку?*

**Т.Г., Ставрополь**  
Вероятность этого довольно низка, но все же существует. В телефонном микрофоне бактерии чувствуют себя вполне комфортно. Человеческая слюна, попадающая на микрофон при разговоре, снабжает их питательными веществами, а дыхание согревает трубку. Чтобы наверняка избежать заражения, необходимо хотя бы раз в месяц протирать трубку смоченной в спирту ваткой. Перед началом процедуры проверьте на скрытом от взгляда месте аппарата, не реагирует ли пластмасса со спиртом.

### ПРОТИВНЫЙ НАСМОРК

*Как уберечься от насморка?*

**Лада М., Омск**  
Ешьте как можно больше продуктов, богатых витамином С: квашеную капусту, грейпфруты и лимоны. В течение недели ежедневно пейте лечебный коктейль: 1/4 л свежевыжатого апельсинового сока, по 125 мл свекольного и морковного соков, 1 чайн. ложка отвара пропущенной пшеницы. Рецепт рассчитан на двух человек. Регулярно жуйте корень имбиря, смоченный в лимонном соке, и никакая простуда вам не страшна.

## А я гриппом не болею

Уже около трех лет я не болею гриппом. Как только появляются ощущения дискомфорта в носу, тяжесть в голове, головная боль, я сразу же начинаю смазывать слизистую носа вьетнамским бальзамом «Звезда», промываю подсоленной водой, смазываю в носу водкой. И делаю это по 5-6 раз в день, а то и чаще. Помогает отлично. Если вовремя успеть, никакой простуды не будет.

А еще, когда дети мои были маленькими, врач «Скорой помощи» дал такой совет: растворить 1/2 чайн. ложки пищевой соды в 0,5 стакана теплой кипяченой воды, закапать в нос, а затем смазать слизистую носа синтомициновой эмульсией. Если все же дети простывали и начинали кашлять, то я им на ночь натирала ступни ног таким средством. 1 ст. ложку растительного масла смешивала с 1 ст. ложкой тертого чеснока и 0,5 ст. ложки хозяйственного мыла. Смесь доводила до кипения, затем добавляла 1 ст. ложку спирта. Этим и лечила детей.

Рассасывали во время эпидемии гриппа лук дольками, пока долька не истощится. Процедура с луком не совсем приятная, но зато очень помогает.

И, наконец, два слова о кок-



## РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Вы просили рассказать

Во-первых, никогда не мучайтесь, если вам пришлось когда-либо «изменить» раздельному питанию. На праздник вы можете позволить себе все, что угодно.

Во-вторых, силу раздельного питания вы почувствуете не сразу, а через некоторое время. Привыкайте к нему постепенно. Не мучайте свой организм строгими отказами. Только через несколько месяцев решите, будете вы придерживаться раздельного питания или вернуться к смешанному.

В-третьих, разделить продукты, богатые белками и углеводами,

вочное масло, все кисломолочные продукты - кефир, йогурт, сметана, сливки, творог, простокваша, пахта. Все сорта сыра, чья жирность составляет не более 60%. Все копченые мясные изделия: кури, мясо, колбасы. Сыромаринованная или копченая рыба; из грибов - белые, лисички, шампиньоны. Практически вся зелень и все овощи. Орехи и семечки. Из спиртного - чистая водка.

Белковые продукты - все сорта мяса, птицы и рыбы - в нежирном виде; все варено-жаренные сорта колбас.

сами перестанете «просить» к мясу хлеб. Самое главное, что вы почувствуете уже через два месяца: необыкновенной легкости в желудке даже после обильного обеда. Раздельное питание внутренней чистоты. В привычку, что вам странно будет есть картошку с мясом. Ведь ваш организм хорошо знает, что будет ощущать дискомфорт и тяжесть.

В раздельном





только появляются ощущение дискомфорта в носу, тяжесть в голове, головная боль, я сразу же начинаю смазывать слизистую носа вьетнамским бальзамом «Звезда», промываю подсолоненной водой, смазываю в носу водкой. И делаю это по 5-6 раз в день, а то и чаще. Помогает отлично. Если вовремя успеть, никакой простуды не будет. А еще, когда дети мои были маленькими, врач «Скорой помощи» дал такой совет: растворить 1/2 чайн. ложки пищевой соды в 0,5 стакана теплой кипяченой воды, закапать в нос, а затем смазать слизистую носа синтомициновой эмульсией. Если все же дети простывали и начинали кашлять, то я им на ночь натирала ступни ног таким средством. 1 ст. ложку растительного масла смешивала с 1 ст. ложкой тертого чеснока и 0,5 ст. ложки хозяйственного мыла. Смесь доводила до кипения, затем добавляла 1 ст. ложку спирта. Этим и лечила детей.

Рассасывали во время эпидемии гриппа лук дольками, пока долька не истощится. Процедура с луком не совсем приятная, но зато очень помогает. И, наконец, два слова о коксартрозе. Дело в том, что эта болезнь практически неизлечима. Но облегчить свое состояние, притупить боль можно. Для этого обязательно нужно попить что-либо для очистки организма от шлаков, солей. Лично я пила сок черной редьки, лука и хрена. Смесь не для слабонервных, но облегчает состояние. Из лекарств мне хорошо помогают пирабутол и меновазин.

Л. Пашкова, Иркутская обл.



лучше проводить на ночь, и после растирки желательно надеть теплые носки из грубой шерсти. Эта процедура равнозначна распариванию ног в горчиной воде

**ПИВО С МОЛОКОМ**  
Мой знакомый рассказывает, что в Норвегии в холодную погоду согреваются смесью пива и молока. Интересно, что это за смесь? В. Н. Папаев, Архангельск  
Называется она норвежским супом. На самом деле это горячий напиток, согревающий душу и тело в сырую погоду. Хотите попробовать? Купите пива и молока.

дуктов, богатых витамином С, например, грейпфруты, апельсины, лимоны. В течение недели ежедневно пейте лечебный коктейль: 1/4 л свежевыжатого апельсинового сока, по 125 мл свекольного и морковного соков, 1 чайн. ложка отвара рожкового дерева. Рецепт рассчитан на двух человек. Регулярно пейте этот напиток, и вы забудете о простуде.



Рис. И. Ревякина

## РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Вы просили рассказать

Во-первых, никогда не мучайтесь, если вам пришлось когда-либо «изменить» раздельному питанию. На праздник вы можете позволить себе все, что угодно. Во-вторых, силу раздельного питания вы почувствуете не сразу, а через некоторое время. Привыкайте к нему постепенно. Не мучайте свой организм строгими отказами. Только через несколько месяцев решите, будете вы придерживаться раздельного питания или вернетесь к смешанному. В-третьих, разделить продукты, богатые белками и углеводами, невозможно. Даже самые простые макаронные изделия содержат белки, как и хлеб, впрочем. Ведь в него добавляют яйца. Поэтому правильное говорить о продуктах с преобладанием белков или углеводов. И самое главное - перечень нейтральных продуктов, которые прекрасно сочетаются и с белками, и с углеводами, дает возможность вкусно есть всегда. Вот они: растительные масла, натуральное сли-

вочное масло, все кисломолочные продукты - кефир, йогурт, сметана, сливки, творог, простокваша, пахта. Все сорта сыра, чья жирность составляет не более 60%. Все копченые мясные изделия: кури, мясо, колбасы. Сыромаринованная или копченая рыба; из грибов - белые, лисички, шампиньоны. Практически вся зелень и все овощи. Орехи и семечки. Из спиртного - чистая водка. Белковые продукты - все сорта мяса, птицы и рыбы - в неопеченном виде; все варено-жаренные сорта колбасы, соевые продукты, яйца и молоко, вина, все ягоды, все цитрусовые. Продукты с преобладанием углеводов - изделия из муки, все сорта зерновых: пшеница, рожь, овес, пшено, кукуруза, рис, ячмень, гречиха; макаронные изделия, манная крупа, сухофрукты и сладости. Самое тяжелое - научиться есть мясо без хлеба. Не «насиловать» свой организм - сначала уменьшите порцию хлеба, потом перейдите на сухарики. Через два месяца

сами перестанете «просить» к мясу хлеб. Самое главное, что вы почувствуете уже через два месяца чувство необыкновенной легкости в желудке даже после обильного чревоугодия, состояние внутренней чистоты. Раздельное питание настолько войдет в привычку, что вам странно будет съесть картошку с мясом. Ведь ваш организм хорошо знает, что будет ощущать дискомфорт и тяжесть. В раздельном питании существует еще один принцип - отказ от кофе и чая. Но его можно нарушить, если пить чай и кофе в меньших количествах. А бутерброды с вареной колбасой, пирожки с мясом вам будут казаться просто невкусными. Организм сам отвергнет их. И еще: полностью исчезнет сонливое состояние - вечный спутник сытного обеда. После трапезы возникает бодрость и легкость. Организм весьма умен. Он сам отвергает смешанные продукты и корректирует вкус.

Прикинь на себя

## Неудобные протезы

На приеме у стоматолога

С кровотоцивости и боли начинают все расстройства. Если начать лечить их своевременно, на ранних стадиях, то воспаления проходят полностью. Надо научиться правильно чистить зубы после каждого приема пищи и пользоваться шелковой нитью. Для того чтобы хорошо очистить их от налета, обведите зуб шелковой нитью в форме буквы С. Обратите внимание на то, чтобы нить располагалась на границе зубов и десен. После этого водите нитью по зубам вперед и назад, вверх и вниз, обходя их со всех сторон, пока не почувствуете характерного скрипа чистых зубов. Если вначале будет появляться какое-то количество крови, не беспокойтесь: шелковая нить вызывает небольшое раздражение в области воспаленных десен. Большинству людей нужно производить гигиеническую чистку зубов через каждые шесть месяцев. Но некоторым требуются более частые процедуры, к при-

меру курильщикам, больным диабетом, людям, имеющим наследственную предрасположенность к заболеваниям десен. Чтобы сберечь свою ослепительную улыбку, нужно каждый раз ухаживать за зубами и деснами перед сном. Что делать при тяжелой форме воспаления десен? Можно аккуратно чистить зубы щеткой и шелковой нитью, два раза в год посещать зубного врача, но это не окажет никакого влияния на состояние десен, если у вас сильное воспаление десен или заболевание пародонтоза. Только специалист сможет помочь вам, воспользовавшись своим инструментом для удаления зубного налета, который уже превратился в твердый камень. Ведь зубной камень теперь располагается глубоко внутри карманов десен и вызывает их дальнейшее разру-

шение. Возможно, потребуется даже местное обезболивание. При далеко зашедшем процессе зубной врач может направить вас к специалисту по заболеваниям пародонтоза - расстройством в полости рта, десен и костной ткани челюстей. Он вам предложит ряд процедур: костную пластику, чистку карманов десен и восстановление мягких тканей, даст рекомендации по поводу протезирования. Даже если вы потеряли зубы и теперь пользуетесь искусственными зубами или протезами, то все равно у вас есть возможность поддерживать свои десны в хорошем состоянии. Вот

что нужно делать для этого. Продолжайте тщательно следить за полостью рта. Наличие зубных протезов не освобождает от обязанностей по уходу за полостью рта. Вам также нужно чистить их, чтобы предотвратить расстройство десен. Никогда не оставляйте протезы во рту на ночь - вашим деснам нужен отдых. Следите за обновлением протезов. Если вы обзавелись зубными протезами, это не значит, что они будут служить вам всю жизнь. Представление о том, что первые зубные протезы останутся у вас навсегда - заблуждение! Когда вы лишаетесь естественных зубов, может происходить разрушение костной ткани челюстей. В таком случае зубные протезы сидят подвижно, протезов происходит раздражение десен. В случае необходимости потребуется замена существующих зубных протезов на новые через каждые пять лет.

А. Поликарпов, стоматолог

КУРИЛЬЩИКАМ, БОЛЬНЫМ ДИАБЕТОМ, А ТАКЖЕ ЛЮДЯМ, ИМЕЮЩИМ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ЗАБОЛЕВАНИЯМ ДЕСЕН, НАДО ПРОИЗВОДИТЬ ЧИСТКУ ЗУБОВ ОТ КАМНЯ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 3-4 МЕСЯЦА.

**ЕСЛИ** вы запутались и никак не можете найти решение волнующей вас проблемы или вас что-то уже очень давно мучает, то сядьте перед зеркалом и начните говорить вслух. Сначала вам покажется подобное занятие несколько странным, но потом привыкнете и скорее всего «договоритесь» до верного ответа.

**ЕСЛИ** вы на кого-то сильно разозлились, то возьмите листок бумаги и напишите там все, что вы думаете об этом человеке. Напишите самые неприятные вещи, сравните его со всем, что придет вам в голову, а потом сожгите листок и куда-нибудь закиньте. Сразу почувствуете прилив энергии, а заодно поймете, что он и подметки вашей не стоит.

**ЕСЛИ** вам просто нужно разрядиться, то примите теплый душ, поплавайте под струей воды, спойте любимую песню, прокричите что вам угодно. Потом выпейте настойку из валерьяны или пустырника и вам станет совсем хорошо.

**ЧТОБЫ** предотвратить стресс, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой. Психологическое напряжение нужно снимать, нельзя копить в себе отрицательные эмоции.

**ПОМНИТЕ**, что прежде всего нужно оценить свое поведение. Будьте проще и добрее.

**НЕРВЫ НЕ В ПОРЯДКЕ**  
Несколько способов привести себя в нормальное состояние.



Прикинь на себя

# Затяжная мигрень

ПОСЛЕДСТВИЯ БЫВАЮТ ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛЫМИ, ВПЛОТЬ ДО ИНСУЛЬТА.

Мигренозный статус - это серия тяжелых, следующих друг за другом приступов или один необычно тяжелый и продолжительный. При этом все симптомы мигрени нарастают. Средняя продолжительность приступа - около суток, но некоторые страдают и по нескольку дней подряд. С годами приступы могут участиться. Нередко они возникают на фоне хронической головной боли. При этом можно так основательно запустить болезнь, что лечить ее становится все труднее.

Нельзя пускать болезнь на самотек, осложнять ее страхами. Лучше основательно взяться за лечение мигрени. Вообще, если любая головная боль появляется один раз в неделю в течение 2-3 месяцев, вы уже должны внимательно относиться к своему состоянию и побывать у невролога. Если боль посещает чаще и продолжается больше трех месяцев - речь должна идти о курсе лечения. Хорошо бы научиться снимать начинающийся приступ, когда появляются его предвест-

ники: мелькание мушек перед глазами, резкая реакция на свет, звуки, запахи. Но есть лекарства, помогающие многим при первой, а иногда и второй степени тяжести. Из анальгетиков наиболее надежно действуют аспирин и аспиринсодержащие препараты, цитрамон, седалгин, ибупрофен, напроксен. Другим помогает кофеин, эрготамин в сочетании с противорвотными, например регланом. Есть препараты, действующие еще более целенаправленно. Это лекарства нового поколения, которые, правда, стоят недешево.

Алкалоид спорыньи - широко распространенного растения - и еще менее токсичные производные этого же растения - эрготамин и дигидроэрготамин. Они продаются в виде препаратов для внутреннего употребления, в виде таблеток под язык и свечей.

В нашей стране чаще всего применяется спрей для впрыскивания в нос. Для того чтобы получить эффект, эрготамины нужно принимать на ранней стадии приступа, тогда

они помогают 60% пациентов. Препараты дорогие, но удобные для применения.

Новое для нашей страны эффективное лекарство от мигрени - зомиг. Его можно принять в любой фазе мигрени, даже в ее разгаре. При этом у большинства больных через полтора часа или чуть позже даже самая мучительная боль часто уходит от одной таблетки. Особыми побочными эффектами препарат не обладает. Правда, если мигренозный приступ длится долго, несколько дней, боль может вернуться. И тогда приходится принимать вторую таблетку.

При затяжных, частых приступах рассчитывать даже на хорошее лекарство не стоит. Только регулярное курсовое лечение может значительно облегчить течение болезни. Часто помогают игло-рефлексотерапия, мануальная терапия, гомеопатическое лечение. Частоту и силу приступов может сократить избегание стрессов, умственного и физического перенапряжения.

## Тест-диагностика

1. В течение скольких дней за последние 3 месяца вы не смогли работать (полный или неполный день) из-за головной боли? (\_\_\_ дней)
  2. Сколько дней за последние 3 месяца ваша работоспособность была снижена наполовину или более из-за головной боли, не считая тех дней, которые вы отметили в первом вопросе? (\_\_\_ дней)
  3. Сколько дней за последние 3 месяца вы не занимались домашними делами из-за головной боли? (\_\_\_ дней)
  4. Сколько дней за последние 3 месяца вы занимались домашней работой не в полной мере по причине головной боли? Не включайте те дни, которые вы указали в третьем вопросе, то есть те, когда вы вообще не занимались домашней работой из-за головной боли. (\_\_\_ дней)
  5. В течение скольких дней за последние 3 месяца вы не выходили из дома, не гуляли по причине головной боли? (\_\_\_ дней)
- Теперь посчитайте общее количество дней (баллов) с первого по пятый вопрос. Если вы получили от 0 до 5 баллов, у вас незначительная головная боль, которая не очень-то мешает вам жить. Она соответствует первой степени тяжести. Если набрали от 6 до 10 баллов, вы страдаете умеренной головной болью с минимальными ограничениями повседневной активности. Это вторая степень тяжести. При 11-20 баллах - третья степень тяжести. А если 21 балл и более - четвертая степень тяжести.

Вы просили рассказать

В ПОРЯДКЕ в плевральной полости находится небольшое количество жидкости, которая

Если в полости



## Знаете ли вы, что...

● Заливая в термос крутой кипяток, никогда не закрывайте его пробкой сразу же. Закрыв сразу, вы получите в термосе ту самую «мертвую» воду, которая часто упоминается в русских сказках. Дайте термосу постоять открытым минуты 2-3 и только тогда закупоривайте.

● Печень - главный орган, в котором происходит разрушение алкоголя. Здесь также обезвреживаются лекарства. Неконтролируемое потребление алкоголя приводит к целому ряду нарушений работы печени. На начальной стадии алкоголизма врачи, как правило, диагностируют так называемую жировую дистрофию печени, когда печеночные повреждения еще обратимы.

● Многие хозяйки заготавливают листья петрушки, пересыпая их солью. Этого делать нельзя! При хранении с солью в петрушке образуются вещества, способные вызвать злокачественные опухоли.

## О МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

### МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

**Миф.** Мануальная терапия - разновидность массажа

**Реальность.** На самом деле это не так. С помощью массажа воздействуют на мягкие ткани, кожу и мышцы, а с помощью мануальной терапии - на кости и суставы.

**Миф.** Мануальная терапия - это современный метод лечения

**Реальность.** Мануальную терапию практиковал еще знаменитый Гиппократ. Ценились костоправы и на Руси.

**Миф.** С помощью мануальной терапии можно излечить только болезни позвоночника

**Реальность.** Это неверно. Конечно, основными показаниями для визита к врачу-мануалисту являются нарушения осанки, сколиоз, остеохондроз, радикулит, артроз и некоторые другие заболевания, свя-

занные с работой позвоночника, но помогает мануальная терапия и при других заболеваниях. Ведь между внутренними органами человека и позвоночником - тесная рефлекторная связь.

**Миф.** Мануальная терапия - это очень болезненно

**Реальность.** Это не совсем так. Чаще всего мануальная терапия бывает болезненной, если врач не до конца владеет необходимой техникой. Опытный же специалист боли не допускает.

Для большинства недугов достаточно 5-6 сеансов. При большем количестве сеансов связки позвоночника могут перерастаться и возникнет опасность его разбалансировки. Вас должно насторожить, если врач-мануалист предлагает провести сразу этак 15-20 сеансов. Очевидно, такого «специалиста» волнует не столько лечебный, сколько материальный эффект!

## Рецепты народной медицины

### РАССОЛ ОТ ПЯТОЧНЫХ ШПОР

В большую кастрюлю налейте 3 л воды и положите 3 кг соли. Поставьте на огонь, чтобы вода была горячая, а соль растворилась. В тазик налейте немного воды, чтобы опустить ноги. По мере остывания добавляйте воду до тех пор, пока не используете всю. Затем слейте воду обратно в ту же посуду, где она нагревалась и оставьте до следующей процедуры. Ноги после ванны мыть не надо, достаточно только промокнуть полотенцем. Повторять процедуру нужно 10 дней, и о шпорах забудете.

### ОТ МЕЖРЕБЕРНОЙ НЕВРАЛГИИ - КОМПРЕССЫ С ВАЛЕРИАНОЙ

Каждый вечер кусок хлопчатобумажной ткани смачивайте настоем валерианы и прикладывайте на больную бок, закрывайте полиэтиленом и укутайте старой шерстяной шалью. Через месяц о мучительной боли даже не вспомните.

### ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СЕРДЦА И ВЫВЕДЕНИЯ ИЗ КРОВИ САХАРА

Возьмите 100 г свежих дрожжей, разведите их в 3 л козьего молока, поставьте в прохладное место и пусть стоит 3-4 дня. Когда сквасится, пейте по 50 г за полчаса до еды. Это молоко надо постоянно и хранить его можно только в прохладном месте, а не в холодном.

### ИЗБАВЬСЯ ОТ КАМНЕЙ

Надо исключить из рациона все кислое, горькое, соленое, алкоголь, газированные напитки, больше пить простой воды, 2-3 л в день. В течение 3 месяцев по утрам натощак принимать отвар: чайную ложку сухой травы хвоща полевого надо залить стаканом крутого кипятка и настаивать 20 минут, затем процедить и выпить. Через полчаса заварить еще



се лечения. Хорошо бы научиться снимать начинающийся приступ, когда появляются его предвест-

ствия, чтобы получить эффект, эрготаминь нужно принимать на ранней стадии приступа, тогда

жет сократить избежание стрессов, умственного и физического перенапряжения.

### Тест-диагностика

1. В течение скольких дней за последние 3 месяца вы не смогли работать (полный или неполный день) из-за головной боли? (\_\_\_ дней)
  2. Сколько дней за последние 3 месяца ваша работоспособность была снижена наполовину или более из-за головной боли, не считая тех дней, которые вы отметили в первом вопросе? (\_\_\_ дней)
  3. Сколько дней за последние 3 месяца вы не занимались домашними делами из-за головной боли? (\_\_\_ дней)
  4. Сколько дней за последние 3 месяца вы занимались домашней работой не в полной мере по причине головной боли? Не включайте те дни, которые вы указали в третьем вопросе, то есть те, когда вы вообще не занимались домашней работой из-за головной боли. (\_\_\_ дней)
  5. В течение скольких дней за последние 3 месяца вы не выходили из дома, не гуляли по причине головной боли? (\_\_\_ дней)
- Теперь посчитайте общее количество дней (баллов) с первого по пятый вопрос. Если вы получили от 0 до 5 баллов, у вас незначительная головная боль, которая не очень-то мешает вам жить. Она соответствует первой степени тяжести. Если набрали от 6 до 10 баллов, вы страдаете умеренной головной болью с минимальными ограничениями повседневной активности. Это вторая степень тяжести. При 11-20 баллах - третья степень тяжести. А если 21 балл и более - четвертая степень тяжести.

### Вы просили рассказать

**В** НОРМЕ в плевральной полости находится небольшое количество жидкости, выпотевающей с поверхности плевры. Увеличение ее количества или нарушение процесса ее удаления приводит к тому, что в плевральной полости скапливается избыток жидкости. Так вот, накопление ее, а также гноя и отмерших тканей в плевральной полости и называется эмпиемой. Образование жидкости в плевральной полости часто вызывается сердечной недостаточностью, заболеванием печени с асцитом, повышением проницаемости капилляров, при туберкулезе, панкреатите, бактериальной или грибковой пневмонии, эмфиземе, злокачественных новообразованиях, легочной эмболии, волчанке и ревматоидном артрите, а также при травмах грудной клетки. Эмпиема обычно связана с инфекцией в плевральной полости.

#### КАКОВЫ

#### СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ?

Большинство больных, особенно те, у кого экссудат накопился в результате болезни легкого, жалуются на одышку. Если выпотевание жидкости связано с плевритом, больные жалуются на боли в груди. При эмпиеме поднимается температура, самочувствие резко ухудшается.

Лучшие результаты при выявлении заболевания дает плевральная пункция, которая позволяет исследовать жидкость, взятую из плевры, а также R-графия.

#### КАК ЛЕЧАТ

#### ЭТИ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

В зависимости от количества скопившейся в плевре жидкости для ее удаления, возможно, будет достаточно принять меры для рассасывания жидкости. Чтобы обеспечить отток гноя, используют одну или более дренажных трубок после плевральной пункции, или удаляют измененные участки плевры, или делают резекцию ребра, чтобы выполнить открытый

## Если плеврит гнойный

Образование жидкости в плевральной полости часто вызывается сердечной недостаточностью, заболеванием печени с асцитом, повышением проницаемости капилляров, при туберкулезе, панкреатите, злокачественных новообразованиях.

активный дренаж и дать легким расправиться.

При эмпиеме обязательно лечение антибиотиками. Если содержание кислорода в крови падает, показана кислородная терапия.

#### ДЛЯ ТЕХ, КТО

#### БОИТСЯ ПУНКЦИИ

Рассказываем, как она выполняется. Врач с помощью иглы удаляет избыток жидкости из пространства вокруг легких. Эту процедуру обычно выполняют в процедурном кабинете. Занимает она около 10-15 минут.

Медсестра попросит вас надеть халат с запахом сзади, чтобы легче было оголить спину. Затем вам измерят температуру, частоту пульса, частоту дыхания и кровяное давление. Далее врач осмотрит вас и выберет участок кожи для введения иглы, который предварительно побрызгают и продезинфицируют.

Непосредственно перед процедурой вам помогут принять нужное положение. Если врач решит вводить иглу через спину, вы сможете сесть на край кровати и опереться на прикроватный столик, немного наклонясь вперед. Медсестра поможет вам удобно устроить руки на подушке, а под ноги поставит скамеечку. Если иглу будут вводить со стороны груди, медсестра поможет вам принять полусидячее положение в кровати, подняв ее изголовье.

#### КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ

Непосредственно перед процедурой вам протрут грудь или спину прохладным антисептическим раствором и сделают местное обезболивание. При этом вы почувствуете только легкое жжение. Затем врач введет специальную иглу между ребрами в грудную клетку в том месте, где находится

жидкость. При этом вы можете почувствовать только легкое давление в момент введения иглы.

Пока игла находится в плевральной полости, нельзя двигаться, глубоко дышать и кашлять, иначе могут пострадать легкие.

Обязательно предупредите врача или медсестру о появлении одышки, головокружения, слабости или учащенного сердцебиения.

Теперь врач с помощью иглы и шприца будет удалять избыточную жидкость из плевральной полости (обычно 1-2 л). Если жидкости много, может потребоваться специальное отсасывающее устройство или повторение процедуры через некоторое время.

После процедуры

Если после процедуры у вас появится желание откашляться, не сдерживайте кашель; теперь он не принесет вам вреда. Врач тем временем подержит место укола под давлением и наложит повязку.

Сразу же после плевральной пункции вам сделают рентгеновский снимок, чтобы увидеть, насколько улучшилось состояние плевральной полости и нет ли осложнений. В течение нескольких последующих часов медсестра будет проверять температуру тела, частоту пульса и дыхания, а также кровяное давление.

Если будет удалено много жидкости, вам сразу станет легче дышать.

Тревожный сигнал

Обязательно сообщите врачу, если почувствуете после пункции сильную слабость. Вам могут дать кислород. Кроме того, обратите внимание на такие симптомы ухудшения самочувствия, как трудности с дыханием, боли в груди или не контролируемый кашель. Они могут указывать на развитие осложнений.

#### ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ

Если после процедуры у вас появится желание откашляться, не сдерживайте кашель; теперь он не принесет вам вреда. Врач тем временем подержит место укола под давлением и наложит повязку.

Сразу же после плевральной пункции вам сделают рентгеновский снимок, чтобы увидеть, насколько улучшилось состояние плевральной полости и нет ли осложнений. В течение нескольких последующих часов медсестра будет проверять температуру тела, частоту пульса и дыхания, а также кровяное давление.

Если будет удалено много жидкости, вам сразу станет легче дышать.

Тревожный сигнал

Обязательно сообщите врачу, если почувствуете после пункции сильную слабость. Вам могут дать кислород. Кроме того, обратите внимание на такие симптомы ухудшения самочувствия, как трудности с дыханием, боли в груди или не контролируемый кашель. Они могут указывать на развитие осложнений.

Тревожный сигнал

Обязательно сообщите врачу, если почувствуете после пункции сильную слабость. Вам могут дать кислород. Кроме того, обратите внимание на такие симптомы ухудшения самочувствия, как трудности с дыханием, боли в груди или не контролируемый кашель. Они могут указывать на развитие осложнений.

Обязательно сообщите врачу, если почувствуете после пункции сильную слабость. Вам могут дать кислород. Кроме того, обратите внимание на такие симптомы ухудшения самочувствия, как трудности с дыханием, боли в груди или не контролируемый кашель. Они могут указывать на развитие осложнений.

## СЕРДЦА И ВЫВЕДЕНИЯ ИЗ КРОВИ САХАРА

Возьмите 100 г свежих дрожжей, разведите их в 3 л козьего молока, поставьте в прохладное место и пусть стоит 3-4 дня. Когда сквасится, пейте по 50 г за полчаса до еды.

Это молоко надо готовить постоянно и хранить его нужно только в прохладном месте, а не в холодном.

### ИЗБАВЬСЯ ОТ КАМНЕЙ

Надо исключить из рациона все кислое, горькое, соленое, алкоголь, газированные напитки, больше пить простой воды, 2-3 л в день. В течение 3 месяцев по утрам натощак принимать отвар: чайную ложку сухой травы хвоща полевого надо залить стаканом крутого кипятка и настаивать 20 минут, затем процедить и выпить. Через полчаса завтрак. И так каждый день в течение 3 месяцев, не пропуская. Хвощ хорошо размягчает камни, превращая их в песок.

Он помогает не только от камней в почках, а также и от камней в желчном пузыре. После начала лечения сильные боли от камней постепенно перестают мучить, а приблизительно через месяц начнет выходить песок. Лечиться надо долго, но результат часто положительный.

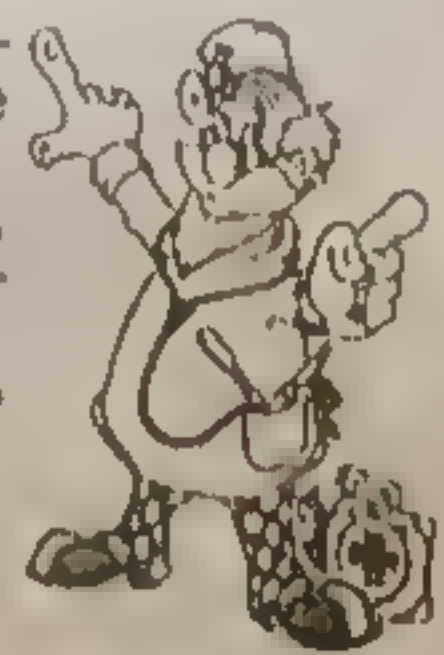
### ОТ ДИАБЕТА

Измельчите в кофемолке 5 частей гречки и 1 часть очищенных грецких орехов, смешайте. Вечером всыпьте в стакан 1 ст. ложку смеси и залейте 1/4 стакана кислого молока или простокваши. Не перемешивайте. Утром съешьте эту разбухшую «кашу» натощак вместе с яблоком. Затем еще 2 раза в день перед едой съедайте по 1 ст. ложке сухой смеси за полчаса до еды. Курс лечения гречкой с орехами - 3 месяца.

Особенно хорош этот способ лечения сахарного диабета для детей. Если все выполнять аккуратно, им со временем можно будет вообще обойтись без инсулина.

### ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПЕЧЕНИ

Приготовьте отвар цикория (стеблей, листьев или корня) с медом и уксусом. Это прекрасное средство для лечения всех заболеваний печени. 2 ст. ложки цикория заварите 500 мл кипятка, кипятите 15 минут, положите в отвар 2 ст. ложки меда и 1 чайн. ложку фруктового или винного уксуса, или лимонного сока. Отвар принимайте в горячем виде вместо кофе без ограничений.





## Намотай на ус

# ВО РТУ ТЕПЛО И СЫРО

Во рту у каждого из нас настоящие джунгли, состоящие из сотен разного рода бактерий, простейших, грибов, вирусов. Большинство этих микроорганизмов обитает во рту постоянно. И в этом нет ничего удивительного. Ведь во рту круглый год тепло - около 37°, постоянно влажно и все время поступают питательные вещества. Тем более что, кроме еды, в рот нередко попадают пальцы, карандаши, авторучки, и каждый несет новые микробы.

Исследования показали, что на каждом квадратном миллиметре ткани щек, в каждой складке десен, в каждой бороздке языка таятся живые организмы. И даже хорошо вычищенные зубы кишат миллиардами бактерий.



ВАРИКОЗНОЕ  
РАСШИРЕНИЕ  
ВЕН МОЖНО  
ВЫЛЕЧИТЬ  
НА ПРОТЯЖЕНИИ  
2-6 МЕСЯЦЕВ,  
ЕСЛИ РЕГУЛЯРНО  
2 РАЗА В ДЕНЬ  
СЪЕДАТЬ ПО  
1/3 МУСКАТНОГО  
ОРЕХА.

Вы просили рассказать

## + Стригуший лишай

Трихофития - это заболевание известно в народе как стригущий лишай. Возбудители его - грибы, причем одни из них паразитируют на волосах и коже только человека, другие вызывают заболевания и у животных.

Трихофития поражает лишь верхние слои кожи и потому протекает легче. Заражаются ею, когда на кожу попадают чешуйки кожи или волосы больного. Обычно это случается, если человек надевает головной убор больного трихофитией, пользуется его расческой, мочалкой, полотенцем, маникюрными принадлежностями.

При поражении волосистой части головы на ней появляются мелкие шелушащиеся очаги. Волосы на этих участках редеют и ломаются на уровне 2-3 миллиметров от поверхности кожи, выглядят как бы подстриженными. Вначале ни зуда, ни боли человек не испытывает. И поэтому он не всегда знает, что болен трихофитией. Тем более что шелушение кожи можно принять за перхоть.

Если трихофития развивается на коже туловища, рук, ног, на ней образуются единичные округлые или овальные очаги розового или красного цвета, шелушащиеся в центре, с периферическим валиком, на котором возникают пузырьки, подсыхающие в корочки.

Ногтевые пластинки чаще бывают поражены на пальцах рук, реже на ногах. Заболевание начинается с появления у свободного края ногтя или на боковых частях одного или нескольких ногтей сероватых пятен или полос, которые постепенно увеличиваются в размере. Ногтевая пластинка становится утолщенной, с бороздками, сероватогрязного цвета, крошится.

Если своевременно не обратиться к врачу, трихофития становится хронической, а больной - постоянным источником заражения окружающих. На его коже образуются участки красновато-синюшного цвета, не имеющие четких границ, с шелушением и узелками на поверхности. Волосы, преимущественно на затылке и темени, обламываются у самого основания, и на их месте остаются лишь черные точки, т. е. на голове образуются плешины. Больного начинает беспокоить зуд.

Другие грибы попадают к человеку от больных мышей, крыс, сусликов, морских свинок, от больных кошек, свиней, овец, ослов, а также от крупного рогатого скота. Чаще трихофитией болеет молодежь.

Больные животные быстро теряют в весе. В остальном трихофития протекает у них незаметно, и только при внимательном ос-

мотре на коже животного можно обнаружить шелушащиеся очаги, расчесы, поредение волос.

Заражение людей происходит в большинстве случаев от самих животных или через предметы, загрязненные их шерстью: подстилки, щетки, кормушки. Шерсть больных животных может попадать и на спецовку работников животноводческих ферм. И те из них, кто приходит домой в рабочей одежде, что категорически запрещается, способствуют заражению своей семьи.

Порой дети помогают взрослым ухаживать за телятами, гладят их, прижимают к себе и так заражаются трихофитией.

Распространить заболевание могут мыши, обитающие на скотных дворах и живущие в подвалах и сениках. В осеннее время они в поисках корма и прячась от холода забираются в стога сена. Пыль, поднимающаяся при разгребании зерна, сена, соломы, содержит кожные чешуйки и волосы грызунов, зараженные гри-

бами, которые оседают на коже и волосах хозяев?

Все грибы могут поражать волосистую часть головы, кожу лица, туловища, рук, ног, реже ногти. На голове, в области подбородка и над верхней губой появляются слегка воспаленные шелушащиеся очаги, округлых или овальных очертаний, с четкими границами. Со временем они увеличиваются, приобретают вид опухолевидных образований темного-красного цвета, покрываются гнойными корками. Больных беспокоят головная боль, слабость, отсутствие аппетита, повышается температура тела. Через несколько недель или 3-4 месяца обычно процесс заканчивается, но не проходит бесследно. На месте бывших очагов образуются рубцы.

Поэтому, обнаружив на теле или волосистой части головы даже незначительные проявления трихофитии, немедленно обратитесь к врачу. Вовремя начатое лечение позволяет избежать развития рубцовых изменений. Смазывать очаги на коже йодом или какой-либо мазью ни в коем случае нельзя, так как это затруднит диагностику.

### На каждый день

Он богат фитонцидами, содержит множество необходимых нам микроэлементов, дубильные вещества. Он способен выводить из организма шлаки. К тому же это простое и доступное по цене «лекарство». Например, положите его в суп. Но перед тем как бросить лавровые листочки в суп, обязательно потрите их друг о дружку, целительные свойства активизируются, да и аромат усиливается. Попробуйте.

Обыкновенный лавровый лист очень много значит для больных туберкулезом. Ведь лавровый лист повышает иммунитет. А туберкулез и развивается как раз на фоне ослабленного иммунитета.

## Лавровый лист

Лавр полностью сохраняет свои свойства и высушенный. Купите несколько пакетиков и принимайте в профилактических целях.

Потом надо в термосе часа 3-4 этот напиток настоять. Процедить и принимать небольшими порциями. Например, по столовой ложке. Выпили ложку, полчаса прошло - еще одну. И так за день надо выпить все 300 г. На следующий день приготовьте свежий настой и тоже по столовой ложке целый день пейте. И на третий день тоже по столовой ложке.

## Как не хватает доброго слова...

Я врач, кандидат медицинских наук, специалист по нетрадиционным методам лечения.

Хочу предложить вам поддержку из своей книги, которая, правда, еще не вышла в свет, потому что нет денег на ее издание.

Хвалите себя за самое пустячное дело. Хвалите своих детей, и душа их окрылится. Каждое доброе слово - это чудо.

Доброе слово тебя вознесет, Доброе слово поймет и осел. Зло похоронит, утопит беду, Будет надежда у всех на виду. Доброе слово поднимет тебя, Доброе слово прищипит коня. ...Что-то взгрустнулось, холодно снова,

Как не хватает доброго слова.

Не пытайтесь свести счеты с вашими врагами. Забудьте о них, никогда не вспоминайте, они не достойны вас. Сведение счетов с врагами обернется против вас.

При разговоре человек трогает большое количество энергии. Научитесь слушать собеседника. Кроме информации, вы получите от него и определенное количество энергии.

Проклятие - вирус, способный поразить иммунитет. При этом неважно, как произнес его, громко или шепотом. Оно сохраняет свою силу в течение 7 лет. Но помните, что проклятия имеют и обратную связь: те, кто их произносит, навлекает беды и на свою голову. То, что вы посылаете, то и получаете. Кроме того, злые слова, мысли, проклятия истощают человека и несут ему болезни.

Лучше идите друг к другу с добром, улыбкой и любовью! А. П. Серохвостов, Рязань

Советует доктор

● Заражаются им, если человек надевает головной убор больного трихофитией, пользуется его расческой, мочалкой, полотенцем, маникюрными принадлежностями.

● Заражение людей происходит в большинстве случаев от животных или через предметы, загрязненные их шерстью: подстилки, щетки, кормушки.

● Распространить заболевание могут мыши, обитающие на скотных дворах и живущие в подвалах и сениках. Зерно, сено, солома содержат кожные чешуйки и волосы грызунов, зараженные грибами. Они попадают на кожу и волосы хозяев.



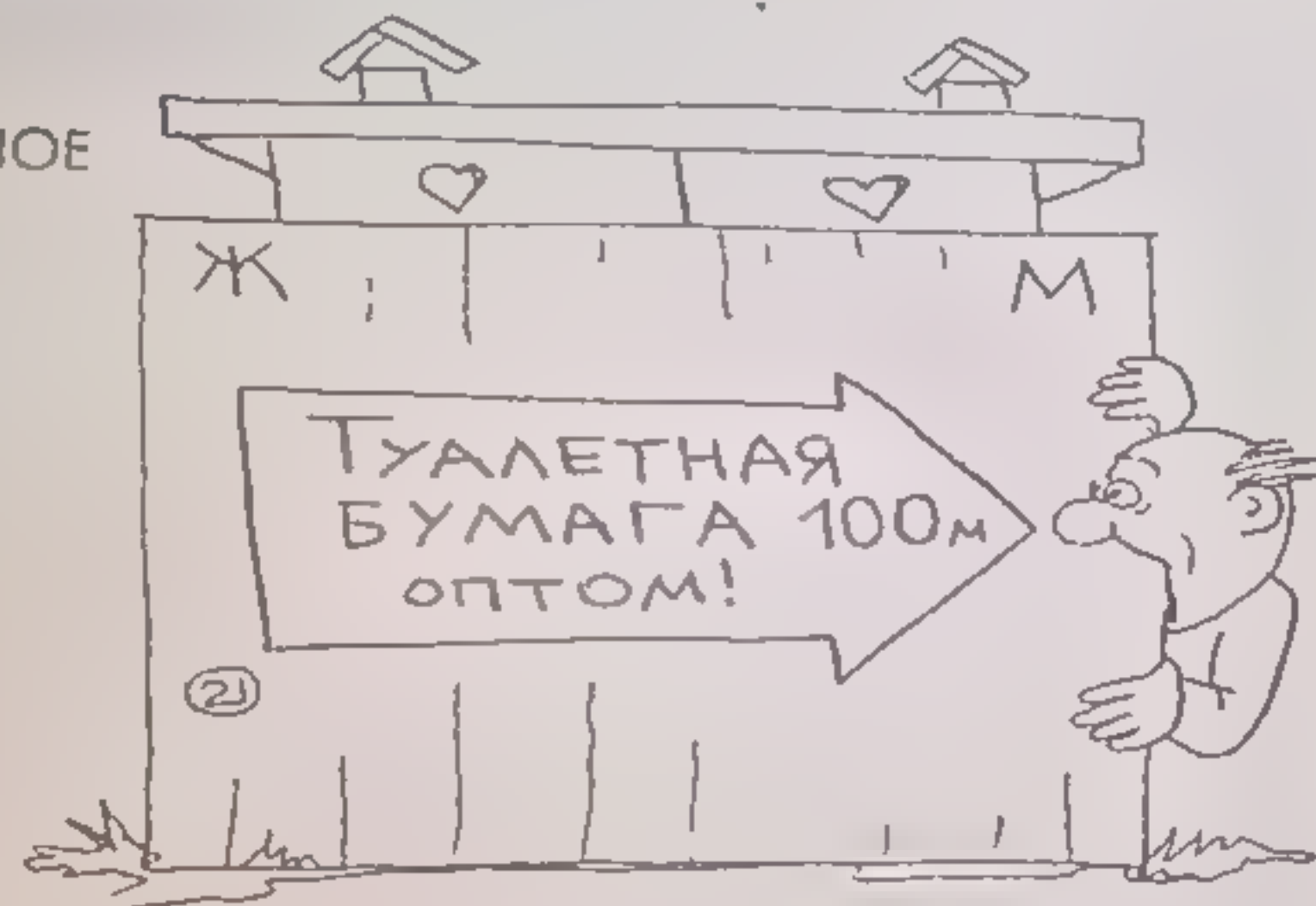
на этих участках редуют и ломаются на уровне 2-3 миллиметров от поверхности кожи, выглядят как бы подстриженными. Вначале ни зуда, ни боли человек не испытывает. И поэтому он не всегда знает, что болен трихофитией. Тем более что шелушение кожи можно принять за перхоть. Если трихофития развивается на коже туловища, рук, ног, на ней образуются единичные округлые или овальные очаги розового или красного цвета, шелушащиеся в центре, с периферическим валиком, на котором возникают пузырьки, подсыхающие в корочки.

● Заражаются им, если человек надевает головной убор больного трихофитией, пользуется его расческой, мочалкой, полотенцем, маникюрными принадлежностями.

● Заражение людей происходит в большинстве случаев от животных или через предметы, загрязненные их шерстью: подстилки, щетки, кормушки.

● Распространить заболевание могут мыши, обитающие на скотных дворах и живущие в подвалах и сениках. Зерно, сено, солома содержат кожные чешуйки и волосы грызунов, зараженные грибами. Они оседают на коже и волосах хозяев.

НИЗКОКАЛОРИЙНОЕ  
ПИТАНИЕ  
СПОСОБСТВУЕТ  
ДОЛГОЛЕТИЮ.  
В ПРОЦЕССЕ  
СТАРЕНИЯ  
ВОЗНИКАЕТ  
МЕНЬШЕ ГЕННЫХ  
ПОЛОМОК.



## Лекарство от геморроя найдете в степи

Гарантирую 100%-ное исцеление от геморроя (проверено и перепроверено много раз).

Поезжайте в степь, найдите черную скирду соломы, наберите полмешка той, что лежит у подножья (из самой скирды не берите!). Полмешка как раз хватит на 3 процедуры. Дома возьмите металлическое ведро, набейте его до половины соломой, залейте 3 л кипятка и 1 л холодной воды. На ведро положите деревянный круг и сядьте на него (оголив болевое место). Если нет круга, обмотайте ведро старым покрывалом. Пусть кто-то из домочадцев укутает вас до плеч теплым одеялом вместе с ведром. Руки должны находиться поверх одеяла. Мо-

жете читать или смотреть телевизор.

Сидите на ведре 40-50 минут, чтобы хорошо грело (если будете чувствовать просто легкое тепло, это не поможет). Через 50 минут наденьте брюки (или трико) и ложитесь в постель на 2 часа (не меньше!). Вас до пояса должны накрыть тремя теплыми одеялами, а в комнате не должно быть сквозняка.

Если сделаете все точно по рецепту, исцеление гарантировано за три дня, и конец вашим мучениям.

Можно эту процедуру делать через день. В моей практике был только один случай, когда пришлось проводить шесть сеансов, всем остальным хватало и трех.

О. И.  
Мала-  
феева,  
Калмы-  
кия



Распространить заболевание могут мыши, обитающие на скотных дворах и живущие в подвалах и сениках. В осеннее время они в поисках корма и прячась от холода забираются в стога сена. Пыль, поднимающаяся при разгребании зерна, сена, соломы, содержит кожные чешуйки и волосы грызунов, зараженные гри-

## На каждый день

ОН БОГАТ фитонцидами, содержит множество необходимых нам микроэлементов, дубильные вещества. Он способен выводить из организма шлаки. К тому же это простое и доступное по цене «лекарство». Например, положите его в суп. Но перед тем как бросить лавровые листочки в суп, обязательно потрите их друг о дружку, целительные свойства активизируются, да и аромат усиливается. Попробуйте.

Обыкновенный лавровый лист очень много значит для больных туберкулезом. Ведь лавровый лист повышает иммунитет. А туберкулез и развивается как раз на фоне ослабленного иммунитета. Кроме этого, летучие ароматические вещества лавра подавляют развитие туберкулезной палочки.

В Грузии лавр растет в каждом дворе. Им лечатся от всех болезней. К примеру, десны воспаляются или стоматит, веточку лавра пожуй, куда они и делись.

Лавр полностью сохраняет свои свойства и высушенный. Купите несколько пакетиков и принимайте в профилактических целях. Обязательно почувствуете, как окрепли, вам станет легче дышать, будете меньше уставать. 5 г листиков, а это приблизительно пятнадцать штук, опустите в 300 г воды. Доведите до кипения, и пусть минут пять покипит.

Поэтому, обнаружив на теле или волосистой части головы даже незначительные проявления трихофитии, немедленно обратитесь к врачу. Вовремя начатое лечение позволяет избежать развития рубцовых изменений. Смазывать очаги на коже йодом или какой-либо мазью ни в коем случае нельзя, так как это затруднит диагностику.

# Лавровый лист

Лавр полностью сохраняет свои свойства и высушенный. Купите несколько пакетиков и принимайте в профилактических целях.

Потом надо в термосе часа 3-4 этот напиток настоять. Процедить и принимать небольшими порциями. Например, по столовой ложке. Выпили ложечку, полчаса прошло - еще одну. И так за день надо выпить все 300 г. На следующий день приготовьте свежий настой и тоже по столовой ложечке целый день принимайте. И на третий день тоже. Потом две недели - перерыв. И еще повторите трехдневный курс. После такого профилактического курса у тех, кто мучается ревматоидным артритом, скованность суставов исчезает, боли утихают.

Лавровый лист прекрасно лечит сахарный диабет. Но здесь другой рецепт. Надо взять лаврушки побольше, листиков 30-40 на пол-литра кипятка. И принимать утром натощак и в течение дня до еды по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

ОСОБЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЛАВРОМ НЕТ. НО ВОЗМОЖНЫ ЗАПОРЫ. ЕСЛИ ВЫ СКЛОННЫ, ТО ПОКА ПЬЕТЕ НАСТОЙКУ ИЗ ЛАВРА, ЕШЬТЕ ПОБОЛЬШЕ СВЕКЛЫ И ЧЕРНОСЛИВА ИЛИ ЧУТЬ УМЕНЬШИТЕ ДОЗУ НАСТОЯ.

## Рецепты из конверта

При бессоннице надо спать на подушке, набитой сеном или высушенным хмелем, а перед сном хорошо принимать по 1 ст. ложке меда.

При гайморите 2-3 дня подряд закапывайте 1 раз в день в обе ноздри по 2-3 капли сока дряквы.

При грибковом заболевании ногтей рук и ног сварите крепкий кофе (не выбрасывайте осадок) и несколько раз подержите в нем руки или ноги.

При запоре 1-2 раза в день принимайте по 1 ст. ложке поваренного из ягод черной бузины без сахара. Сахар можно заменить медом.

При лейкемии пейте сок из плодов лесного просвирника (мальвы).

При миоме матки в течение 15 дней 3 раза в день пейте по 1 кофейной чашке отвара из льняного семени.

## УЧИМСЯ СПАТЬ

Сварливые люди мало спят. Склонные люди недосыпают. Беспокойные не могут дать покоя ни себе, ни людям.

Вы сова или жаворонок? Если сова, то нужно ритм жизни подчинить своим биологическим часам. Выбирайте работу, не требующую раннего подъема. Только не изматывайте себя, если вы сова, вечной борьбой с утренним подъемом - это приводит к неврозу.

Вы поздно ложитесь и с трудом рано встаете? Это прискорбно. Вы постоянно не высыпаетесь. Если это так, то не стоит удивляться, что наперекосяк идет ваша личная жизнь. Естественно, что и на работе многое не получается. Хотите вы того или не хотите, но недосып постоянно сказывается. Отсюда ваши раздражительность, неумение сосредоточиться на одном деле, неспособность довести начатое дело до конца, стремление все время переключаться на новое. Начинать и не заканчивать.

Почему так происходит? Да потому, что вы подсознательно ведете борьбу со сном, чтобы не задремать. Сварливые люди мало спят. Склонные люди недосыпают. Беспокойные не могут дать покоя ни себе, ни людям.

Только если вы хорошо засыпаете, крепко спите (а у сна несколько фаз), с радостью и без будильника просыпаетесь, можно рассчитывать на успех в жизни.

Сколько нужно спать? Спите столько, сколько вам хочется. У каждого человека есть своя мера сна. Но если вы просыпаетесь и чувствуете, что не отдохнули, значит, вам нужно увеличить продолжительность сна.

90% людей не умеют просыпаться. Ни в коем случае нельзя резко подниматься с постели. Это вредно для сердца, сосудов головного мозга, нервной системы.



ИМЕЮТ значение и наследственность, и вредные привычки, и характер питания, и возраст больного.

Но главная причина рака органов системы пищеварения все же хронические заболевания этих органов. Что должно насторожить вас?

#### РАК ЖЕЛУДКА

Занимает первое место среди всех злокачественных опухолей. Мужчины болеют раком желудка почти в 3 раза чаще, чем женщины, и часто в возрасте 40-60 лет.

На ранних стадиях болезни человек не ощущает никаких симптомов, но надо бы обратить внимание на общую слабость, быструю утомляемость, снижение аппетита, отвращение к пище (чаще к мясной), беспричинное похудание, ощущение переполнения и тяжести в подложечной области, иногда тошноту и рвоту. На более поздних стадиях заболевания могут появиться боли в подложечной области, в правом или левом подреберье в зависимости от того, где вообще находится опухоль.

К сожалению, рак желудка иногда протекает бессимптомно. Спасти может только профилактическое обследование.

#### РАК ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Жалобы больного зависят от месторасположения опухоли: в головке, теле или хвосте железы; от глубины расположения опухоли в органе; от того, успела ли она прорасти в соседние органы.

До недавнего времени даже для очень опытных врачей распознать рак поджелудочной железы было большой проблемой. Люди ложились на операционный стол уже с запущенными стадиями заболевания. Сейчас, при наличии в арсенале ультразвуковых методов исследования (УЗИ), диагностика заболевания упрощена. Главное - своевременно обратиться к врачу и обследоваться.

#### РАК КИШЕЧНИКА

Рак тонкой кишки очень редкое заболевание, чаще встречается у мужчин в возрасте 40-60 лет. А вот рак толстой кишки занимает 4-е место среди всех онкологических заболеваний. К сожалению, важно отметить, что больные часто обращаются с уже запущенными (III-IV) стадиями заболевания. Бедь рак толстой кишки со ранней стадией легко спутать с запорами или геморроем. Так же, как и при запорах и геморрое, с легким выделением тем-

# Рак органов пищеварения

Больные, долго страдающие какими-либо заболеваниями желудочно-кишечного тракта, например гастритом, язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, панкреатитом, колитом и другими, больше рискуют со временем заболеть раком этих органов.

Появились боли в животе? Урчание и метеоризм? Это тоже симптомы опухоли. Поторопитесь к врачу!

#### РАК ПРЯМОЙ КИШКИ

Одно из частых заболеваний. Симптомы мало чем отличаются от тех, что и при поражении толстой кишки. К сожалению, больные злокачественными поражениями этих органов в 75% случаев обращаются в больницу с уже запущенными стадиями заболевания.

#### КАК ОБНАРУЖИВАЕТСЯ БОЛЕЗНЬ?

Рак прямой кишки на высоте максимум до 10 см при пальцевом исследовании (рис. 1). Опухоли прямой и начала сигмовидной кишки до 25-30 см выявляются при ректороманоскопии (рис. 2). И, наконец, опухоли всей толстой кишки диагностируют только при колоноскопии или рентгеновском исследовании - ирригоскопии (рис. 3).

На рис. 4 изображен простой метод удаления через ректоскоп опухоли прямой кишки, пока она не превратилась в рак. Но операция чрезвычайно сложна в запущенных случаях заболевания.

В последние годы рак желудка, прямой и толстой кишки участился и «помолодел». Чем объяснить такой рост рака желудочно-кишечного тракта, в частности желудка и толстой кишки? Прежде всего тем, что мы питаемся «мусорными» продуктами. В них много нитратов, пищевых красителей, искусственных добавок, пьем хлорированную воду.

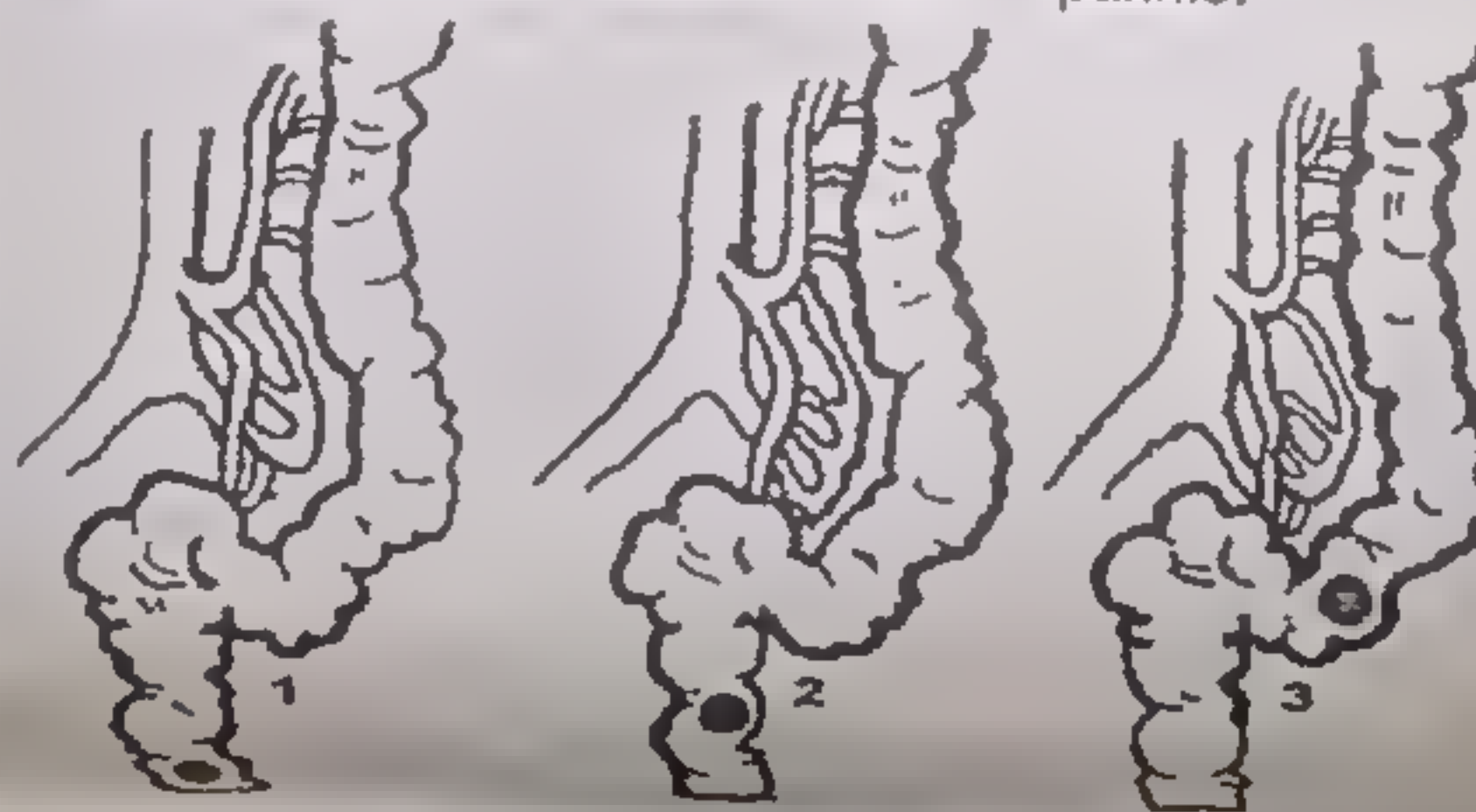
Одной из причин, способствующих застою каловых масс, возникновению воспалений в кишечнике, образованию полипов и раковых опухолей, является пассивный образ жизни. Ежедневная 30-минутная зарядка и часовая пешая прогулка почти наполовину снизят риск развития рака толстой кишки. К такому заключению пришли специалисты Американского онкологического общества. Возможно, физические нагрузки увеличивают

время соприкосновения с его стенками веществ, вызывающих онкологические заболевания. Употребление высококалорийных продуктов животного происхождения, длительное пребывание их в просвете кишки также вызывает запоры и раздражает слизистую оболочку кишечника. В результате грозит не только ее отек, но и разрастание отдельных участков внутренней стенки кишки, что приводит к появлению полипов, а они со временем часто перерождаются в рак.

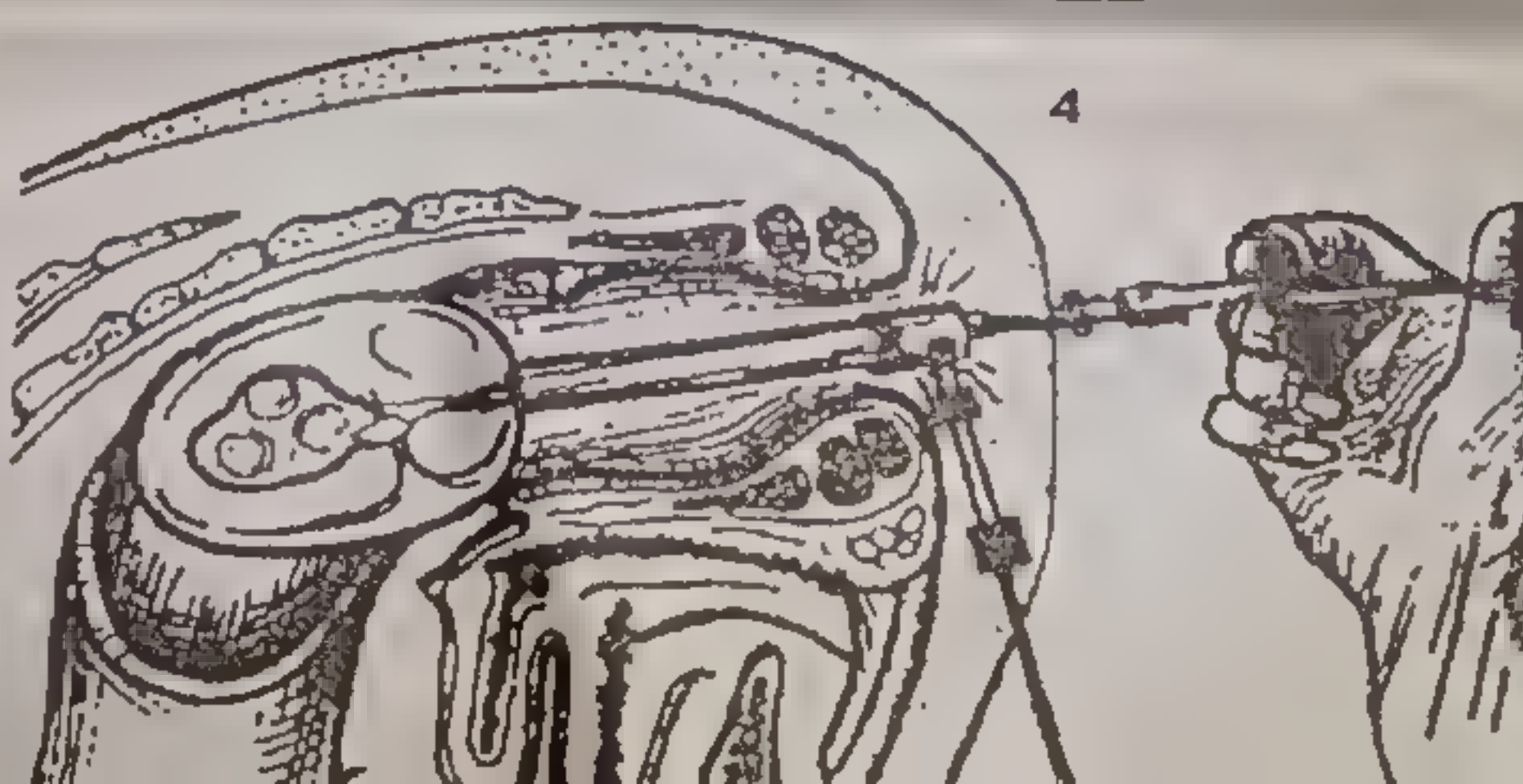
К группе повышенного риска относятся люди, у которых родители или ближайшие родственники болели онкологическими заболеваниями.

Периодические осмотры один раз в год могут исключить или хотя бы уменьшить количество запущенных случаев рака.

Вот три основные причины запущенности онкологических забо-



Возможности выявления опухоли толстой кишки в зависимости от места ее расположения



Удаление полипов прямой кишки через ректоскоп

леваний желудка, толстой кишки и поджелудочной железы.

1. Когда болезнь протекает бессимптомно. Поэтому и необходимы регулярные профилактические обследования.

2. По вине больных, когда они не обращаются к врачу при появлении первых признаков болезни.

3. И, наконец, по вине врачей, когда больному не проводят полноценного обследования.

Нередко больной обращается к проктологу с жалобой на небольшие выделения крови при дефекации и запоры. Врач обнаружил хронический геморрой. Ни ректоскопии, ни колоноскопии и других исследований не провел. Назначил лечение: кровоостанавливающие свечи, клизмы с ромашкой, внутрь хлористый кальций и викасол. От запоров - послабляющая диета и слабительные средства. Спустя 2,5 месяца улучшения не наступило, напротив, кровотечения и запоры усилились, появились слабость, утомляемость, ухудшился аппетит, человек похудел.

Первая же ректоскопия выявляет опухоль прямой кишки. Вот такая печальная история.

Мы не хотим вас пугать, а просим только насторожиться, быть бдительными к своему здоровью.

Лечение всех раковых поражений системы пищеварения является оперативным, в ряде случаев применяют рентгено- и химиотерапию.

## Рецепты народной медицины

### МАЗЬ

#### ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН

Приготовьте такую мазь. Возьмите 50 г растертых плодов каштана, по 10 г цветков бузины черной, травы пастушьей сумки и тысячелистника, 5 г картофельного крахмала, залейте 200 г горячего куриного жира и протомите 2,5 часа на водяной бане. Настаивайте ночь. Затем разогрейте снова до кипения. Процедите, отожмите, остудите. Смазывайте пораженные места несколько раз в день, одновременно с приемом настойки цветков каштана.

### ОТ ОДЫШКИ

Возьмите 1 л меда, выжмите 10 лимонов, почистите 10 головок чеснока (целые, а не дольки). Пропустите чеснок через мясорубку. Все вместе смешайте и оставьте на неделю в закрытой банке. 4 чайн. ложки пейте один раз каждый день. Именно 4 ложки, но не сразу, а не торопясь, медленно, одну за другой. Дни не пропускайте. Этого количества должно хватить на два месяца.

### ЕСЛИ ВДРУГ УПАДОК СИЛ

Прежде всего вам нужно хорошо отдохнуть и отоспаться. В дополнение к отдыху для восстановления защитных сил организма приготовьте настойку из листьев и стеблей омелы белой. Залейте 8 г сырья 1 стаканом кипятка, накройте емкость крышкой и опустите в кастрюлю с кипящей водой на 10 минут. Тщательно процедите через несколько слоев марли, доведите до исходного объема и принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день во время еды и в период приступов головокружения. Через 10-15 дней дозу можно увеличить до 2-3 ст. ложек.

ЕСЛИ МАКОВЫЕ ЗЕРНА РАСТЕРЕТЬ С МЕДОМ И



До недавнего времени даже для очень опытных врачей распознать рак поджелудочной железы было большой проблемой. Люди ложились на операционный стол уже с запущенными стадиями заболевания. Сейчас, при наличии в арсенале ультразвуковых методов исследования (УЗИ), диагностика заболевания упрощена. Главное - своевременно обратиться к врачу и обследоваться.

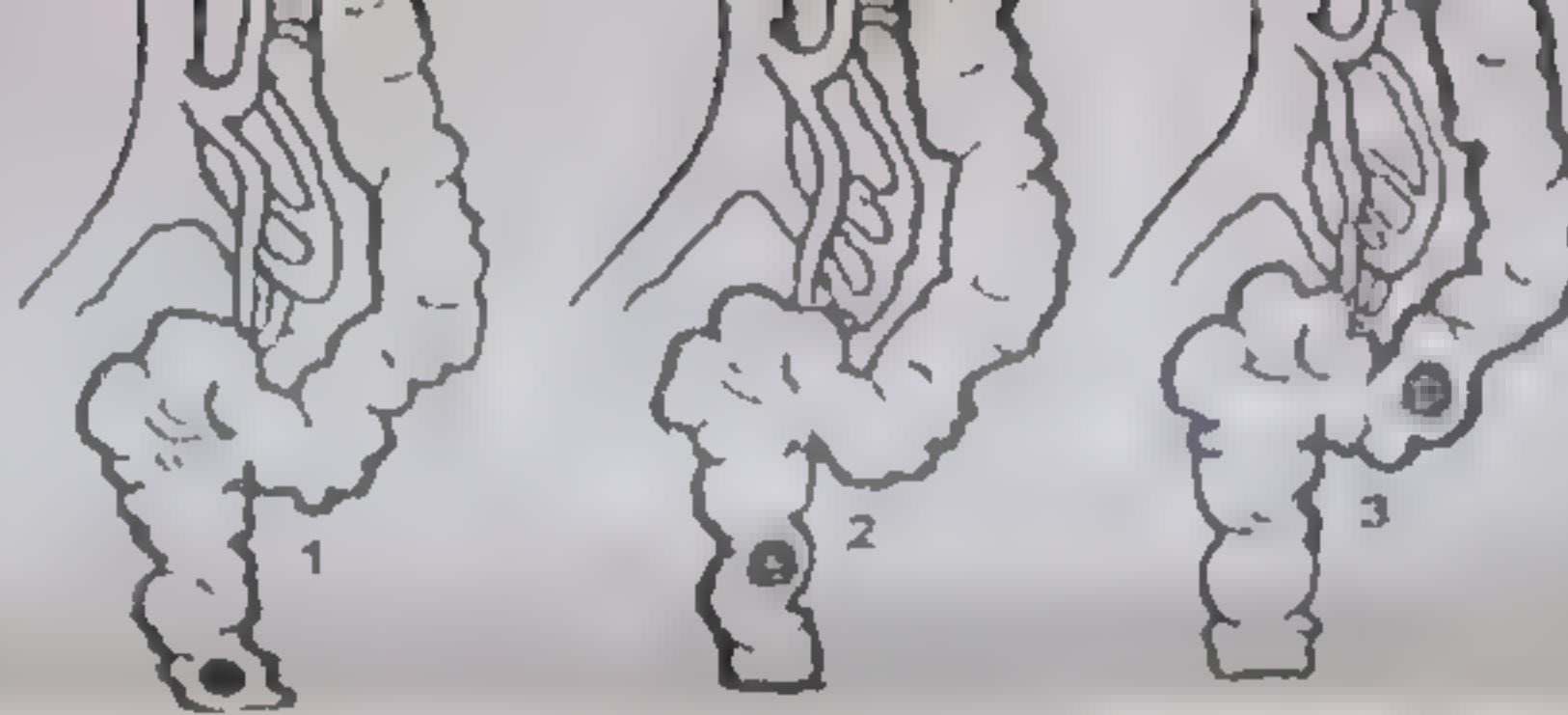
#### РАК КИШЕЧНИКА

Рак тонкой кишки очень редкое заболевание, чаще встречается у мужчин в возрасте 40-60 лет. А вот рак толстой кишки занимает 4-е место среди всех онкологических заболеваний. К сожалению, важно отметить, что больные часто обращаются с уже запущенными (III-IV) стадиями заболевания. Ведь рак толстой кишки на ранних стадиях легко спутать с запором или геморроем. Так что периодические запоры, поносы или чередование запоров и поносов, а также выделение темной крови или сгустков крови при дефекации должны насторожить.

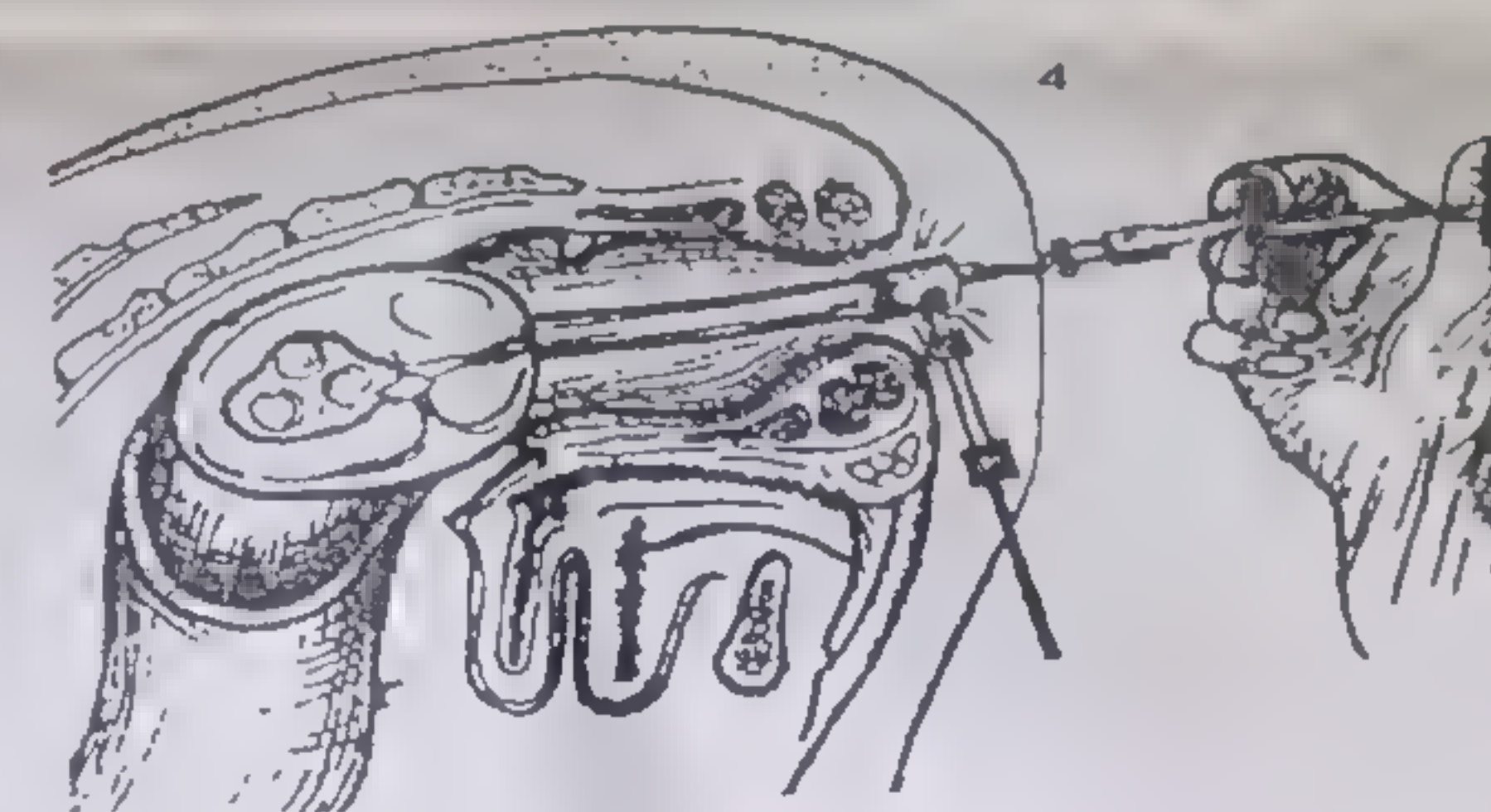
опухоли прямой кишки, пока она не превратилась в рак. Но операция чрезвычайно сложна в запущенных случаях заболевания.

В последние годы рак желудка, прямой и толстой кишки участился и «помолодел». Чем объяснить такой рост рака желудочно-кишечного тракта, в частности желудка и толстой кишки? Прежде всего тем, что мы питаемся «нечистыми» продуктами. В них много нитратов, пищевых красителей, искусственных добавок, пьем хлорированную воду.

Одной из причин, способствующих застою каловых масс, возникновению воспалений в кишечнике, образованию полипов и раковых опухолей, является пассивный образ жизни. Ежедневная 30-минутная зарядка и часовая пешая прогулка почти наполовину снизят риск развития рака толстой кишки. К такому заключению пришли специалисты Американского онкологического общества. Возможно, физические нагрузки увеличивают скорость прохождений пищи по кишечнику и тем самым сокраща-



опухоли толстой кишки в зависимости от места ее расположения



Удаление полипов прямой кишки через ректоскоп

рошенько отдохнуть и отоспаться. В дополнение к отдыху для восстановления защитных сил организма приготовьте настойку из листьев и стеблей омелы белой. Залейте 8 г сырья 1 стаканом кипятка, накройте емкость крышкой и опустите в кастрюлю с кипящей водой на 10 минут. Тщательно процедите через несколько слоев марли, доведите до исходного объема и принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день во время еды и в период приступов головокружения. Через 10-15 дней дозу можно увеличить до 2-3 ст. ложек.

ЕСЛИ МАКОВЫЕ ЗЕРНА РАСТЕРЕТЬ С МЕДОМ И МАЗАТЬ БОЛЬНЫЕ ГЛАЗА - БЕЛЬМО ИСЧЕЗНЕТ.

### Знаете ли вы, что...

● УЗИ точно показывает уплотнения, гнойники, опухоли, распознает уплотнения диаметром даже в один миллиметр. А вот ошибается ультразвук только при диагностике людей, страдающих лишним весом. Жир, откладываясь на внутренних органах, поглощает ультразвук. Потому тучным нужны другие виды диагностики.

● В борьбе с атеросклерозом и сердечно-сосудистыми заболеваниями незаменима хурма. В ней натрия, калия, магния, кальция, марганца и железа больше, чем в яблоках. Для профилактики достаточно съедать один плод в день и не отказываться от других овощей и фруктов.

● Если на вашем рабочем столе стоит маленький нежный букетик цветов - в вашей душе не будет места ни агрессии, ни депрессии. Кстати, офтальмологи говорят, что рассеянный взгляд на зелень хорошо снимает напряжение глаз, особенно если человек имеет дело с компьютером.



## ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Как помочь пострадавшему от инсульта научиться самостоятельно обслуживать себя.

**1** Чтобы больной смог различать правую и левую стороны, предложите ему носить часы или браслет на левом запястье в качестве ориентира. Кроме этого, можно сделать метки на ботинках, штанинах брюк или рукавах свитера. Для меток можно использовать наклейки из цветной ленты.

**2** Если у больного возникают трудности с ориентацией в пространстве, начертите или обозначьте цветными точками путь, по которому больной ежедневно передвигается в туалет. Не загромождайте пространство вокруг больного множеством вещей; на ночном столике держите только не-

сколько предметов. Можно также предусмотреть плакаты со стрелками и разъясняющими надписями.

**3** Если больному трудно одеваться, посоветуйте ему застегивать пуговицы на рубашке или на блузке снизу вверх. Некоторым людям так легче попасть в петли для пуговиц.

**4** Чаще хвалите. Независимо от успехов хвалите близкого человека за старание. Неодобрительное отношение может лишить его желания добиваться чего-либо. Приправостороннем инсульте больной будет понимать слова одобрения.

ЕСЛИ ИНСУЛЬТ ПОРАЗИЛ ЛЕВУЮ СТОРОНУ, БОЛЬНОЙ ДОЛЖЕН РЕАГИРОВАТЬ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ОДОБРЕНИЕ, НАПРИМЕР НА ПОХЛОПЫВАНИЕ ПО СПИНЕ.

### Об атеросклерозе

# Обескровленный мотор

(Окончание. Начало на стр. 1)

Поэтому, зная, что главный «провокатор» приступа - физическое напряжение, врачи при подозрении на стенокардию проводят обследование сердца во время физической нагрузки. Сняв электрокардиограмму до, во время и после специального комплекса упражнений, специалисты могут судить о состоянии сердца.

Другой проверенный способ «поймать» стенокардию - электрокардиограмма во время интенсивной физической нагрузки и последующего приема нитроглицерина. Нитроглицерин расширяет артерии сердца и возвращает сердечное кровообращение «на круги своя» очень быстро. Поэтому признаки кислородного голодания на электрокардиограмме особенно контрастны. Нужно помнить, что эксперименты со стенокардией возможны только в присутствии специалиста. Любый приступ может привести к инфаркту, и без квалифицированной помощи не исключен самый печальный финал.

Наряду со старой, доброй ЭКГ сегодня на вооружении у врачей новые методы исследования.

Разноцветное изображение сердца на экране монитора позволяет специалисту сказать, какие участки сердечных артерий сужены. С помощью ультразвука во время физической нагрузки (так называемая стресс-эхокардиография) опытный глаз видит неравномерное сокращение сердечной мышцы. Обделенные кровью и кислородом участки сокращают-

ся хуже. По выраженности диссонанса врач может судить о стадии болезни.

Но самую точную информацию о степени атеросклеротического поражения дает ангиография. Проникнув через крупную артерию конечности, например бедренную, врач постепенно продвигает по сосуду тонкую пластиковую трубочку-катетер к месту отхождения сердечных артерий и вводит через него контрастное вещество, не пропускающее рентгеновские лучи. На рентгеновских снимках видны сосуды диаметром меньше одного миллиметра.

Запас прочности сердечных артерий очень высок. Угрожающим признаком стенокардии считается сужение просвета больше чем на 70 процентов.

Поскольку ангиография - уже маленькая операция со всеми вытекающими опасностями, то к ее услугам прибегают при крайней необходимости - перед хирургическим лечением стенокардии или при сложном и непонятном диагнозе.

При заболеваниях сердечно-сосудистой и центральной нервной систем вместо жидкости употребляйте отвар: 5 грецких орехов надо семян овса - все залить 1-2 л воды, варить на медленном огне 20 минут, затем добавить 1 ст. ложку сосновых почек, 1 лимон, разрезанный на две части, 1 ст. ложку меда, после чего варить еще 5 минут. Процедить.

И после каждого приема пищи принимайте по 1 ст. ложке смеси, 150 г очищенных и измельченных семян тыквы, 50 г риса обжаренно-добавить остальные измельченные компоненты, перемешать.

### Продолжаем тему

Все средства, участвующие в комплексном лечении стенокардии, преследуют одну цель - восстановить соответствие сердечного кровотока потребностям сердечной мышцы.

Так как один из отрицательных эффектов атеросклероза - склонность к образованию тромбов, используются лекарства, которые предупреждают избыточную свертываемость крови.

Но лекарства - это половина дела. Первостепенное значение имеет изменение стиля жизни! Больше чем у половины больных с прогрессирующими симптомами стенокардии отказ от курения, соблюдение антихолестериновой диеты, нормализация артериального давления и специальный комплекс физических упражнений позволяют остановить и стабилизировать заболевание.

Но если при стенокардии кровообращение сердечной мышцы хотя и недостаточно, но все же сохранено, то при наиболее печальной форме ишемической болезни сердца - инфаркте миокарда участок артерии закупоривается тромбом совсем.



## На каждый день ЛОЖКА МЕДА

Наши предки кормили детей смесью молока, меда и топленого масла. Было принято также вводить несколько капель меда в рот новорожденного до того, как его прикладывали к материнской груди.

Мед способствует лучшему усвоению кальция и магния, необходимых для образования скелета ребенка. В Древнем Египте мед давали в школах, так как заметили, что школьники, принимавшие мед, более развиты физически и умственно и более талантливы.

Действительно, ложка меда, особенно гречишного, в пищевом рационе слабых и малокровных детей приносит гораздо больше пользы, чем беспорядочное употребление конфет, пирожных и других сладостей. Благодаря наличию в меде солей железа, меди, цинка, кобальта, фолиевой кислоты у детей улучшаются самочувствие, аппетит и пищеварение, повышаются процент гемоглобина и количество красных кровяных телец. Дети быстрее растут, быстрее прибавляют в весе, меньше капризничают, лучше спят.

У детей, которых кормят медом, лучше прорезаются зубы.

### Готовим для крохи

## Хрен для малыша

Ребенку надо давать хрен, редьку, чеснок, начиная уже со второго года жизни.

Они — источник многих необходимых ребенку солей, витаминов, углеводов, белков, в том числе и эфирных масел.

Готовя салат для ребенка, используйте сладкие сочные сорта лука. К стати, круглая черная редька менее острая по сравнению с удлиненной белой. А корень хрена должен быть светлым, ровным, с белой, а не желтой мякотью. Вот несколько рецептов.

### Чесночный соус

10 г натертого на мелкой терке чеснока смешайте с 40 г сметаны и намазывайте на хлеб. Так же можно приготовить чесночное масло, смешав в тех же пропорциях чеснок со сливочным маслом.

### САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ

Натрите на мелкой терке по 40 г редьки и сырой моркови, смешайте и заправьте сметаной или растительным маслом.

### САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА И ЛУКА-ПОРЕЯ

Очень мелко нарежьте 20 г лука и смешайте его с 1 чайн.

ложкой растительного масла. Зеленый и репчатый лук, а также лук-порей следует добавлять в салаты из помидоров, моркови, свежей капусты и т. д.

### САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ХРЕНОМ

Вареную свеклу и хрен натрите на мелкой терке, смешайте, заправьте лимонным соком. На одну небольшую свеклу берите не больше 5 г хрена (1 чайн. ложку без верха).

### ЧЕСНОЧНАЯ ПОДЛИВКА

Измельчите полдольки очищенного чеснока и добавьте к нему четверть стакана нежирного охлажденного бульона. Небольшое количество (на кончике ножа) растертого чеснока или горчицы можно добавлять в различные овощные или мясные блюда и свежие салаты. Разумеется, горчицу следует готовить для ребенка самим, без уксуса, с лимонным соком или водой.

Солить салаты и приправы не рекомендуется, они и так достаточно острые.

Начинать давать ребенку острые приправы надо очень осторожно: понемногу, с 1/4 чайн. ложки. Если появятся аллергические реакции, понос, приправы исключите.

ГЛАВНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ  
ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА  
НЕ ВЕС, А САМОЧУВСТВИЕ.  
ПОЭТОМУ НЕ ВАЖНО,  
КАК ОН ПРИБАВЛЯЕТ  
В ВЕСЕ.

Пригодится



### Намотай на ус

● Малыши, ползающие по всей квартире, развиваются быстрее своих сверстников, сидящих в манеже, потому что имеют огромное поле для исследования и массу впечатлений.

● Умение новорожденного плавать пропадает через 2-3 недели после рождения. Но если продолжать устраивать заплывы, это умение останется на всю жизнь.

● Американцы обнаружили: дети моложе семи лет, которых регулярно оставляют дома в одиночестве, болеют чаще и тяжелее своих сверстников. Они нередко страдают бессонницей и энурезом. Поэтому не стоит оставлять ребенка дома одного, если ему еще не исполнилось 7 лет.

### Что это такое?

## Экстрофия мочевого пузыря

ЭКСТРОФИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ - ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ ТЯЖЕЛЫХ ПОРОКОВ РАЗВИТИЯ МОЧЕВЫХ ПУТЕЙ, ЧАЩЕ ВСЕГО У МАЛЬЧИКОВ.

Длительное существование экстрофии приводит к развитию восходящей инфекции, пиелонефриту. Слизистая оболочка мочевого пузыря со временем претерпевает значительные изменения, наблюдается либо ее «эпидермизация», либо папилломатозные разрастания на ее поверхности. Лечение этого порока оперативное — выполняют пластику мочевого пузыря местными тканями. Если это сделать невозможно или неэффективно, пересаживают мочеточник в сигмовидную кишку.

Экстрофия мочевого пузыря — что это такое?

Это врожденная аномалия, при которой мочевой пузырь открыт и вывернут вниз стенки живота.

Часто ли она встречается?

Нет. Частота аномалии составляет примерно 1 случай на 35000 новорожденных. Причем у мальчиков встречается в 3-4 раза чаще, чем у девочек.

Какие другие аномалии часто сочетаются с экстрофией мочевого пузыря?

Пузырно-мочеточниковый рефлюкс, диагностируемый у большинства пациентов, паховые грыжи, особенно у мальчиков, эписпадия (у мальчиков и у девочек), широкое расхождение

этого слизистую оболочку закрывают силистиковым или обыкновенным пластырем. И надо принять все меры для предотвращения раздражения кожи от памперсов и скрепки в области пупка.

Перечислите три операции, которые делают большинству мальчиков с экстрофией мочевого пузыря.

1. Первичное закрытие мочевого пузыря. Эту операцию обычно проводят в первые дни жизни. Мочевой пузырь закрывают, однако никаких попыток по уплотнению шейки мочевого пузыря не предпринимают. После этой операции у новорожденных наблюдается полное недержание мочи. Однако временное у большинства маленьких пациентов выполняют подвздошную остеотомию для того, чтобы совместить лобковые кости по средней линии. Это позволяет более надежно закрыть мочевой пузырь.

2. Операция по поводу эписпадии. Ее обычно выполняют в 1-3-месячном возрасте.

## В доме малыш что-то плохо спит...

Многие малыши, начиная с недельного возраста, преспокойно спят с 12 ночи до 6 утра... А что вашему крохе мешает вести себя так же?

\* Если малыш регулярно просыпается среди ночи для кормления, попробуйте вместо молока дать ему просто водичку. Если после этого он спокойно засыпает, значит, делайте это регулярно — тогда через некоторое время он, возможно, перестанет просыпаться для ночного кормления.

\* Спите поближе к ребенку, можно попробовать даже брать его к себе в постель.

\* Перед сном попробуйте сделать ему легкий массаж.

\* Включите успокаивающую музыку.

\* Оставьте в кроватке какую-нибудь мамину вещь (например, ночную рубашку).

\* Хорошо проветрите помещение.

\* Перед сном прочистите малютке носик. Можно закапать по капле грудного молока.

\* Попробуйте одевать на малыша только вещи из чистого хлопка.

\* Смените одеяло, возможно, ему жарко.



Вы просили рассказать

Если недержание мочи сохраняется, какие другие способы лечения применяют?

Частой причиной неудач является небольшой размер мочевого пузыря. Это можно исправить с помощью цистопластики. В самом деле, если объем мочевого пузыря составляет менее 70-80 мл к моменту выполнения реконструкции шейки мочевого пузыря, предварительно требуется дополнительная пластика мочевого пузыря.

Если постоянное недержание мочи обусловлено низким сопротивлением в области внутреннего отверстия мочеиспускательного канала, применяют инъекции коллагена, ревизию шейки мочевого пузыря или устанавливают искусственный сфинктер. Последняя возможность помочь человеку с постоянным отведением мочи сформированием резервуара — метод, который



**Советы психолога**



# Спайки

ОДНО ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Они возникают в ответ на воспаление, эндометриоз или оперативное вмешательство. И как бы опутывают органы женщины, лишая их подвижности и очень часто становясь причиной бесплодия.

К сожалению, традиционными методами лечения спайки не лечишь. Они очень быстро образуются снова. Поэтому многие женщины лишь тратят драгоценное время и здоровье. Длительные изматывающие боли не дают покоя. А годы уходят, женские органы становятся все более неподвижными. В результате шансов стать мамой становится еще меньше.

Но процесс образования спаек можно затормозить. Нужно в первую очередь восстановить правильную работу яичников и кишечника. Пересмотреть вкусовые пристрастия и вместе с хорошим гастроэнтерологом подобрать диету, благоприятную для кишечника. Помогают и физиотерапевтические процедуры. Воздействие ультразвуком или токами быстро снимает боль и активно борется со спайками. Хорошо зарекомендовал себя и

электрофорез - уникальный способ доставки веществ, например йода, прямо к пораженным органам.

Однако не всем женщинам это подходит. В период обострения воспаления физиотерапия противопоказана.

Некоторым могут помочь радоновые ванны. Их предлагают пятигорские лечебницы. А вот лидаза, к сожалению, не оправдывает возлагаемых на нее надежд.

Одного курса физиотерапии будет мало, но больше 2-3 проводить нецелесообразно. Если после такого лечения нет эффекта, назначают лапароскопию, уточняют диагноз и при необходимости рассекают спайки.

После этого примерно каждой пятой женщине удается забеременеть естественным путем.

Если в течение полутора-двух лет после полноценно проведенного лечения беременность так и не наступила, то лучшим выходом будет «ребенок из пробирки». Это лучше и надежнее, чем повторные операции. Главное - не упустите время, тратя годы на бесконечную борьбу со спайками.

## Пригодится

Этот рецепт не только усиливает половую активность, но и восстанавливает способность к деторождению, а также улучшает цвет лица. Возьмите 200 г белого хорошего (!) крепленого вина (можно портвейн), положите в него очищенную головку чеснока, подогрейте все это на медленном огне, доведите до кипения и прокипятите в течение 30 секунд. Затем охладите и влейте полученную жидкость в бутылку вместе с чесноком. Храните в темном месте при нормальной температуре. Принимайте 3 раза в день за 20 минут до еды по 1 чайн. ложке.

Таблетки и уколы от вас никуда не денутся, прибегнуть к ним никогда не поздно.

## Интимные вопросы

### Еще та зараза

Почти три недели я лечился в коммерческом диагностическом центре от хламидиоза. Теперь у меня дисбактериоз, аллергия и токсический гепатит. Хламидиоз так и остался. Что делать?

В. М., Санкт-Петербург

Даже после интенсивного лечения более чем 30% случаев хламидиоза дают рецидивы. Более того, длительное лечение еще не оздоравливает. Хламидиозом болеют около 60% населения.

# Кого «обожают» хламидии

Вероятно, причина та же, что и у подростков: воспаление сальных желез в результате изменения гормонального уровня. Прищи могут появляться в любой период жизни. У женщин такие высыпания связаны с менструальным циклом, беременностью, приемом (или прекращением приема) некоторых контрацептивов, менопаузой.

лазерный, и замораживающий, и медикаментозный. Но часто высыпания появляются снова и снова, и их опять надо лечить.

Иногда вид шишки имеют и канцерогенные язвы, но они встречаются крайне редко. Хотя к сорока годам их возникновение вполне возможно. Но...

Чтобы развеять все сомнения, обратитесь к гинекологу-эндокринологу. Он, опираясь на данные лабораторных исследований, сможет точно сказать, необходимо вам принимать гормональные препараты или нет.

## Интимные ответы

настаивает на операции. По его словам, если ее не сделать, в будущем мальчик не сможет стать отцом. Может, нам попытаться излечиться самостоятельно?

Елена Б., Воронеж

В письме речь идет о варикоцеле. Так врачи называют варикозное расширение вен семенного канатика, развивающееся из-за повышенного давления в яичках.

ОСТОРОЖНО,  
ГОЛОЛЕД!



Намотай на ус

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ  
ОСТРЫХ ЛОКТЕЙ.  
МАММОЛОГИ  
СОВЕДУЮТ  
ВЫРАБОТАТЬ  
РЕФЛЕКС - ПРИ  
НЕОЖИДАННЫХ  
СИТУАЦИЯХ  
ЗАКРЫВАТЬ ГРУДЬ  
СКРЕЩЕННЫМИ  
РУКАМИ

● Доказано, что витамин Е многократно усиливает терапевтический эффект лекарств, используемых при лечении рака простаты. Витамин не дает белкам, необходимым для деления опухолевых клеток, возможности соединиться.

● При мастопатии смазывайте грудь 30%-ной прополисной мазью. Делают ее так: 100 г сливочного масла размешивают с 30 г натертого прополиса, кладут в глиняный горшок, ставят на газовую плиту (через рассекатель), томят 3 часа, изредка помешивая. Затем процеживают и охлаждают. Смазывают 2 раза в день утром и на ночь.

● Фиброма быстро растет? Нарежьте сухой огуречной ботвы, залейте 1 ст. ложку тремя стаканами воды, прокипятите 5 минут, 2 часа пусть настаивается, затем процедите. Принимайте по 1 ст. ложке через каждый час в течение трех дней, месяц - перерыв.

## Воспаление маточных труб

Оно почти всегда является продолжением воспалительных процессов в матке. Иногда является результатом гонореи, простуды, туберкулеза, а может возникнуть после частых абортов.

Основными жалобами больных являются боли внизу живота, иногда отдающие в крестец, обильные и продолжительные менструации. Если болезнь не лечится или лечение недостаточное, то она переходит в хроническую форму с непостоянными тянущими болями от образующихся спаек. Часто болезнь заканчивается бесплодием.

При воспалении маточных труб полезно применение одного из следующих средств:

\* ежедневно на ночь - спринцевание настоем из измельченных

семян льна, ромашки аптечной и бузины черной. По 1 ст. ложке каждого заливают 1 л кипятка, настаивают в теплом месте 1 час, процеживают;

\* отвар из 0,5 л белого сухого вина, 1 л воды, 100 г косточек белой черешни и 2 ст. ложек измельченной полыни горькой. Все перечисленное варят на слабом огне до тех пор, пока не останется половина жидкости, после чего процеживают и пьют через 2 часа после еды в течение 5 дней до и 5 дней после менструации.

## В семье кризис

# КАК СОХРАНИТЬ БРАК, ЕСЛИ ЭТО ВОЗМОЖНО?

ДВА ЛИСТОЧКА  
для двоих

Каждый из вас должен на листе бумаги написать несколько строк на тему: «Мне нравится, что ты...»

Затем десять пунктов: «Мне не нравится, что ты...».

Еще десять пунктов: «Я хотел(а) бы, чтобы ты...».

«Тебе нравится, что я...» (10 пунктов),

«Тебе не нравится, что я...» (10 пунктов),

«Тебе хотелось бы, чтобы я...» (10 пунктов).

Затем обменяйтесь листками.

Эти сведения позволят во многом изменить свою жизнь к лучшему, сделать ее менее напряженной и даже избежать развода!

Может оказаться, что многие пожелания не исполнялись потому, что о них никто и никогда не говорил.

Ужиться всегда можно, если есть обоюдное желание. Для этого необходимо составить перечень требований друг к другу, ограничить их одинаковым числом пунктов, расположить в порядке убывания важности. И... договориться о взаимном выполнении этих требований.

А. Лебедев,  
психолог





Этот рецепт не только усиливает половую активность, но и восстанавливает способность к деторождению, а также улучшает цвет лица. Возьмите 200 г белого хорошего (!) крепленого вина (можно портвейн), положите в него очищенную головку чеснока, подогрейте все это на медленном огне, доведите до кипения и прокипятите в течение 30 секунд. Затем охладите и влейте полученную жидкость в бутылку вместе с чесноком. Храните в темном месте при нормальной температуре. Принимайте 3 раза в день за 20 минут до еды по 1 чайн. ложке.

Таблетки и уколы от вас никуда не денутся, прибегнуть к ним никогда не поздно.

## Интимные вопросы

### Еще та зараза

Почти три недели я лечился в коммерческом диагностическом центре от хламидиоза. Теперь у меня дисбактериоз, аллергия и токсический гепатит. Хламидиоз так и остался. Что делать?

В. М., Санкт-Петербург

Даже после интенсивного лечения в более чем 30% случаев хламидиоз дает рецидивы. Более того, интенсивное лечение еще не означает правильное. Хламидиозом инфицировано около 60% населения земного шара. При этом у большинства хламидиоз протекает бессимптомно и проявляется только в виде осложнений.

К тому же сегодня нельзя говорить о «чистом» хламидиозе. Он почти всегда встречается вместе с трихомониазом, реже - с генитальным герпесом и другими половыми инфекциями, что делает хламидии неуязвимыми для антибиотиков. Не вылечив трихомониаз, нельзя лечить хламидиоз. К сожалению, практикующие врачи-венерологи часто этого не понимают.

Миллионы детей рождаются от инфицированных хламидиозом матерей с врожденными формами этой инфекции, которая проявится у них в виде осложнений через 10-15 лет. Доказана роковая роль хламидий и в возникновении онкологических заболеваний, нейроинфекций, атеросклероза и даже ишемической болезни сердца. Эти страшные заболевания развиваются в организме исподволь на фоне бессимптомного течения хламидиоза. Современные хламидии «обожают» проживать и в клетках иммунной системы человека, разрушая эти клетки и сам иммунитет.

Любому пациенту, а уж тем более с рецидивами хламидиоза, рекомендуем лечиться только в государственных специализированных клиниках.

### Прыщи, как у подростка

Мне 35 лет, но у меня бывает много прыщей, как у подростка. Прыщи высыпают за пару дней до менструации или несколькими днями позже, иногда не проходят в течение недели. Почему они появляются у взрослых женщин?

С. Сорокина, Калининградская обл.

# Кого «обожают» хламидии

Вероятно, причина та же, что и у подростков: воспаление сальных желез в результате изменения гормонального уровня. Прыщи могут появляться в любой период жизни. У женщин такие высыпания связаны с менструальным циклом, беременностью, приемом (или прекращением приема) некоторых контрацептивов, менопаузой. Высыпания могут быть признаком изменения уровня эстрогена или других гормонов; гормональный уровень у женщин начинает колебаться за несколько лет до менопаузы.

### Мыло от беременности не спасет

Достаточно ли просто подмыться после полового акта, чтобы не забеременеть?

Лена, Татарстан

Подмывание с мылом - отличное средство интимной гигиены. Но от беременности не спасает.

### На прыщик похожа киста

Я обнаружила во влагалище шишку. Что это может быть?

Л. Чернышова, Мурманск

Причин, вызывающих шишечки на наружных половых органах и во влагалище, может быть множество. Довольно широко распространена похожая на прыщик киста, которая образуется, если засорены сальные железы кожи. Иногда киста возникает, когда блокируется бартолинова железа, выделяющая естественное увлажнение. Она расположена в основании влагалища. Такая разновидность кисты может вырасти величиной даже с персик и быть инфицированной. Ее открывают и прочищают, лечение дополняется антибиотиками.

Также не исключено, что это генитальная бородавка - их вызывает вирус папилломы человека (ВПЧ), который передается половым путем. Бородавки появляются поодиночке и гроздьями, иногда они бывают настолько маленькими, что их можно сравнить с кончиком хорошо отточенного карандаша. Есть множество способов удаления бородавок: и хирургический, и

лазерный, и замораживающий, и медикаментозный. Но часто высыпания появляются снова и снова, и их опять надо лечить.

Иногда вид шишки имеют и канцерогенные язвы, но они встречаются крайне редко. Хотя к сорока годам их возникновение вполне возможно. На ранних стадиях язвы бесцветны и вызывают зуд. Иногда проходят месяцы и даже годы, прежде чем ставится диагноз. Во всех перечисленных случаях лечение назначает врач.

### Неужели я «угасну»?

Недавно мне сделали кесарево сечение. Матку в процессе операции пришлось удалить (во время беременности были обнаружены три фиброматозных узла). Врач сказал, что после того, как брошу кормить ребенка, надо пропить гормональные препараты, иначе быстро наступит климакс.

Мне 34 года, вторые роды. Удалили матку и шейку, придатки на месте, яичники функционируют нормально. Участковый гинеколог не разделяет мнения хирурга. Как мне быть? Какую роль в организме женщины играет матка? И неужели в таком возрасте я начну «угасать» как женщина?

Елена Н., Саратов

Матка - это мышечный орган, его главная функция заключается в вынашивании плода во время беременности. Жизненно важным этот орган не является. Отсутствие матки никак не повлияет на сексуальную жизнь супругов. Ведь для нормальной половой жизни и полноты ощущений значение имеет только влагалище, а не матка. После удаления матки оно остается прежним. Более того, женщина не только ничего не теряет, а, наоборот, приобретает, потому что не нуждается в предохранении от беременности, а потому в постели становится более раскрепощенной, более тонко чувствующей все нюансы секса. Что касается вероятности быстро постареть и угаснуть, она маловероятна.

Главное - вести здоровый образ жизни и чувствовать себя здоровой, активной, полноценной во всех смыслах женщиной.

процеживают; \* отвар из 0,5 л белого сухого вина, 1 л воды, 100 г косточек белой черешни и 2 ст. ложек измельченной полыни горькой. Все перечисленное варят на слабом огне до тех пор, пока не останется половина жидкости, после чего процеживают и пьют через 2 часа после еды в течение 5 дней до и 5 дней после менструации.

## Интимные ответы

настаивает на операции. По его словам, если ее не сделать, в будущем мальчик не сможет стать отцом. Может, нам попытаться излечиться самостоятельно?

Елена Б., Воронеж

В письме речь идет о варикоцеле. Так врачи называют варикозное расширение вен семенного канатика, развивающееся из-за повышенного давления в яичковой вене. Этим заболеванием страдают 15% мужчин. Обычно оно дает о себе знать еще в подростковом возрасте. Чаще уплотнение появляется слева, но в каждом третьем случае наблюдается двустороннее варикоцеле. Уточнить диагноз позволяет ультразвуковое исследование мошонки.

На половую функцию варикоцеле почти не влияет. Опасность болезни в перегреве яичек, что приводит к снижению выработки сперматозоидов. И уже как следствие этого - потеря способности к оплодотворению женской яйцеклетки. Недаром варикоцеле имеется у каждого четвертого бесплодного мужчины. Поэтому почти все больные нуждаются в лечении.

А вот пожилым мужчинам, не планирующим больше иметь детей, можно не беспокоиться - ведь эрекция все равно не страдает. С другой стороны, правостороннее варикоцеле в этом возрасте может сигнализировать об опухоли правой почки.

Предупредить осложнения варикоцеле поможет ограничение физических нагрузок и ношение тугих плавок. Но навсегда избавит от варикоза лишь операция. Бояться ее не нужно. Сегодня применяют безопасную лапароскопическую методику. Вместо привычного разреза делают два прокола. Операция проводится в течение 15 минут и заключается в удалении поврежденного участка кровеносного сосуда. Уже на следующий день человек может приступить к работе или учебе.

### Секс только с презервативом

При лечении молочницы нельзя заниматься сексом только потому, чтобы не заразиться снова?

Р. И., Ростов-на-Дону

При лечении кандидоза можно в принципе продолжать вести сексуальную жизнь, но только исключительно в презервативе и без орально-генитальных контактов.



Речь идет о варикоцеле у 15-летнего сына какое-то уплотнение в мошонке. Врач



СПАСИБО,  
ЧТО ВЫ ЕСТЬ!

Я получила две посылки с сабельником: одну прислала женщина из Орехово-Зуево, бесплатно. Я так ей благодарна, дай бог здоровья. Ведь есть же добрые люди, которым не безразлична чужая судьба! Получила я также письмо из Саратова, от женщины, которая вселила в меня надежду, ей очень помогла настойка сабельника. У нее такое же заболевание, как и у меня. Я теперь живу надеждой, что и мне он поможет. Сделала настойку. А мужчина из Кировской области прислал мне и сабельник, и рецепт, дай бог ему здоровья. Деньги я ему отправила и письмо написала.

Получила я письмо и от некоего Василия Петровича Иванова из Вожского. Отвечать я ему не стала, ибо я в службу знакомств не писала и «хозяин» в доме мне не нужен. Вот строчки из его письма: «Если вы сделали завещание на кого-либо, то у нас ничего не получится, останетесь при своих болячках». Какая наглость! И это в 75 лет! Нет ни кола ни двора — ищет дурочек. Мы всем подъездом читали и смеялись.

В общем, спасибо, что вы есть. Благодаря газете, я приобрела много хороших друзей. Надеюсь, что буду с ними переписываться.

**Валентина Дмитриевна Стасеева, Буденновск Р.С.** И еще получила много писем от тех, кто отправил деньги целителям по почте. Милые люди, не верьте в заочное лечение! Суммы приличные, а толку нет. Никто вам заочно не поможет: не снимет ни порчу, ни сглаз, ни испуг, ни проклятия. И амулеты, и водку наговаривают только в вашем присутствии.

НАШЛА СПОСОБ  
ЛЕЧЕНИЯ  
ПСОРИАЗА

Заканчиваю бороться с псориазом. Болячки почти все сошли. Можно надевать одежду с короткими рукавами. Путь был трудным, в течение года, но результат налицо.

Держатся остаточные явления, болят суставы, но это буду лечить позже.

Кто заинтересуется методом лечения, пишите. Не сразу предам рецепт, что мазь эта дорогая. В письмо вкладывайте конверт

## Переписка

чения кисты на почке. Я обращаюсь к вам, уважаемая В. М. Возовикова, и прошу прислать мне этот рецепт. И еще интересно: лечился ли по нему кто-нибудь или нет? Мой адрес: **Ольге Александровне Курнатовой, ул. Циолковского, 15/23, Тюмень, 625002.**

У меня на почке две небольшие кисты. Обращаюсь к В. М. Возовиковой из Бийска с просьбой выслать рецепт лечения этой болезни. Я пенсионерка, на операцию денег нет.

**Т. С. Андриенко, ул. Жуковского, 7, Георгиевск, Ставропольский край, 357820**

**Л. В. Демченко из Новочеркасска, автор письма «Сыну слышатся голоса» («Айболит» №17), напишите мне по адресу: Вазгену Эдуардовичу Ананянцу, ул. М. Горького, 262, Георгиевск, Ставропольский кр., 357820, тел. (879-51) 2-62-34.**

## Не обманись!

У мужа болезнь Паркинсона. Я написала травнику Владимиру Борисовичу Черкашину из Волгограда. Он попросил прислать ему 499 рублей и две газеты нашего края. Дорого, но здоровье мужа дороже. Я заняла деньги и послала ему (вместе с пересылкой мне обошлось 550 рублей). Через месяц получаю корень красавки на 5 порций, 2 маленьких мускатных орешка, 4 таблетки животного угля и еще какой-то мусор, его и жевать-то нельзя.

Я поила мужа месяц. До этого он хотя бы передвигался по комнате, а после лечения совсем перестал ходить. У него появились галлюцинации. Да еще он упал и поломал шейку бедра. Теперь лежит на спине как бревно. Вот как я его вылечила за 550 рублей.

Люди, не связывайтесь с «целителем» Владимиром Борисовичем Черкашиным!

**Н. А. Артемова, с. Кугульта, Грачевский р-н, Ставропольский край**

**В. С. Енина из Буденновска, загиб матки («Айболит» №19), напишите мне.**

**Нина Федоровна Сесорова, ул. Некрасова, 65, Парковый лесхоз, Киров (обл.), 610035, тел. 56-41-67**

**Вера В. из Чувашии, автор письма «Хоть из дому беги» («Айболит» №20), напишите мне по адресу: Галине Николаевне**

Могу поделиться боровой маткой, брусничником, золотым усом (отводкой), расторопшей (семена), полынью двудомной (белой).

**В. И. Худякова, ул. Ломоносова, 4-15, с. Павловск, Алтайский край, 659000, т. 2-36-13, в любое время**

Вышлю наложенным платежом мумие белое (каменное масло) вместе с инструкцией о правилах пользования.

**Михаил Евдокимович Смирнов, пр-т. Космонавтов, 62-1, Усолье-Сибирское, Иркутская обл., 665466**

У меня есть возможность выслать редкое средство сапропель — реликтовую лечебную грязь, которая очищает организм от шлаков; помогает при заболеваниях кожи, псориазе, грибок; используется при гинекологических и урологических заболеваниях, снимает болевые ощущения в позвоночнике и многое другое.

Отвечу на каждое письмо, только вкладывайте конверт с обратным адресом. Пишите по адресу: **Ю. Б. Боквой, а/я 1340, Киров, 610046.**

Мы случайно обнаружили уникальные лечебные свойства крема «Вейвз». Применяли его при порезах, ожогах, трещинах на руках и пятках. Многим своим знакомым советовали его. Особенно эффективен этот крем при лечении трещин на пятках.

Крем выпускается нескольких видов и продается в аптеках, но, возможно, не во всех населенных пунктах. Тем, кто не сможет достать его, беремась помочь. Пишите нам по адресу: **Валентине Васильевне Харитоновой, д/в, рп Ишеевка, Ульяновский р-н, Ульяновская обл., 433310.** Крем вышлем наложенным платежом.

Северянам бесплатно вышлю лекарственные растения, которых на юге России полным-полно. И буду

У кого есть молочный гриб в Саратове? Я за ним приеду, рассчитаюсь. Очень прошу, позвоните по телефону: **69-96-96, Елена Афанасьевна Васина.**

Для лечения нужны растение золотой ус и гомеопатический препарат «Туя-30». Прочитала, что они лечат послеоперационные спайки и кисты. Расходы оплачу. **Б. У. Гериханова, с. В. Нойбер, Гудермесский р-н, ЧР, 366212**

Слышала, что есть рецепт, вызывающий месячные при небольшой, ностораживающей задержке. В его состав входят: пастушья сумка, пряность гвоздика и еще какие-то травы, в общем, для здоровья он безопасен. Если кто-то знает этот рецепт (все его компоненты и подробный способ приготовления), то большая к вам просьба: поделитесь, пожалуйста, им. Думаю, что многие женщины, и я в том числе, будут вам за это очень благодарны.

**Ю. В. Поескова, Зеленокумск**

Кто сможет выслать плоды и листья черники? Расходы оплачу. **Н. А. Черепанова, г/п, д/в, Минеральные Воды, 357203**

Кто может прислать горец шеховатый (по-народному семяночник или дикое просо)? Оплату гарантирую. **Надежда Антоновна Земляная, пр. Коммунистический, 2/2-27, Ростов-на-Дону, 344058**

## РАЗНОЕ

Несколько лет назад я собрал устройство, при помощи которого успешно лечу неврит лицевого нерва за 2-5 сеансов (дней). Лечение совершенно безболезненное. Но бытовые проблемы на время лечения вам придется решать самостоятельно.

**Фаниль Тимиреев, ул. Блюхера, 46/1, кв. 55, Уфа, Башкортостан, 450075**

В письме «Такой клад есть на Ставрополье» («Айболит» №19 за 2002 г.) в адресе допущена ошибка. Мой адрес: **Ивану Васильевичу Хрипко, пос. Терский, Буденновский р-н, Ставропольский край, 357820**

Ростовской обл., поликистоз почек («Айболит» №19); Наташа из Пензенской обл., автор письма «Меня постоянно тошнит» («Айболит» №20); **Л. Г. Левашина из Октябрьска Самарской обл., автор письма «Живот опух» («Айболит» №20), я могу вам помочь.**

**Александр Афанасьев, целитель, ул. Скляренко, 1, кв. 48, Самара, 443068**

Я потомственный народный целитель. Лечу почти все. Хочу помочь больным людям, у которых есть возможность приехать на лечение, хотя бы живущих в пределах Кемеровской области. И еще хочу набрать группу способных учеников, которых я научу всему, что знаю сама. Еще раз повторюсь: способных!

**Галина Николаевна Жданова, ул. Нижняя, 8, пос. Верхний Калтанчик, Калтан, Кемеровская обл., 652740**

Хочу выразить благодарность всем, кто откликнулся на мое письмо по поводу болезни моей мамы. В свою очередь могу помочь лекарственными травами, сборами, рецептами, тематическими подборками от мужских и женских заболеваний, катаракты, туберкулеза, геморроя, цистита, камнеобразующих и других заболеваний. От вас: точный диагноз, подробная история болезни и чистый конверт для ответа.

**С. А. Зенин, а/я 14, Обь-1, Новосибирская обл., 633101**

**ЛУКАВИТЕ, УВАЖАЕМАЯ! С.А. Онтикова из Пензы, обращалась за помощью к Н.С. Ковалевой и просит рецепт от спасения у Соколовой, которая лечила у меня («Айболит» №20).**

Вы лукавите, уважаемая С.А. Онтикова или С.А. Круглова (не знаю, как правильно, вы мне почему-то так представились). Я ведь вам пишу, что рецепт, к сожалению, не могу дать. Иначе я давно написала бы в «Айболит» (рецепты я не продаю, а охотно делюсь ими бесплатно). Корни и травы для приготовления лекарства по этому рецепту мне показал один травник, дедушка Дима (ныне покойный, к сожалению), у которого я училась лет 20 назад. Названия некоторых лекарственных трав он не знал, а я не нашла их ни в одной справочной литературе по фитотерапии. Могу писали, что сама травница. Я предложила обменяться некоторыми травами.



У меня сильно пьет муж. С ра-  
боты выгнали, уже третий год си-  
дит дома, пьет. Скандалы, слезы...  
В этом же номере прочла, как  
одна женщина вылечила своего  
мужа от пьянства молитвой из  
белой магии. В письме был ук-  
азан адрес, но нет инициалов, до-  
востребования (в общем, на де-  
ревню дедушке). Женщина писа-  
ла, что поможет тем, кто хочет  
вылечить своих близких. Я на-  
писала, вложила конверт с на-  
ратным адресом. Ну и что?  
Письмо пришло назад с помет-  
кой, что письмо с такой поста-  
новкой адреса доставить не мо-  
гут. Помогла, называется!  
Ну как же тут не возмущать-  
ся? Неужели нельзя написать  
точно свой адрес, инициалы?  
**Галина Николаевна Губкина,**  
**ул. Революционная, 64/1,**  
**Лабинск, Краснодарский**  
**край, 658100**

Галина Николаевна Губкина,  
ул. Революционная, 64/1,  
Лабинск, Краснодарский  
край, 658100



КАК ОЧИСТИТЬСЯ  
ОТ «ХИМИИ»?

Мне 34 года, двое детей. С 1994 года - инвалид II группы, диагноз - лимфогранулематоз. Проняла много сеансов химиотерапии, облучение. Сейчас наступила ремиссия, но не знаю, надолго ли?

Кто знает, как можно почистить свой организм от «химии»?

И еще. Я очень одинока, мне совершенно не с кем поделиться своими печальми. Хотелось бы найти себе друзей, которые тоже нуждаются в поддержке. Адрес в редакции.

Т. Дьякова,  
Астраханская обл.

Я БОЛЕЮ ИЗ-ЗА  
ПОРЧИ?

Весной переболела гриппом с осложнениями. Долго лечилась в больнице, но остались одышка, хрипы в легких, кашель, слабость, тошнота, температура 37,2°, пучками выпадают волосы, и все это в неполные 18 лет.

Одна женщина взялась меня лечить, сказав, что я болею из-за порчи, которую на меня навела подруга. Сейчас она снимает эту порчу заряженной водой, но от нее у меня началось кровотечение.

Может, это Бог наказывает за то, что однажды я с подругой ходила к бабке для гадания?

Что делать в такой ситуации?

Р. Н. Ахмадуллина,  
Нижнекамск, Татарстан

У МЕНЯ ПРОПАЛ  
ГОЛОС

Мне всего 20 лет, а я уже без голоса. Очень трудно говорить, я напрягаю голосовые связки, чтобы меня услышали. Врачи говорят, что у меня надорваны голосовые связки. Я принимала очень много лекарств, но все безрезультатно. Уже полгода у меня нет голоса. Не могу устроиться на работу.

Может, есть какое-нибудь народное средство, которое может мне помочь? Я уже не знаю, что делать!

И. С. Хорева, Краснодар

НЕ ХОЧУ ИДТИ  
ДОМОЙ

С молодости меня преследовало странное одиночество, невезение. У меня были плохие отношения с родней. А после 36 лет, от отчаяния, я решила прибегнуть к магии. Накупила книг. Выбрала обряд «от невезения» на кладбище. И вот в один из праздничных дней, когда на кладбище не было людей, я сделала этот обряд, добавив от себя еще и «от одиночества».

## Прошу помощи

ДОЧКА ВСЕ ЕЩЕ  
КАШЛЯЕТ

Пишу на грани полного отчаяния. Дочери два с половиной года. Три месяца назад она заболела острой деструктивной правосторонней пневмонией. Пролежала в ставропольской больнице, где провели дренирование, лечили антибиотиками, делали переливание крови, капали плазму, применяли магнит и электрофорез. Немного стало лучше. После выписки домой через 4 дня у дочери опять поднялась температура до 40° и отказало легкое. Месяц пролежала в больнице в Минводах. Опять антибиотики, электрофорез, массаж... Вот уже 2 недели как нас выписали домой, но дочка продолжает кашлять, а иногда выходит мокрота с гноем. У девочки плохой аппетит, вялость. Говорят, нужен барсучий жир. Помогите мне его найти!

А. Ю. Огородникова,  
ул. Веселая, 59,  
с. Нижняя Александровка,  
Ставропольский край

\*\*\*

Мне 23 года. Недуг довел меня до полного отчаяния.

Меня лечат безуспешно на протяжении 6 лет. Диагнозы: гиперпролактинемия, синдром лактории, предменструальный синдром. Гормон пролактин в норме, 316 ед. Похудела до 38 кг. Лечение дорогими лекарствами ничего не дает. На потерю веса никто не обращает внимания. Хотелось бы получить консультацию опытного эндокринолога.

Люди добрые, ваши советы спасли многих. Помогите и мне! Надеюсь на народных целителей.

Галина,  
Невинномысск

\*\*\*

Дочери 3 месяца. Перенесла гнойный менингоэнцефалит, и, как следствие этого заболевания, у нее сильное поражение мозга и водянка головы, спайки в глазных сосудах. Кто знает какие-либо программы реабилитации?

## Лучше бы муж пил

Полгода назад одна бабушка заговорила мужа от пьянства. Теперь он совсем не пьет, но стал таким злым на весь божий свет, и я жалею о том, что сделала это. К тому же оказывается, что ему нельзя было совсем отказываться от спиртного. Ему об этом сказал на обследовании врач. Я заговорила мужа от водки без его ведома, и теперь, как только он выпьет, его сразу начинает рвать.

Как сделать, чтобы он опять начал пить? Я бы опять хотела это сделать без его ведома. Та бабушка, которая его заговорила, уехала из нашего города, а других я не знаю.

Может, моя просьба глупая, но я прошу ответить.

П. Л. К., Ингушетия

В начале апреля сделала настойку прополиса на 70%-ном спирте. Пропила 3 курса (10 дней через 2 недели). Отходящая мокрота стала чище, но она осталась. Очень хочу, чтобы мое письмо прочитал целитель из Нальчика Магомед Алиевич Гамбулатов. Как навсегда избавиться от бронхита?

Мария, Новокузнецк,  
Кемеровская обл.

ДАЖЕ ДЕРЕВЬЯ  
ПОГИБАЮТ

Мне 34 года. 12 лет назад вышла замуж, а через год после свадьбы стала терять родных: сначала одного брата, потом другого, затем маму, отца... И все это случилось в течение 7 лет. Согласитесь, что это странно. Потом начали умирать тетки — сестры по материнской линии... Выходит, что, создав одну семью, я потеряла другую.

Теперь боюсь за своих детей, мужа, да и за себя. Мне кажется, что у нас в доме есть что-то нехорошее. Мы постоянно боимся. Даже деревья в саду погибают, хотя регулярно их лечим...

Может, на нашей семье лежит какое-то проклятие?

Пока ничего не болит и пока пьет, будет пить.

Зять считает, что все это ерунда и он всегда может прекратить свое «баловство».

Но пьянки заканчиваются ссорами, скандалами и слезами. Душа болит и сердце разрывается. Не хочу, чтобы мои мужчины пропали.

Попробовала такой рецепт из вашей газеты: настойку любистока и лаврового листа на водке. Пью с удовольствием... Результата никакого. Сделала настойку более концентрированной — не помогает.

Рекламируемый везде «Пропро-тен-100» — ерунда! Еще какие-то средства от алкоголизма пришлось давать при помощи обмана — то от кашля, то от расстройства желудка, но ничего не помогло.

Нашла одну бабушку-чувашку в Мариинском Посаде, которая недорого берет за работу, а ведь это немаловажно в нынешнее тяжелое время. Говорят, чуваши — сильные знахари. Но ехать до этой бабушки 2 часа на машине. Не могу найти желающего, который поехал бы со мной.

Умоляю, помогите мне! Кто может дать мне разумный совет? Больше мне не к кому обратиться. Маргарита Сунгатулловна Сафина, д/в, Казань, 420012, раб. тел. 67-68-04

КАК ЛЕЧИТЬ  
ТРОМБОФЛЕБИТ?

Мне 25 лет. В 13 лет умерла мама и у меня заболели ноги. Врачи поставили диагноз — тромбоз обеих ног. Бывало, что месяцами не могла вставать с постели. И вот уже три года мучаюсь с трофическими язвами. Чем только не мазала!

## Страх «съедает» меня

Мне 19 лет. Два года назад жизнь моя перевернулась. Я стала бояться выходить на улицу, но мне это часто приходится делать, так как я учусь. Я устала плакать, этот страх «съедает» меня. Когда я нахожусь далеко от дома, меня охватывает паника, я начинаю себя плохо чувствовать: в руках появляется дрожь, ноги подкашиваются, сильно бьется сердце, тошнит. Мне хочется куда-нибудь убежать, спрятаться, забиться... Но я не хочу всю свою молодость провести в четырех стенах, дрожа от страха, и реветь, как дурочка. Все мои подруги недоуменно смотрят на меня, а мама даже смеется, говорит, что я все это придумала. Но если это так, то почему мне так плохо? Откуда это?

НУЖНЫ СУШЕНЫЕ  
МЕДВЕДКИ

Муж болеет туберкулезом почти 9 лет. Многие медицинские препараты, которые назначают для лечения в тубдиспансере, ему не помогают. Пробовали некоторые народные средства, но в состоянии здоровья нет ни улучшения, ни ухудшения. Муж верит, что ему помогут медведки, так как видел положительные результаты лечения на других больных. Ему всего 30 лет, у нас двое маленьких детей. Жизнь ведь только начинается! Помогите, пожалуйста!

Белоусовы, ул. Целинная, 11,  
Прокопьевск, Кемеровская обл., 653026

ГДЕ НАБРАТЬСЯ ТАКИХ  
ДЕНЕГ?

Сын инвалид II группы, больные ноги. Было рожистое воспаление, и после этого на ногах появились язвы. Не могу набраться бинтов, перевязки приходится делать через каждые 3 дня. Да еще мазь стоит 28 рублей. В общем, на каждую перевязку приходится тратить 48 рублей. А пенсия у него 1250 рублей. Я уже все простыни изрешала. Может, найдется человек, который нам поможет? И еще. Сыну нужна обувь, 44-45 размера, а то мы не можем купить. У меня пенсия 1048 рублей, которая целиком уходит на лекарства.

Н. Е. Исанина,  
ул. Локомотивная, 62-3,  
Архангельск, 163039

ОНИ ВЕДЬ БУДУЩИЕ  
МАМЫ!

Моим девочкам по 13 лет. Они непослушные, не можем усадить их за уроки. Мучаемся 8 лет. Мы уже с ними и по-хорошему, и по-плохому, и за деньги, но все бесполезно. Меня никогда не заставляли учиться или убирать по дому, все делала сама. А дочки ни уроки не делают, ни посуду не моют, даже школьную форму в шкаф не вешают. Они ведь будущие мамы. Скоро в гости будут приходить женихи... Помогите советом, пожалуйста! Что мне делать?

И. Якушкина, Саранск

КТО ПОМОЖЕТ  
С ЖИЛЬЕМ?

У меня трое детей, двое из которых — инвалиды. Дом сгорел. Мужа нет, сама зарабатывать на жилье не смогу, так как цены на него просто космические. А еще...



Р. Н. Ахмадулина,  
Нижекамск, Татарстан  
**У МЕНЯ ПРОПАЛ  
ГОЛОС**

Мне всего 20 лет, а я уже без голоса. Очень трудно говорить, я напрягаю голосовые связки, чтобы меня услышали. Врачи говорят, что у меня надорваны голосовые связки. Я принимала очень много лекарств, но все безрезультатно. Уже полгода у меня нет голоса. Не могу устроиться на работу.

Может, есть какое-нибудь народное средство, которое может мне помочь? Я уже не знаю, что делать!  
**И. С. Хорева, Краснодар**  
**НЕ ХОЧУ ИДТИ  
ДОМОЙ**

С молодости меня преследовало странное одиночество, невезение. У меня были плохие отношения с родней. А после 36 лет, от отчаяния, я решила прибегнуть к магии. Накупила книг. Выбрала обряд «от невезения» на кладбище. И вот в один из праздничных дней, когда на кладбище не было людей, я сделала этот обряд, добавив от себя еще и «от одиночества».

Прошло около трех месяцев, я почти забыла об этом. Но однажды ночью проснулась от странного беспокойства. Не могла ни лежать, ни сидеть, в горле комок, как кусок раскаленного угля. Я задыхалась, меня трясло мелкой дрожью.

После этой ночи стала замечать, что не хочу идти домой, так как там не находила себе места. Сожгла все книги по магии. Кажется, стало легче, но не намного. Бледнее и худее, хожу, как пьяная, а мои неприятности после этого обряда только обострились. В мою квартиру люди вообще перестали заходить. Ездил в церковь, причащалась.

Как избавиться от всего этого, не прибегая к услугам разных шарлатанов?

**Светлана, Энгельс**  
**БРОНХИТ ЗАМУЧИЛ**

Мне 25 лет. Уже полтора года я лечусь от бронхита: сначала от острого, потом от хронического. Вначале пила антибиотики (ципролет, макропен, затем макропен с лазолваном), чередуя их с настоекми из алоэ с медом на водке и из корней солодки. К сожалению, кашель не проходил.

В августе прошлого года сделала настой корней девясила. 1 ст. ложку залила на ночь стаканом холодной кипяченой воды, на следующий день нужно было принимать его каждый час по 1 глотку. Через 5 или 10 минут после первого глотка стала откашливать густой белой мокротой. Так я пила месяц, каждый день готовя свежий настой. Но я не знала, что девясил долго принимать нельзя. У меня появилось чувство онемения языка. Уж только перестала принимать эту настойку, через неделю все прошло. Но кашель и бронхит не давали мне покоя.

стойку пропила на 70%-ном спирте. Пропила 3 курса (10 дней через 2 недели). Отходящая мокрота стала чище, но она осталась. Очень хочу, чтобы мое письмо прочитал целитель из Нальчика Магомед Алиевич Гамбулатов. Как навсегда избавиться от бронхита?

**Мария, Новокузнецк,  
Кемеровская обл.**  
**ДАЖЕ ДЕРЕВЬЯ  
ПОГИБАЮТ**

Мне 34 года. 12 лет назад вышла замуж, а через год после свадьбы стала терять родных: сначала одного брата, потом другого, затем маму, отца... И все это случилось в течение 7 лет. Согласитесь, что это странно. Потом начали умирать тетки — сестры по маминной линии... Выходит, что, создав одну семью, я потеряла другую.

Теперь боюсь за своих детей, мужа, да и за себя. Мне кажется, что у нас в доме есть что-то нехорошее. Мы постоянно болеем. Даже деревья в саду погибают, хотя регулярно их лечим...

Может, на нашей семье лежит какое-то проклятие? Прошу знающих людей безвозмездно мне помочь.

**Елена, Ставрополь**  
**ОН, КАК ПЕТУХ,  
КЛЮЕТ МЕНЯ**

Мы живем у свекрови. Сначала все было хорошо. Но потом я стала замечать, что муж изменился. Мать им полностью управляет. Его все раздражает, кричит по поводу и без повода. Я заставляла его носить крестик, но во время очередного скандала он сорвал его и сказал, что не будет его носить. В нем как будто что-то сидит, и поэтому он бесится.

Ездил по бабушкам. Все мне говорят, что на мне порча, и что моего мужа мать накормила окорочками, поэтому он, как петух, клюет меня. Все это делается на развод.

С ребенка свекровь тоже срысывает крестик, не разрешает его носить.

Кто откликнется на мою беду?  
**Марина, Зверево,  
Ростовская обл.**

**ДИЕТЫ ВСЕ —  
БЕЗ ТОЛКУ**

Мне 30 лет. При росте 170 см вешу 90 кг. Из-за моего веса у меня большие проблемы с мужем. Сексом занимаемся раз в месяц, а иногда и этого нет. Я постоянно злая, нервная. Дети и муж стараются меня не трогать. Муж то на рыбалку ходит, то к друзьям, может, и погуливает, он ведь здоровый мужик.

У нас двое детей, и так хочется мира и покоя в семье. А какой может быть лад, если на себя в зеркало смотреть противно. Пила морозник, яблочный уксус, сидела на диетах, но все без толку, опять поправлялась.

Кто знает, как похудеть?  
**Т. Сиволобова,  
Ростовская обл.**

Меня лечат лечат безуспешно. В течение 6 лет. Диагнозы: гиперпролактенемия, синдром лактории, предменструальный синдром. Гормон пролактин в норме, 316 ед. Похудела до 38 кг. Лечение дорогими лекарствами ничего не дает. На потерю веса никто не обращает внимания. Хотелось бы получить консультацию опытного эндокринолога.

Люди добрые, ваши советы спасли многих. Помогите и мне! Надеюсь на народных целителей.

**Галина,  
Невинномысск**  
**\*\*\***

Дочери 3 месяца. Перенесла гнойный менингит, энцефалит, и, как следствие этого заболевания, у нее сильное поражение мозга и водянка головы, спайки в глазных сосудах. Кто знает какие-либо программы реабилитации?

**Е. В. Жиманова,  
Парковая, 17-16,  
Зеленогорск,  
Красноярский край**

**КУЧКА ПЕСКА  
У ПОРОГА**

Последние два года стала сильно болеть, 4 раза лежала в больнице. Всему этому предшествовал ряд обстоятельств, которым я сначала не предавала значения.

В первый раз в полотенце, которое сушилось на улице, я обнаружила швейную иглу. Затем у порога оказалась кучка песка ярко-желтого цвета, а в сентябре этого года в дверь кто-то оставил 4 одинаковых черных пера.

Думаю, что все это делалось не по доброте душевной... Что все это означает? Напишите мне, пожалуйста!

**Т. Л. Юнина,  
д/в, Ставрополь, 355003**  
**НАДО МНОЙ ВИСИТ  
КАКОЙ-ТО РОК**

Моя бабушка пила всю свою жизнь, хотя у нее на руках было 12 детей.

Пьяницей стал мой отец. Мой муж пьет почти ежедневно. До бессознательного состояния, до дрожи в руках, до такого состояния, что не может выйти на работу. Запой у него бывают по три раза в год.

Пристрастился к спиртному и мой зять — стал настоящим пьяным алкоголиком. Выпить подряд три полторалитровых баллона пива — для него не проблема. Тянется к пиву и мой трехлетний внук... Я тоже иногда не прочь выпить пива, но только боюсь, что потянусь за своими родными и пропаду.

Никто пьяницей себя не считал и не считает, лечиться отказываются. Муж говорит, что сколько суждено, столько и проживет.

**ТРОМБОФЛЕБИТ?**

Мне 25 лет. В 13 лет умерла мама и у меня заболели ноги. Врачи поставили диагноз — тромбоз обеих ног. Бывало, что месяцами не могла вставать с постели. И вот уже три года мучаюсь с трофическими язвами. Чем только не мазала!

**Страх «съедает» меня**

Мне 19 лет. Два года назад жизнь моя перевернулась. Я стала бояться выходить на улицу, но мне это часто приходится делать, так как я учусь. Я устала плакать, этот страх «съедает» меня. Когда я нахожусь далеко от дома, меня охватывает паника, я начинаю себя плохо чувствовать: в руках появляется дрожь, ноги подкашиваются, сильно бьется сердце, тошнит. Мне хочется куда-нибудь убежать, спрятаться, захотелось куда-нибудь всю свою молодость прожить... Но я не хочу всю свою молодость прожить в четырех стенах, дрожа от страха, и реветь, как дурочка. Все мои подруги недоуменно смотрят на меня, а мама даже смеется, говорит, что я все это придумала. Но если это так, то почему мне так плохо? Откуда все это?

Дорогие, милые люди! Прошу, подскажите, как мне дальше жить. Откликнитесь, пожалуйста, те, кто знает, как выйти из этого затруднительного положения.

**О., Красноярский край**

Нужна операция, но на нее нет денег. Люди добрые, кто знает, как лечить эту болезнь, помогите, пожалуйста. Недавно узнала, что эта болезнь может закончиться гангреной. Стало очень страшно.

**Е. А. Клименко, ул. 40 лет  
Победы, 83 - 6, Волжский,  
404109**

**У МЕНЯ ДОЧЕНЬКА  
БОЛЬНАЯ**

Моей любимой доченьке 4 года. Она у меня очень больна, врачи ставят диагноз эпилепсия. Она не ходит, не разговаривает, ничем не интересуется, ничего не понимает. У нее бывают сильные припадки с остановкой дыхания, вся синее, а после приступа становится очень капризной, нервной, плачет, и взгляд у нее какой-то непонятный. Приступы бывают по 3-4 раза за месяц, а то и по 4-5 раз в день. Врачи предлагают отдать ее в детский дом.

Люди добрые! Помогите мне! Может, есть какие-нибудь народные средства лечения этого недуга? Я так хочу увидеть свою доченьку здоровой! Помогите, пожалуйста!

**Римма Николаевна Белоусова,  
ул. Ленина, 34,  
с. Китаевское,  
Новоселицкий  
р-н, Ставропольский край, 356356**

Мои девочки по 13 лет. Они непослушные, не можем усадить их за уроки. Мучаемся 8 лет. Мы уже с ними и по-хорошему, и по-плохому, и за деньги, но все бесполезно. Меня никогда не заставляли учиться или убирать по дому, все делала сама. А дочки ни уроки не делают, ни посуду не моют, даже школьную форму в шкаф не вешают. Они ведь будущие мамы. Скоро в гости будут приходить женихи... Помогите советом, пожалуйста! Что мне делать?

**И. Якушкина, Саранск**  
**КТО ПОМОЖЕТ  
С ЖИЛЬЕМ?**

У меня трое детей, двое из которых — инвалиды. Дом сгорел. Мужа нет, сама зарабатывать на жилье не смогу, так как цены на него просто космические. А еще младшего сына нужно везти на операцию, нужны деньги. Сейчас снимаем флигель, но это временно, потом опять надо будет искать угол. Может быть, кто-то поможет с жильем?

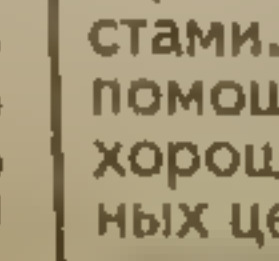
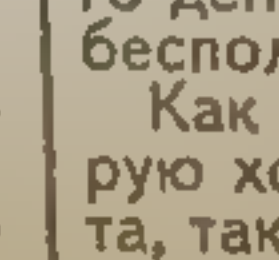
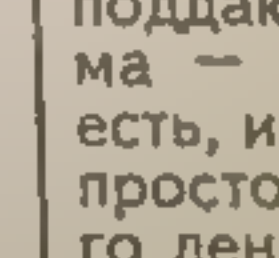
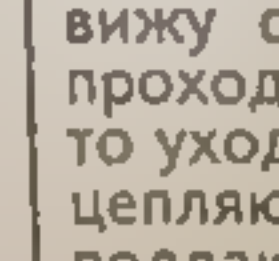
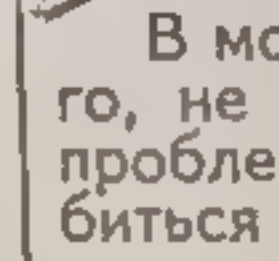
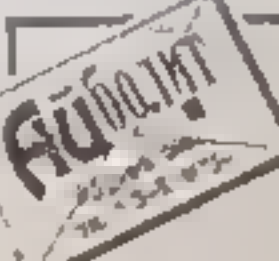
**Клара Тимофеевна  
Алифанова, ул. Кирова, 46,  
Н-Поселок, Белая Калитва,  
Ростовская обл., 347045**

**ОН ВЗЯЛ ДЕНЬГИ —  
И ИСЧЕЗ**

Три года назад у меня умер отец. Я продала его хибару, а деньги заняла одному аферисту. Он написал расписку... и исчез. Может, есть какая-нибудь молитва, чтобы он вернул мне деньги? У меня двое детей, которых я одна воспитываю. Проклинать его не хочу, потому что, не дай бог, это отразится на детях.

Пишу, а сама плачу...  
**Л. А. Бондарева,  
пр. Коммунист., 21/4, кв. 59,  
Ростов-на-Дону, 344058**

**Ищу настоящих  
целителей**



В моей жизни не происходит ничего хорошего, не вижу ничего, кроме постоянных неудач, проблем, неприятностей, ни в чем не могу добиться успеха, ни к чему нет интереса, так как не вижу смысла. Деньги уходят впустую. Жизнь проходит впустую, моя жизненная энергия куда-то уходит, как вода в песок. Последние два года цепляются всякие болезни, которые почти не поддаются никакому лечению. А главная проблема — с желудком. Почти ничего невозможно есть, из-за этого я сильно похудела. Нет сил даже просто ходить, не то чтобы работать. Ушло много денег на лекарства, лежал в больнице, но все бесполезно.

Как найти из этого выход? За помощь гарантирую хорошую оплату, но только после результата, так как уже сталкивался с целителями-аферистами. Сумма оплаты будет зависеть от качества помощи. Буду благодарен и тем, кто пришлет хорошие советы или адреса настоящих народных целителей.

Без подписи, Ливны



## ХОРОШО ТЯНИ ВНИЗ... УШИ

Для В. В. Вертелло из Ростова-на-Дону, бывшего пилота, шум в ушах («Айболит» №18).

Когда-то по телевидению выступал доктор Попов и от шума в ушах советовал такой рецепт. Двумя пальцами (большим и указательным) надо взяться за оба уха и тянуть вниз, вверх и в сторону. Тянуть хорошо, но не очень сильно, в течение нескольких минут несколько раз в день.

Если совет поможет, напишите мне.

Галина Пономарева,  
ул. Чехова, 265,  
кв. 18, Таганрог, Ростовская обл., 347932

## ГОМЕОПАТИЯ ПОМОГЛА ПРИ ОСТЕОМИЕЛИТЕ

Для Галины Николаевны Добриковой из Ставрополя, автора письма «У мужа остеомиелит коленного сустава» («Айболит» №21).

Более двух лет тому назад у меня произошел вывих правого локтевого сустава. В больнице его не смогли вправить и зафиксировали спицами, в результате чего занесли инфекцию и у меня развился остеомиелит. Делали три операции, после которых образовался свищ. Он не закрывался более года.

Дали III группу инвалидности. Врачи готовили меня к следующей операции, но я от нее отказалась и стала искать средства, которые помогли бы вылечиться.

Обратилась к гомеопатии. Выписали инъекции эхинацеи композитум (5 инъекций через день внутримышечно, стоит около 150 рублей). От уколов температура пришла в норму.

Для укрепления иммунитета делала инъекции куриным яйцом. Курсы проводила осенью и весной.

Кроме этого, по утрам натошак за 30 минут до еды стала пить молотый корень лопуха по 1 ст. ложке, заливая водой.

Свищ залечила диоксидином (продается в аптеках в ампулах, 1 ампула стоит около 2 руб.). Мне хватило 5 штук.

Свищ у меня был маленький, поэтому я набирала диоксидин в шприц и впрыскивала внутрь.

Теперь о своем теперешнем самочувствии. Уже 8 месяцев свищ не открывается, боли в суставе есть, но не сильные. Для снятия болей применяю ортофен или индометацин по 1 таблетке 2 раза в день.

# Спешим помочь

надо хорошо обмывать и смазывать кремом от раздражения.

16 раз прикладывала компресс из 10%-ного солевого раствора, затем 2 недели перерыв.

10 раз — то же самое, но другой состав: прополис со спиртом

## ЗУД НА ПОДОШВАХ

Для Л. Картоевой из Ингушетии, аллергический кожный дерматит на стопах («Айболит» №19).

Вы жалуетесь на сильный зуд на подошвах. У меня было то же самое. Чем только не лечила! А потом посоветовали такой рецепт. Свежее куриное яйцо

положите в баночку из-под майонеза, залейте уксусной эссенцией так, чтобы она покрыла яйцо, закройте банку крышкой и поставьте в теплое темное место на 12-15 дней. За это время скорлупа растворится. Содержимое банки перемешайте и смазывайте им стопы. Перед употреблением средство взбалтывайте. Через некоторое время кожа со стоп будет сходить, но не волнуйтесь. Со временем это пройдет. Периодически повторяйте процедуру.

Л. К. М., Алтайский край

\*\*\*

Для Г. из Моздока, опоясывающий лишай (герпес) («Айболит» №21).

У меня тоже был герпес на руке, который уже переходил на бок. Меня лечили таблетками виroleкс. Лекарство дорогое, и пила я его долго, но все прошло, и вот уже 12 лет не болею.

Желаю вашей дочке выздоровления!

В. А., Ставропольский край

## Чтоб не спился совсем

Для Е. Л. Ереминой из Прохладненского р-на, КБР («Айболит» №17) и А. М. Пушкаревой из Липецкой обл. («Айболит» №17), от алкоголизма.

Увидев, что привезли хоронить покойника, дожидитесь, пока закончится церемония и все уйдут. Подойдите к могиле, поклонитесь ей, положите бутылку вина в ногах могилы и скажите: «С новосельем тебя (имя покойника). Вот тебе от меня и от раба Божьего (имя пьющего). Помняни его запой за упокой, чтоб он не запивал, а проспался и стал бы трезвенником. Как ты вина хмельного не пьешь, руку к бутылке не тянешь, так и раб Божий (имя) не пил, не спивался, а проспался и трезвый был ныне, по веку и до скончания веку. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Р. Н. Стаценко, Таганрог, Ростовская обл.

(через день). А с 1 сентября пропустила через мясорубку свежую крапиву, добавила соль, водку, перекись водородом, мед, купорос и воду (все на глаз). Получилось 2 пол-литровые банки. Хранила в холодильнике. Перед применением состав чуть-чуть подогревала. Прикладывала на 5-7 часов через день. И я победила!

Еще хорошо использовать траву мокрицу, но я ее не нашла.

В. И. Меньшова,  
Кузнецк, Пензенская обл.

\*\*\*

Для Людмилы из Иркутской обл., автора письма «Не хочу быть во власти гадалок» («Айболит» №19).

Люди, вы с подругой сотворили огромное зло. Многие люди бездумно идут к гадалкам, экстрасенсам, отдавая им свои деньги и здоровье. Я сама парапсихолог, и знаю, что приворот — это забор энергии, разрушение энергетического баланса человека, превращение его в зомби. Порядочный человек такое никогда не будет делать.

Люди, занимающиеся парапсихологией, изучающие свойства энергии, знают, что существует энергетическая зависимость более слабого от сильного. Ее не все и не всегда ощущают, но она существует. И последствия этой

## От недержания мочи — солёный огурец

Для И. П. Егоровой из Саратова, ночное недержание мочи («Айболит» №21).

С помощью этого рецепта, который нам дал врач-невропатолог, я вылечила дочь. На ночь надо съесть кусочек соленого огурца или селедки и не пить. Поставьте два будильника: один — на 11-12 часов ночи, а второй — на 4-5 часов утра. В это время надо сходить в туалет. Спустя несколько дней поставьте один будильник — на 3-4 часа ночи. А потом уберите оба будильника. Через 2-3 недели все должно наладиться.

Л. Н. Иноземцева, Ростов-на-Дону

## МЫТЬСЯ КАК РАЗ НЕ НАДО

Для Неониллы из Ростовской обл., автора письма «Моюсь, моюсь — толку нет» («Айболит» №21).

Мыться как раз и не надо. Этот грибок любит воду. Достаньте окись цинка (белый порошок)

ется заговор на воду 9 раз. После каждого прочтения в воду вылейте немного воска, и так 9 раз. До начала всей процедуры прочтите «Отче наш», потом «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь». По окончании переверните воск и увидите испуги и суету прожитых дней. Больному туда смотреть нельзя. Воск соберите снова в кружку. Им долго можно пользоваться. Воду вылейте под дерево во дворе или в саду. Проведите 3, 6 или 9 сеансов в зависимости от степени испуга. По мере исцеления воск снизу становится гладким, таким, как и сверху. Если после 9 сеансов испуг не прошел, надо сделать перерыв, и опять повторить лечение. В день можно проводить два сеанса: утром и вечером, как говорят целители, на утреннюю и вечернюю зарю. Если воск в кружке остывает, грейте его столько, сколько надо. Для заговора возьмите 9 спичек и, как только прочтете заговор, отбрасывайте их одну за другой, чтобы не ошибиться при подсчете. Сразу состояние улучшается. В эту ночь будете спать крепким сном. Может быть недомогание, и оно тем сильнее, чем сильнее испуг. Ведь идет борьба с темными силами, но во имя Господа вы победите их навсегда.

## Л. М. Дегтярева, Ставрополь ХРИСТОС — НАШ ХОДАТАЙ ПЕРЕД БОГОМ

Для Светланы из Ставропольского края, автора письма «Сущий ад — и нет просвета» («Айболит» №18).

Более 11 лет тому назад я была в таком же состоянии. Но кроме всего прочего, у меня были и жуткие головные и суставные боли, шишки в груди, которые тоже начали болеть, бессонница. Но все это было ничто по сравнению с той болью, какая у вас...

Психотропные лекарства привели меня только к зависимости. Муж еле терпел меня, дети в открытую не слушались и не любили. Но я боролась с болезнью: обливалась холодной водой, прибегала к аутотренингу, но все тщетно...

Однажды в момент безысходности я поднял глаза к небу и увидела такой покой и гармонию! Я подумала о той великой Силе, которая все это сотворила, и мысленно обратилась к этой Силе, не произнося даже слова «Бог».

сколько минут... Стоит лишь опуститься на колени, как ты иначе все видишь и понимаешь смысл происходящего. Слезы высыхают, и возвращается радость.

«И утрет Бог всякую слезу» — это слова из Библии (Откровение, 7 гл., 17 стих). Но не похвалюсь тем, что обрела я это все с легкостью. Нет, была борьба с собственным эгоизмом, и я в ней не одержала победу. Но все та же замечательная Сила любви помогла мне, когда я призналась в своем поражении и обратилась к ней.

Дорогие люди! Наш Бог дал солнце, воздух, цвета и звуки, цветы и травы под ногами. Дал все, чтобы мы жили, радовались и не болели. Давал нам слово Свое через пророков, но их гнали, к концу веков дает сына Своего, но Его распяли. Когда распяли — поняли. Но не все. Бог нам дал жизнь и смерть. И дал право выбора, за волосы никого не тащит, но и слово Его не сокрыто от нас сейчас.

Слава Богу, за Библию никто не гонит и головы не отрубают. В ней источник разума, силы, любви и благодати! Обратитесь с верой и получите! Нет ничего невозможного для Бога. Нам в помощь Бог дал сына Своего, который всякую боль и болезнь рукой снимал. Он претерпел все горести и унижения на земле от нас и нам же, людям, руки протягивает Свои. Но мы порой слишком эгоистичны и злы, чтобы поверить в это и принять Его. Мы порой до того погружены в самих себя, что просто не можем найти в своей душе место ни для кого, а когда пожинаем плоды этого, то плачем.

Дорогая Светлана! Я лишь на 5 лет старше вас. Буду за вас молиться. И еще за М. Гаджиеву из Дербента, автора письма «Всех виню в своих бедах» («Айболит» №16). Она спрашивает о пророка Иеремии гл. 17 (5-10 стих) и просите у своей души, не для вас книги, как к источнику света, когда на душе становится темно. И обратитесь ко Христу — он наш ходатай перед Богом-отцом. А какой родитель не услышит и не поймет дитя свое плачущее и не поймет руки, не утрит слезы и не научит его ходить так, чтобы он не падал?

Может быть, вы никому не нужны в этом мире (хотя это не так), но очень нужны тому, кто создал вашу душу и тело, дал вам жизнь? А для чего дал? Спросите это у своей души сейчас. И сделайте выбор. Ад и рай начинается на земле. Что мы тут приобретаем, то и на небе получим.

Если хотите, пишите. Даст Бог, может, смогу чем-нибудь помочь.  
Р. Макарова, ул. Степная, 11  
п. Первомайский



Врачи готовили меня к следующей операции, но я от нее отказалась и стала искать средства, которые помогли бы вылезти.

Обратилась к гомеопатии. Выписали инъекции эхинацеи композитум (5 инъекций через день внутримышечно, стоит около 150 рублей). От уколов температура пришла в норму.

Для укрепления иммунитета делала инъекции куриным яйцом. Курсы проводила осенью и весной.

Кроме этого, по утрам натошак за 30 минут до еды стала пить молотый корень лопуха по 1 ст. ложке, запивая водой.

Свищ залечила диоксидином (продается в аптеках в ампулах, 1 ампула стоит около 2 руб.). Мне хватило 5 штук.

Свищ у меня был маленький, поэтому я набирала диоксидин в шприц и впрыскивала внутрь.

Теперь о своем теперешнем самочувствии. Уже 8 месяцев свищ не открывается, боли в суставе есть, но не сильные. Для снятия боли применяю ортофен или индометацин по 1 таблетке 2 раза в день.

Еще принимаю поливитамины и препарат неоселен.

**Н. В. Страхова, ул. Мира, 21-115, Волжский, Волгоградская обл., 404125, тел. 25-78-74**

## КАК УЛУЧШИТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ В НОГАХ

Для В. Чмырева, у друга облитерирующий атеросклероз («Айболит» №20).

Предлагаю проверенный рецепт при параличе конечностей и нарушении кровообращения в ногах. После теплых ножных ванн надо втирать такую масляную смесь: 1 стаканом подсолнечного масла (я всегда беру нерафинированное) заливаю 2/3 стакана измельченного лаврового листа, пусть настаивается в темном месте в течение 6 дней.

**В. Т. Кашеева, Волгоградская обл.**

## КАК Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ МАСТОПАТИИ

Для Ф. А. Нуровой из Альметьевска, Татарстан, мастопатия («Айболит» №19).

Мне 60 лет. Я была у онколога. Он у меня ничего не обнаружил, сказав, что у меня все в порядке. В мае мне поставили диагноз мастопатия. Уже покраснел сосок, начались выделения. Дали направление к онкологу. Я знаю, что там говорят, поэтому не пошла. Собрала все подшивки «Айболита», выписала рецепты и начала лечение. Об операции и облучении не могло быть и речи. И вот через 4 месяца после начала лечения опять пошла к онкологу. Диагноз не подтвердился.

Что я делала? 30 раз на 6-7 часов на грудь делала компресс из свежего сока, меда и водки. Затем 2 недели перерыв. После процедуры кожу груди

состав чуть-чуть подогревала. Прикладывала на 5-7 часов через день. И я победила!

Еще хорошо использовать траву мокрицу, но я ее не нашла.

**В. И. Меньшова, Кузнецк, Пензенская обл.**

\*\*\*  
Для Людмилы из Иркутской обл., автора письма «Не хочу быть во власти гадалок» («Айболит» №19).

Люда, вы с подружкой сотворили огромное зло. Многие люди бездумно идут к гадалкам, экстрасенсам, отдавая им свои деньги и здоровье. Я сама парапсихолог, и знаю, что приворот — это забор энергии, разрушение энергетического баланса человека, превращение его в зомби. Порядочный человек такое никогда не будет делать.

Люди, занимающиеся парапсихологией, изучающие свойства энергии, знают, что существует энергетическая зависимость более слабого от сильного. Ее не все и не всегда ощущают, но она существует. И последствия этой зависимости непредсказуемы, что и случилось с Людмилой, ее подружкой и Александром — жертвами их деятельности.

Откажитесь от «услуг» этих гадалок. Ваш отказ уменьшит силу их воздействия. Они сильны тогда, когда вы им это позволяете.

Если вы будете достаточно тверды, все может восстановиться. А вернуть любимого поможет ваша любовь и душевное тепло. Если есть желание, пишите, но в письмо вложите конверт с обратным адресом.

**С. А. Моргунова, ул. Чехова, 44, с. Николаевка, Неклиновский р-н, Ростовская обл., 346840**

## ОТ БОРОДАВОК — ОДУВАНЧИК

Для Е. А. Варфоломеевой из Стерлитамака, Башкортостан, автора письма «Врачи послали к бабке» («Айболит» №10).

Вы пишете, что у вашей девочки плоские бородавки. Лет 30 назад у моего сына на лице тоже были такие. Мне посоветовали вывести их одуванчиками. Весной, когда они зацветут, надо срывать одуванчик вместе с ножкой. Выступит молочко, которым и надо смазывать кожу, пока все не пройдет. У сына прошло.

**В. А. Фомичева, Невинномысск, Ставропольский край**

## Я ПЯТНА ТАК СВЕЛА

Для Н. А. Ходыревой из Волгограда, на теле коричневые пятна («Айболит» №19).

У меня тоже такие пятна на теле были с молодости и тоже то появлялись, то исчезали. Однажды в аптеке мне посоветовали мазь клотримазол. Я два раза помазала ею, и пятна исчезли.

**М. Г. Воронцова, Кизлярский р-н, Дагестан**

и вот уже 12 лет не болею. Желаю вашей дочке выздоровления!  
**В. А., Ставропольский край**

## От недержания мочи — соленый огурец

Для И. П. Егоровой из Саратова, ночное недержание мочи («Айболит» №21).

С помощью этого рецепта, который нам дал врач-невропатолог, я вылечила дочь. На ночь надо съесть кусочек соленого огурца или селедки и не пить. Поставьте два будильника: один — на 11-12 часов ночи, а второй — на 4-5 часов утра. В это время надо сходить в туалет. Спустя несколько дней поставьте один будильник — на 3-4 часа ночи. А потом уберите оба будильника. Через 2-3 недели все должно наладиться.

**Л. Н. Иноземцева, Ростов-на-Дону**

## МЫТЬСЯ КАК РАЗ НЕ НАДО

Для Неониллы из Ростовской обл., автора письма «Моюсь, моюсь — толку нет» («Айболит» №21).

Мыться как раз и не надо. Этот грибок любит воду. Достаньте окись цинка (белый порошок, похожий на муку) и втирайте его в больное место 3 раза в день. Только на третий или четвертый день утром можно подмыться с мылом. И опять натрите порошком. На 4-й или 5-й день подмойтесь. Днем порошок не наносите на больное место, а на ночь — обязательно нанесите. И так до полного выздоровления.

Дома всегда храните окись цинка, так как этой грибок очень стойкий и средство вам может опять пригодиться.

**А. И. Клецов, Саратовская обл.**

## ТАК ВЫЛИВАЮТ ИСПУГ

Для Н. Ш. из Гуково Ростовской обл., автора письма «У меня запущенный испуг» («Айболит» №21).

Для лечения испуга обратитесь к Пресвятой Богородице. Нужно, чтоб вам кто-нибудь помогал, хорошо, если это будет проверенный народный целитель.

Испуг выливается на воду с применением расплавленного воска и заговора. Если нет воска, используйте церковные свечи, которые надо переплавить для получения массы весом 150-200 г. Вам понадобится посуда, куда следует налить 2-3 л теплой воды, и кружка или металлическая чашка емкостью 300 мл.

Большого усаживают у порога лицом к двери, держат чашку над головой и читают заговор: «Страсти, страсти, выйди, вылейся от раба(ы) Божьего из буйной головы, из густых кудрей, из ясных очей, из ретивого сердца, из рук, из ног, из жил и спожил, из белого тела, из красной крови, из чистого живота. Не я выливаю страсти, испуг, а выливает Матушка Пресвятая Богородица со всеми ангелами, архангелами, хранителями и покровителями». Чита-

Для Светланы из Ставропольского края, автора письма «Сущий ад — и нет просвета» («Айболит» №18).

Более 11 лет тому назад я была в таком же состоянии. Но кроме всего прочего, у меня были и жуткие головные и суставные боли, шишки в груди, которые тоже начали болеть, бессонница. Но все это было ничто по сравнению с той болью, какая у вас...

Психотропные лекарства привели меня только к зависимости. Муж еле терпел меня, дети в открытую не слушались и не любили. Но я боролась с болезнью: обливалась холодной водой, прибегала к аутотренингу, но все тщетно...

Однажды в момент безысходности я подняла глаза к небу и увидела такой покой и гармонию! Я подумала о той великой Силе, которая все это сотворила, и мысленно обратилась к этой Силе, не произнося даже слова «Бог». Тогда я была атеисткой и ничего не знала ни о Христе, ни о покаянии, ни о Боге. Но лишь спустя годы я поняла, что была услышана... Мне тогда стало немного легче, но жизнь усложнялась и я думала о суициде.

Но удивительно, что какая-то замечательная Сила любви вторглась в мой разум, отводя от пропасти, показывая мне такую, какая я есть, приводила к покаянию, к желанию стать лучше, к Библии, к людям, ко Христу...

## Обмажь мужа медом

Для Б. Дакаевой из Махачкалы, которая просит рецепт от бруцеллеза («Айболит» №19).

Может, мой совет вам поможет. Любовь Брыгида с семьей живет в селе Марьины Колодцы. Ее муж Сергей заболел серьезно бруцеллезом. Уже у всех врачей побывал, а все криком кричит, что не может ни лежать, ни спать. Вся в слезах Люба вышла к магазину, все жалуется и спрашивает, что делать? Муж умирает.

Подходит к ней пожилая женщина и говорит: «Вот что, дочка, не пожалей денег, купи ведро меда, на ночь обмажь мужа всего медом, голову тоже обмажь. Через сутки он будет здоров».

И свершилось чудо. Почти весь мед впитался в тело, а Сергей уже и не чувствует той страшной боли. Уж и заулыбался. А благодарности той старушке не было конца.

**Л. П. Иванова, с. Заветное, Кочубеевский р-н, Ставропольский край**

Сейчас я не просто избавилась от шишек, болей и проблем, а живу и радуюсь каждому мгновению моей жизни! Но не могу похвалиться тем, что все в ней безоблачно. Нет, наоборот. Повода поплакать сейчас куда больше, чем тогда. Боль и слезы бывают, но всего не-

лет старше вас. Буду за вас молиться. И еще за М. Гаджиеву из Дербента, автора письма «Всех виню в своих бедах» («Айболит» №16). Она спрашивает о проклятии. Прочтите в Библии у пророка Иеремии гл. 17 (5-10 стих) и спросите у своей души, не для вас ли эти строки? Обращайтесь к этой книге, как к источнику света, когда на душе становится темно. И обращайтесь ко Христу — он наш ходатай перед Богом-отцом. А какой родитель не услышит и не поймет дитя свое плачущее и не протянет руки, не утрит слезы и не научит его ходить так, чтобы он не падал?

Может быть, вы никому не нужны в этом мире (хотя это не так), но очень нужны тому, кто создал вашу душу и тело, дал вам жизнь? А для чего дал? Спросите это у своей души сейчас. И сделайте выбор. Ад и рай начинается на земле. Что мы тут приобретем, то и на небе получим.

Если хотите, пишите. Даст Бог, может, смогу чем-нибудь помочь.

**Р. Макарова, ул. Степная, 11, п. Первомайский, Бийский р-н, Алтайский край, 659413**

## КОРИЧНЕВЫЕ ПЯТНЫШКИ НА ТЕЛЕ

Для Н. А. Ходыревой из Волгограда, на теле коричневые пятна («Айболит» №19).

Года три назад у меня под мышками тоже появились коричневые пятнышки. Их становилось все больше, и они сливались в большие пятна. К врачам не обращалась. В течение трех месяцев пыталась избавиться от них народными средствами, но ничего не получалось. Потом, случайно, попала мне в руки медицинская энциклопедия. По всем признакам у меня был отрубевидный лишай.

Я выбрала самый доступный способ избавления от этого заболевания. Купила в аптеке 3%-ную серную мазь и смазывала под мышками утром и вечером. Через 5 дней не осталось ни одного пятнышка. При лечении нельзя мочить больные места.

И еще: я узнала из энциклопедии, что этот лишай возникает, если человек очень нервный. Кстати, если пользоваться одними вещами, можно заразить другого человека. Вероятно, так и Н. А. Ходыревой.

Попробуйте эту мазь. Она не опасна и, даст Бог, поможет вам.  
**Н. Н. Блюм, Новокузнецк**

## К читателям

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКАЕТСЯ НА ЧУЖУЮ БОЛЬ. ДАЙ ВАМ БОГ ЗДОРОВЬЯ!



Для лечения артроза у своей дочки вы ищете медвежий жир. Ну зачем же искать столь экзотическое средство, когда есть проверенное, очень эффективное при заболеваниях суставов и позвоночника растение — сабельник болотный? Настойку его корней надо принимать внутрь и делать растирания. К тому же он способствует...



туру. Делать такие баночки надо на ночь, не менее 10-15 дней. Этот отвар останавливает даже анальные кровотечения.

## ПРИЛОЖИ К РЕБРУ ФОЛГУ

Для Г. В. Булгиной из Бутурлиновки Воронежской обл., автора письма «Опять наркоз?!» («Айболит» №20).

Возьмите в равных пропорциях цветки календулы, ромашки, листья крапивы, траву и цветы зверобоя, лист подорожника, сушеную толяную, траву спорыша (горец птичий). Высушенные травы истолките и перемешайте, 2 ст. ложки смеси залейте стаканом кипятка, укутайте и дайте настояться в течение часа, потом процедите. В полученном растворе смочите марлю и наложите на рубцы, а сверху оберните как компресс. Подержите 2-3 часа, а затем снимите. Процедуру повторяйте 2-3 раза в день. Лечение длительное. Потребуется месяц или два. Рубцы, если и не исчезнут совсем, то станут менее заметны.

Есть еще один народный метод лечения. Возьмите фольгу от шоколада и приложите к рубцу, закрепив ее лейкопластырем. Если рубец большой, то фольгу закрепите чем-нибудь более существенным. Укутывать компресс не надо. Меняйте накладки раз в 7-10 дней, с ними даже можно мыться. Лечение длительное, 3-4 месяца.

## НЕРВЫ РАСШАЛИЛИСЬ?

Для О. Караваевой из Волгоградской обл., у отца нервный срыв («Айболит» №20), Людмила Григорьевна Ждановой из Мурманска, невроз, депрессия («Айболит» №20).

Весной в сухую погоду нарвите цветы акации, отделите их от цветоножки, наполните ими 3-литровую банку так, чтобы туда еще поместилось 3 бутылки водки или хорошей самогонки. Банку герметически закройте металлической крышкой, поместите в черный пакет и закопайте в землю (желательно, чтобы это место было на солнечной стороне) на месяц на глубину 25 см. По истечении срока банку откройте и через 2 слоя марли цветы хорошенько отожмите. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, пока не закончится все лекарство.

И еще такой рецепт. Возьмите 1 стакан кипятка, 1/2 стакана лепестков белой розы, 1/2 стакана лепестков белых гладиолусов, 2 ст. ложки лепестков фиалки, 1 чайн. ложку пищевой соды, все смешайте и поставьте в темное теплое место на 7-8 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Правда, сейчас нет ни акации, ни цветов, но, думаю, этот рецепт пригодится на следующий год, а возможно, у кого-то есть засушенные цветы.

## ОТ ВНУТРИЧЕРЕПНОГО ДАВЛЕНИЯ

Для В. И. Лысенко из Пятигорска, автора письма «Осталась только вера...» («Айболит» №20).

ске, Эссенуках. За 20 лет приема ни то, ни какие лекарства (ни по части сексологической, ни по то, ни какие лекарства (ни по части сексологической, ни по части психиатрии) мне не помогли. Не помогли и вирага, «Золотой конек», «Суперхотимбе», «Вука-вука», «Кантарис», «Шпан-ска мушка», даже китайские, вьетнамские, корейские препараты, которых сейчас много в аптеках.

Я полностью согласен с Н. П. из Ростовской области, что мальчиков за онанизм надо наказывать, вплоть до принятия самых жестких мер, для их же будущего блага.

А насчет того, что ученые-медики пишут, будто онанизм безвреден, а иногда даже и полезен, так это, я считаю, после достижения юношами 20-летнего возраста, с частотой не более одного раза в 2-3 месяца, для разгрузки яичек и простаты, и на протяжении не более 1,5-2 лет, а также при невозможности совершать нормальные половые акты с женщиной. В противном случае онанизм надо категорически исключить из жизни.

Мальчиков и юношей обязательно надо заставлять заниматься силовыми видами спорта: гантелями, тирями, штангой, борьбой и боксом, чтобы выросли настоящими мужчинами.

А. Н., Ставропольский край

гом, запах спирта почти полностью исчезает. Принимайте настойку по 1 ст. ложке в день перед обедом или на ночь. Курс лечения 3 месяца. После двух недель перерыва проведите повторный 3-месячный курс лечения.

Этот рецепт помогает и при атеросклерозе, сопровождающемся головными болями, постоянным шумом или звоном в ушах. Вы пишете об отеках головного мозга. Хочу предложить вам довольно распространенный рецепт лечения этого заболевания. На голову делают солевую повязку в виде шапочки или широкой полоски бинта в 8-10 слоев, смоченную в 9%-ном растворе соли (1 ст. ложка соли без верха на 9 ст. ложек кипяченой воды) и не сильно отжатой. Повязка делается на всю голову (или вокруг головы) и обязательно бинтуется. Поверх повязывается сухая, в 2 слоя, косынка, лучше ситцевая или марлевая. Процедуру выполняйте на ночь, а утром, после высыхания, снимите.

Но при склерозе сосудов мозга солевая повязка противопоказана! Этот же рецепт может пригодиться и З. Магомедовой из Махачкалы.

В. А. Кривошеева,  
ст. Егорлыкская,  
Ростовская обл.

## ПЯТНА ПОЯВЛЯЮТСЯ В ЖАРУ

Для А. А. Захаровой из Астрахани, автора письма «Пятна появляются в жару» («Айболит» №21).

Я не понаслышке знаю о вашей беде. Сама болела, но вот уже 2 года, как избавилась от этой проблемы. А до этого несколько лет лечилась, но безрезультатно. Мне помогла прекрасная женщина, врач. Вот рецепт ее лечения.

Весной еще до сильного солнца, приблизительно после 20 февраля надо проколоть препарат гистоглабулин по схеме: 1,0-1,5-2,0-2,0-2,0 п/к с интервалом 4 дня (1 инъекция подкожно в руку). Это может сделать любая медсестра. Препарат дешевый, но эффективный. Раньше я вообще не могла выйти на солнце, а после лечения ездила на юг, хорошо загорела. Для профилактики проводите лечение две весны.

Не болейте!

Н. В. Попова,  
Тамбовская обл.

Руки становятся синюшными, как после ожога. Такой болезнью страдают 5-10% больных ревматизмом или ревматическим полиартритом.

Из собственного опыта рекомендую укреплять организм, не нервничать, в питании должно быть достаточное количество животного белка: яйца, молоко, творог, рыба, мясной бульон. Колбасные изделия и другие мясные полуфабрикаты из питания исключите.

И, самое главное, у вас должны быть комфортные условия труда и отдыха. Летом нельзя находиться на солнце, перегреваться. На даче работать нужно только в утренние и вечерние часы. Избегайте мыть руки и ноги холодной водой. Воду надо подогреть. Это касается и стирки, мытья посуды и полов.

Носоглотка и зубы должны быть в порядке, чтобы в организм не попадала инфекция.

После того как организм окрепнет, эритема станет кратковременной, а потом и совсем исчезнет.

Лекарств пить не стоит. Желаю вам скорейшего выздоровления. Все зависит от вашей самодисциплины.

Л. С. Чичикало, Пенза

## НЕ ПОЕШЬ — ТОШНИТ, ПОЕШЬ — ЕЩЕ ХУЖЕ

Для Наташи из Пензенской обл., автора письма «Меня постоянно тошнит» («Айболит» №20).

Я так же, как и вы, много лет мучилась тошнотой. Не поешь — тошнит, поешь — еще хуже. Бесконечные обследования не давали никаких результатов. Пока один доктор не подсказал, что причиной тошноты может быть поджелудочная железа. Я настояла на обследовании поджелудочной, и выяснилось, что у меня панкреатит. Мне посоветовали строгую диету (исключить из рациона овощи, фрукты, жирное, острое). Перешла на каши (гречневую, рисовую) и принимала во время еды по 2-3 таблетки мезим-форте (можно и другие ферменты, но мезим-форте — оптимальный вариант), а также до еды — церукал (принимается с осторожностью при заболевании желудочно-кишечного тракта) в течение месяца. После диеты и лечения этими препаратами я почувствовала себя намного лучше — изну-

гошно, тяжело в желудке можно снять таким образом. В стакан воды положите 1/2 чайн. ложки пищевой соды. Когда сода растворится, добавьте столько же или чуть меньше лимонного сока и размешайте. Когда появятся пузырьки, пейте. Для вкуса можно добавить немного сахара.

В. А. Кривошеева,  
ст. Егорлыкская,  
Ростовская обл.

## ВРАЧИ ТЕБЕ ДРУЗЬЯ. БЕГИ К НИМ

Для Дмитрия из Набережных Челнов, Татарстан, автора письма «Я уязв в болезни по уши» («Айболит» №21).

Не указываю ни города, ни имени сына. У нас многие читают «Айболит», и я не хочу, чтобы знали, что с нами было.

Сейчас сыну 30 лет, а все началось, когда ему было 20. Учился он хорошо, никогда не курил, не пил. Он добрый, с чувством юмора. Но с ним что-то произошло. Может, это началось от переутомления? Может, толчком послужила операция (он тяжело отходил от наркоза)? Но только это не порча, а болезнь.

Состояние сына было тяжелым. Лечится он не хотел, к врачам отсылался настороженно, не хотел есть. Дошло до того, что у него начались слуховые и зрительные галлюцинации. Его положили в больницу, насильно делали уколы. Он стал отходить, и не мог потом понять, что же с ним было.

## Радуйтесь тому, что вам дал Бог

Часто в газете встречаю письма, в которых больные просят совета, как избавиться от порчи, и жалуются, что целители, лекари и знахари — шарлатаны. А как насчет тех врачей, которые вам не помогли? К ним никаких нет претензий?!

Конечно, среди целителей есть такие. Но, может, дело в самом больном? Все ли вы выполняли именно так, как вам советовал лекарь? Соблюдали ли пост? Читали ли молитвы? Или вы считаете, что за вас кто-то должен это делать? А вы посидите и послушайте, как читает молитву или заговор тот, кто вас лечит?

Кроме того, за один раз от порчи невозможно вылечить. Если кто-то скажет, что это не так, не верьте, вас не вылечат. Просто заглушат болезнь, а через некоторое время она вернется. Чтобы не сомневаться в лекаре, идите к тому, который вслух читает молитвы, и вы их слышите. Конечно, кое-какие заговоры читаются про себя, чтобы больной их не слышал, но их мало. Молитвы же все должны читаться вслух.

И еще совет. На улицах попрошайничают цыгане. Если вы им ничего не дадите, то они на своем языке начинают проклинать вас, то есть наводят порчу (мне приходилось это не раз слышать). Если с вами такое случится, скажите тому, кто вас проклинал: «Твое дело, тебе в тело», махнув в сторону проклинаящего вас человека левой рукой от себя, как бы отбросив назад, и уходите.

А теперь для тех, кто считает себя неудачником. Посмотрите вокруг. В какие тона одежды стали одеваться люди? Все серое, черное, темное. Не правда ли? И жизнь этому соответствует. А вы попробуйте изменить свою мрачную одежду на яркую. Уверю, что и жизнь ваша начнет меняться к лучшему. А еще повнимательнее посмотрите на то, как вы живете. Может, не совсем все плохо, как вам кажется? Нужно видеть только хорошее и радоваться тому хорошему, что вам дал Бог.

Когда люди начинают говорить: «Мне тяжело жить», я им отвечаю: «Если вы говорите, что вам плохо, то Бог вас услышит и скажет: «Эх ты! Ты не знаешь, что такое плохо! Вот тебе плохо, чтобы ты знал, что это такое!»

А если вы говорите, что вам хорошо, то Бог посмотрит на вас и скажет: «Эх! Ты не знаешь, что такое хорошо, вот тебе хорошо, чтобы ты знал, что это такое!»

Буду рада, если мое письмо принесет кому-нибудь пользу. Если нужна помощь, обращайтесь, помогу. Только в письмо вложите конверт с обратным адресом.

Надежда Васильевна, ул. Ватуткина, 13, п. Подскельный,  
Каменск-Шахтинский, Ростовская обл., 347803

Дима, не думай, если бы она жену не обижалась: если бы она не ушла, то тоже заболела бы. Ведь плохо не только вам, но и тем, кто рядом.

И еще. Молитесь, чтобы Господь дал вам силы и терпение. Просите Николая Угодника о выздоровлении, и помощь придет. Мы были атеистами, но поняли, что без высшей помощи нам не справиться.

Очень хочется вам помочь, но многое зависит от вас самого. Здоровья вам! Если хотите что-то спросить, пишите нам, адрес в редакции.

Л. Г., Ставропольский край

## ОТ АРТРОЗА ПОМОЖЕТ САБЕЛЬНИК

Для В. А. Доманова из Зверева Ростовской обл., артроз («Айболит» №1).

Для лечения артроза у своей дочки вы ищете медвежий жир. Ну зачем же искать столь экзотическое средство, когда есть проверенное, очень эффективное при заболеваниях суставов и позвоночника растение — сабельник болотный? Настойку его корней надо принимать внутрь и делать растирания. К тому же он дополнительно помогает и при других болезнях, например гипертонии. При этом растение безвредно, о побочных эффектах я не слышал. Корни для лечения вышло с удовольствием.

И. С. Печурин, ул. Рапова, 5,  
кв. 35, Рыбинск,  
Ярославская обл., 152903



## КТО ПОЗОВЕТ МЕНЯ К СЕБЕ?

Дочь у меня алкоголика, а у нее двое детей. Лечиться не хочет.

Мой муж умер 6 лет назад. Внучка закончила 11 классов, мальчику 14 лет. Может быть, кто-нибудь позвал бы меня вместе с мальчиком (ему надо учиться) к себе? Мне 65 лет, без вредных привычек, русская, христианка, люблю детей. Я не лежебока: могу и ребятишек нянчить, и за пожилыми людьми ухаживать.

Без подписи, Омск

## Я ТОЖЕ ОЧЕНЬ ОДИНОК

Для Галины из Иркутска, автора письма «Я проклята матерью» («Айболит» № 19).

Мне 60 лет, уроженец Смоленской области, живу в Биробиджане. Веду здоровый образ жизни. Я одинок, и испытываю все «прелести» одиночества.

Галя, давайте поможем друг другу избавиться от такого горького понятия, как одиночество, и проблем, которые связаны с ним.

Виктор Володенков,  
ул. Пионерская, 60а, к. 67 (общ.),  
Биробиджан, ЕАО, 679016

## Я ТОЖЕ ОЧЕНЬ ОДИНОКА

Я - вынужденная переселенка из Узбекистана, пришлось выехать в Сибирь ни с чем. Ни жилья, ни денег, снимаю квартиру.

Бера Максимовна из Новоалександровска Ставропольского края! Позвоните вам нет возможности. Если есть желание, напишите мне. Я тоже очень одинока, но жизнерадостна, несмотря на то, что инвалид II группы по зрению. Будем переписываться, а потом можно приехать, если пожелаете.

Надежда Ивановна Королькова,  
ул. Комарова, 16-35, Мыски,  
Кемеровская обл., 652848

## ХОЧУ УЕХАТЬ, НЕ ЗНАЮ КУДА...

Мне 56 лет. всю жизнь боролась с пьянством мужа. Теперь дочь стала наркоманкой. Поехала в Москву на заработки и там пристра-

# Одиночество, как болезнь, точит душу

тилась к этому зелью. Лечиться не хочет, работать тоже. Где только берет деньги? Стала наглой, злой. Она у меня одна, и вот такая беда.

За что мне такое? Я образованная, к людям отношусь хорошо, никому зла не делала. На что трачу свою жизнь? На борьбу с дурными привычками взрослых людей.

Хочу бросить свою уютную квартиру, оставить своих великовозрастных «детей» - мужа и дочь - и уехать, но не знаю куда? Помогите мне, пожалуйста! Может, отзовется одинокий человек, с которым я бы могла разделить свое душевное одиночество. Уехать в никуда я не могу. А может, кто-нибудь подскажет, где купить недорогую квартиру? Люблю море. У меня нейродермит на нервной почве, и морской климат мне бы помог. Пишите мне по адресу: Валентине Ивановне Егоровой, д/в, п/п 8801 225255, Йошкар-Ола, Республика Марий Эл, 424000.

## ИЩЕМ ХОРОШУЮ БАБУШКУ

Обращаюсь к жителям Георгиевска Ставропольского края! Помогите найти Дмитрия Николаевича Коняхина, 1972 года рождения. Знаю, что он проживал или проживает по ул. Кочубея, 7/1, кв. 8. Писала письма по этом адресу, но никто не отвечает.

И еще. У меня двое маленьких детей, муж ушел к другой, а я, чтобы хоть как-то прожить, вынуждена работать. Ухожу из дому в 7 часов утра и возвращаюсь в 9 часов вечера. Дети предоставлены сами себе, и я за них переживаю.

Прошу откликнуться одинокую женщину 60-68 лет, честную, порядочную, чистоплотную, которая смогла бы переехать ко мне и быть

бабушкой для детишек, на которую можно было бы положиться, ничего не опасаясь.

Алена, Ставропольский край

## ПРИГЛАШАЮ К СЕБЕ ЖИТЬ

Мне 76 лет. Живу в небольшом провинциальном городке. Есть свой дом, небольшой огорожок, материально обеспечена. Родных никого нет, кроме дочери, у которой своя семья. Все работают, своя квартира. Дочь у меня очень хорошая, но у нее тоже из близких никого нет, кроме сыновей и мужа. Вот я на старости лет и хочу пригласить к себе одинокую женщину 67 лет или старше для совместного ведения хозяйства, которая сможет стать всем нам родным человеком.

Ф. М. Кальницкая,  
Воронежская обл.

## ГДЕ НАЙТИ ПРИЮТ?

У меня две дочери: 14 и 16 лет. Жили в Пятигорске, была квартира. Старшая дочь страдала аллергией, постоянно задыхалась. Лечение не приносило никаких положительных результатов. Врач сказал, что ей не подходит климат, надо срочно уехать, либо ребенок умрет - у нее был отек Квинке. Продали квартиру и уехали в Краснодарский край. За эти деньги смогли купить небольшой домик, так как в этот момент произошла реформа.

Прожили 8 лет, дочь не болела. Но потом совхоз, в котором мы жили, развалился. Пришлось вернуться обратно. В Пятигорске за эти деньги смогли купить дачу. Сейчас младшая дочь ходит в 9-й класс. Старшая закончила школу. Ей надо работать, но мы живем в таком районе, куда автобус ходит

до 18.30. А у нее такая специальность, что приходится работать до восьми вечера.

Семейная жизнь не ладится. Очень жаль детей. Они скромные, послушные, очень хорошие.

Люди добрые, может, кто поможет мне? Возможно, кому-то надо за жильем присмотреть, или ухаживать за старушкой? Или еще какой вариант? Мне вашего ничего не надо. Я буду платить за коммунальные услуги, помогать. Я не лентяйка, люблю чистоту, порядок, уют и тишину.

Людмила Михайловна,  
мой адрес в редакции

P. S. Я сама лечу людей от порчи, сглаза. Они и здесь меня найдут. За все мои страдания и муки Бог меня не обидел, а дал дар помогать людям. Поэтому я бы могла помочь многим.

## ОДИНОЧЕСТВО ТОЧИТ МНЕ ДУШУ

Мне 60 лет. При советской власти я жил неплохо. У меня было все: жена, жилье, нормальная жизнь. Работал на двух-трех работах, копил деньги на сберкнижке, мечтал купить собственный дом, воспитать детей. И вот в один прекрасный день все деньги, которые я копил на черный день в банке, пропали, потерял работу, распался брак с женой.

Дети выросли, живут отдельно со своими семьями. А я остался один, без жилья. Одиночество, как болезнь, тоже точит душу.

Может, какая-нибудь добропорядочная женщина, тоже одинокая,

откликнется через газету? Отвечу всем.

P. S. Имею инвалидность и нормальную пенсию, добропорядочный и спокойный. Люблю Бога, людей, животных, землю.

Мухар, Нальчик

## НАДОЕЛО СИДЕТЬ В ЧЕТЫРЕХ СТЕНАХ

Мне 64 года. Вот уже 7 лет я живу одна. В нашем городе много одиноких мужчин, но как с ними познакомиться? Надоело сидеть в четырех стенах. Хорошо еще то, что я умею вязать. А может быть, кому-нибудь нужна бабушка? Я бы согласилась переехать даже в сельскую местность. Умею хорошо готовить.

Адрес в редакции.

З. С. Машатова, Кызыл,  
Республика Тыва

## ВСЕ МЕНЯ ХВАЛЯТ. НО Я ОДИН

Мне 35 лет. Я инвалид II группы. Когда мне было 7 лет, в дорожно-транспортном происшествии получил черепно-мозговую травму и множество переломов. Но выжил, закончил школу, институт культуры, 6 лет работал, потом оформили пенсию. Женат не был, живу один. У меня есть небольшая жилплощадь. По характеру спокойный.

Смотрю и удивляюсь: иногда женщины предпочитают алкоголиков и наркоманов, а передо мной же как будто стоит стена. Все меня хвалят, но в то же время я один. Может, где-то есть родственная мне душа, добрая, уставшая от жизненных мытарств, но только без вредных привычек, большой родни и детей. Пусть она будет немного моложе или старше меня. Женщины, в принципе, для мужчины являются и сестрой, и матерью, и женой. Пусть у нее даже будет заболелание, но не страшное и серьезное.

А. Рогов, п/д 12 02 387650,  
д/в, Астрахань, 414045

## К читателям

ПОЛНЫЕ АДРЕСА МОЖНО УЗНАТЬ,  
ПОЗВОНИВ В РЕДАКЦИЮ ПО ТЕЛ. (8652) 35-18-36.

## Реклама

# НОВУЮ ЖИЗНЬ ПОЧКАМ

дает лечебный пояс «Физомед»

Медицинское средство лечения мочекаменной болезни - лечебный парафинсодержащий пояс «Физомед» уже несколько лет активно применяется в отечественной урологии. Время подтвердило

почек, урорентгенологическое обследование, радионуклеотопные исследования, анализы мочи и крови. Почечные камни размером 5-6 мм были в 115

## Вырежи и сохрани

# ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ

ЕСТЬ МОЖНО ВСЕ, НО ПОТРЕБЛЕННЫЕ КАЛОРИИ НАДО  
СЖЕЧЬ ТЕМ ИЛИ ИНЫМ СПОСОБОМ.

Вы выпили чашку мясного бульона, значит, вы потребили 10 калорий  
В конфете-карамельке 20 калорий

Чтобы это компенсировать, достаточно 20-минутной прогулки.

Чтобы их сжечь, потребуется 15 минут заниматься гимнастикой



переписываться, а потом можно приехать, если пожелаете.

Надежда Ивановна Королькова,  
ул. Комарова, 16-35, Мыски,  
Кемеровская обл., 652848

ХОЧУ УЕХАТЬ,

НЕ ЗНАЮ КУДА...

Мне 56 лет. Всю жизнь боролась с пьянством мужа. Теперь дочь стала наркоманкой. Поехала в Москву на заработки и там пристра-

салась к наркотикам, и я, что-бы хоть как-то прожить, вынуждена работать. Ухожу из дому в 7 часов утра и возвращаюсь в 9 часов вечера. Дети предоставлены сами себе, и я за них переживаю.

Прошу откликнуться одинокую женщину 60-68 лет, честную, порядочную, чистоплотную, которая смогла бы переехать ко мне и быть

была бы как-то. Продали квартиру и уехали в Краснодарский край. За эти деньги смогли купить небольшой домик, так как в этот момент произошла реформа.

Прожили 8 лет, дочь не болела. Но потом сохвоз, в котором мы жили, развалился. Пришлось вернуться обратно. В Пятигорске за эти деньги смогли купить дачу. Сейчас младшая дочь ходит в 9-й класс. Старшая закончила школу. Ей надо работать, но мы живем в таком районе, куда автобус ходит

боту, распался брак с женой. Дети выросли, живут отдельно со своими семьями. А я остался один, без жилья. Одиночество, как болезнь, тоже точит душу.

Может, какая-нибудь добропорядочная женщина, тоже одинокая,

моложе или старше меня. Женщины, в принципе, для мужчины являются и сестрой, и матерью, и женой. Пусть у нее даже будет заболевание, но не страшное и серьезное.

А. Рогов, п/д 12 02 387650,  
д/в, Астрахань, 414045

К ЧИТАТЕЛЯМ

ПОЛНЫЕ АДРЕСА МОЖНО УЗНАТЬ,  
ПОЗВОНИВ В РЕДАКЦИЮ ПО ТЕЛ. (8652) 35-18-36.

Реклама

## НОВУЮ ЖИЗНЬ ПОЧКАМ

дает лечебный пояс «Физомед»

Медицинское средство лечения мочекаменной болезни - лечебный парафинсодержащий пояс «Физомед» уже несколько лет активно применяется в отечественной урологии. Время подтвердило высокую эффективность этого метода. Сегодня мы знакомим вас с отзывами врачей, плодотворно работающих с лечебным поясом «Физомед».

### Урологи «ЗА»!

Нами проведены в амбулаторных условиях клинические испытания у 38 больных МКБ, в лечении которых были использованы индивидуальные парафинсодержащие пояса «Физомед». Пациенты страдали МКБ в течение 3-9 лет. Контрольные ультразвуковые исследования всем больным были проведены через 3 месяца. У 23 пациентов из 38 имевшихся ранее камни в почках не обнаружены.

Вторая группа из 15 пациентов продолжала пользоваться поясом «Физомед». Все больные носили его круглосуточно. Пациенты чувствовали себя вполне удовлетворительно, большинство отмечало наличие в выделяемой моче значительного количества песка, что было подтверждено лабораторными исследованиями. Через 6 месяцев с начала лечения еще у 9 пациентов конкременты в почках не были обнаружены.

Проведенные наблюдения у больных мочекаменной болезнью, использовавших для лечения парафинсодержащий пояс «Физомед», позволяют считать, что пояс «Физомед» является высокоэффективным и безопасным средством лечения нефролитиаза; он может быть использован при наличии камней в почках любой локализации. Сроки лечения поясом индивидуальны, терапию необходимо проводить в круглосуточном режиме, что значительно повышает ее эффективность. Пояс «Физомед» не обладает побочными действиями. Обследование 38 пациентов, направленное на выявление обострения хронического воспалительного процесса в почках, ни в одном случае не обнаружило активного процесса.

Ф. П. Мицкевич, зав. отделением  
ультразвуковой диагностики

В. Д. Павлов, зав. урологическим  
отделением

"Военно-медицинский журнал",  
№5, май 2002 г.

Можно лечиться,

не меняя образа жизни

Основу настоящей статьи составили клинические наблюдения за 150 пациентами, возраст которых от 25 до 72 лет. Критериями объективной оценки служили данные, полученные при ультразвуковом сканировании

почек, урорентгенологическое обследование, радиоизотопные исследования, анализы мочи и крови. Почечные камни размером 5-6 мм были у 115 человек, 13-15 мм - у 32 человек. В итоге, получены следующие результаты.

В 98,7% случаев было зафиксировано уменьшение или полное исчезновение болей, отхождение конкрементов произошло в 72% случаев. Причем процесс отхождения фрагментов камней у всех пациентов проходил совершенно безболезненно и не требовал назначения каких-либо дополнительных препаратов.

Надо отметить, что все пациенты хорошо переносили лечение. Им было предписано соблюдать круглосуточный режим ношения пояса "Физомед". Данное обстоятельство считаем очень важным для достижения положительного результата лечения.

... С нашей точки зрения пояс "Физомед" является высокоэффективным средством лечения мочекаменной болезни. Отсутствие вредного воздействия на организм человека в сочетании с максимальным лечебным эффектом позволяют использовать этот метод без каких-либо ограничений.

О. ИКАН, окружной уролог Зеленограда.

"Медицинская газета",  
№ 15, 27 февраля 2002 г.

Сегодня трудно представить себе лечение мочекаменной болезни без применения пояса «Физомед». Хотя каких-нибудь три-четыре года назад врачи с осторожностью относились к новому методу. Но время все расставило по местам. Десятки тысяч больных, избавившихся от камней в почках при помощи лечебного парафинсодержащего пояса «Физомед», благодарны за это урологам.

В Ставрополе лечебный парафинсодержащий пояс «Физомед» можно приобрести в аптеках по адресу: ул. Пушкина, 40, тел. 24-39-79, пр-т Октябрьской Революции, 15, тел. 26-44-31, ул. 50 лет ВЛКСМ, 2/5, тел. 77-88-36.

В Минеральных Водах:

пр-т им. XXII партсъезда, 12, тел. 5-99-00.

В Черкесске: ул. Парковая, 7, тел. 7-25-71.

В Нальчике: пр-т. Ленина, 52, тел. 5-44-53.

В Пятигорске: ул. Украинская, 56, тел. 7-43-01.

Консультации по применению лечебного парафинсодержащего пояса «Физомед» вы можете получить по телефону в Москве 916-63-30.

Наш сайт в Интернет: [www.fizomed.ru](http://www.fizomed.ru)

© С20 Лич. №42/98-1226/1-1207 от 10.12.98 г. вид. Мин. здрав. РФ.

Вырежи и сохрани

## ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ

ЕСТЬ МОЖНО ВСЕ, НО ПОТРЕБЛЕННЫЕ КАЛОРИИ НАДО  
СЖЕЧЬ ТЕМ ИЛИ ИНЫМ СПОСОБОМ.

Вы выпили чашку мясного бульона, значит, вы потребили 10 калорий

В конфете-карамельке 20 калорий

Хрустящий хлебец содержит 40 калорий

Чашка кофе или чая с сахаром — 45 калорий

Яблоко средней величины содержит 65 калорий

Яйцо — 85 калорий

В стакане пива — 95 калорий

Ломоть серого хлеба — 100 калорий

В бокале сухого белого вина — 105 калорий

В стакане виноградного сока — 110 калорий

Рюмка коньяка содержит 120 калорий

Порция взбитых сливок — 150 калорий

В бутерброде с сыром без масла 150 калорий

Порция отварного картофеля содержит 170 калорий

Свинная отбивная — 180 калорий

В пригоршне жареного арахиса 190 калорий

Бутерброд с ветчиной — это 205 калорий

Бутылка пива содержит 235 калорий

Порция жареного картофеля — 330 калорий

В пол-литре молока тоже 330 калорий

Порция зеленого горошка содержит 350 калорий

Съев порцию сосисок, вы получили 375 калорий

В порции мороженого со сливками 440 калорий

Бутылка красного вина — 550 калорий

Гуляш с макаронами добавит 570 калорий

Обратите внимание на то, что физические упражнения взаимозаменяемы. Не хотите клеить обои, играйте в футбол.

Кстати, а много ли любителей вкусно и сытно поесть согласятся таким образом компенсировать удовольствие от еды?

— **Советы польских диетологов** —

Чтобы это компенсировать, достаточно 20-минутной прогулки.

Чтобы их сжечь, потребуется 15 минут заниматься гимнастикой.

Чтобы расходувать их, надо бегать трусцой в течение 8 минут.

Чтобы расходувать их, потребуется 20 минут игры в бадминтон.

Вам потребуется 12 минут плаванья.

Они равноценны 9 минутам игры в футбол.

Потребуется 6 минут упражнений со скакалкой, чтобы их истратить.

Рекомендуется поиграть 25 минут в волейбол.

Надо 30 минут ездить на велосипеде.

Потребуется 24 минуты гимнастики.

Это 50 минут игры в настольный теннис.

Позанимайтесь гимнастикой 65 минут.

Это 25 минут игры в большой теннис.

Чтобы расходувать их, надо 45 минут танцевать.

Надо 50 минут заниматься домашней уборкой.

Поработайте 50 минут маляром.

Отправляйтесь на пешую прогулку - 80 минут.

Можете 35 минут побегать трусцой.

Для их расходования поиграйте 40 минут в футбол.

Это равноценно 35 минутам занятий борьбой дзюдо.

Можно 50 минут пилить дрова.

А это — 50 минут игры в большой теннис.

Берите лопату и в течение часа убирайте во дворе снег.

Сжечь их можно за 70 минут бега на лыжах.

Вам потребуется 55 минут греко-римской борьбы.



## КРАСНЫЙ КОРЕНЬ — «МЕДВЕЖЬЯ СИЛА»

По горным хребтам Алтая хаживали за красным корнем староверы-кержаки. При помощи самодельных лебедок тянули из глубины земной 5-метровый корень, отваривали и пили от мужского бессилия. Бытовало поверье и у охотников, что ранней весной медведь выходит из берлоги и на солнечной стороне ищет этот корень и жует его, набираясь сил.

До сих пор в народной медицине настойка красного корня применяется при воспалениях предстательной железы и считается хранительницей мужской силы и мужских достоинств. Добавляют красный корень в чай, в водку при надсаде (чрезмерном поднятии тяжести) и как стимулирующее средство для снятия усталости.

**НАСТОЙКА КРАСНОГО КОРНЯ** — эффективное народное средство при мужских заболеваниях — впервые выпущена в условиях фармацевтического производства как общеукрепляющее средство. Выпуск препарата ограничен, т.к. красный корень занесен в Красную книгу редких растений.

**НАСТОЙКУ КРАСНОГО КОРНЯ** на Алтае пьют, чтобы вообще быть здоровым, но предпочитают мужчины... за то, что дает почувствовать настоящую «медвежью силу»!

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ, ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ПОЧТЕ!**

Москва: 111-30-47, 105-07-25, 786-34-00; С.-Петербург: 274-88-91, 224-08-16; Барнаул: 354-444; Владивосток: 261-476; Воронеж: 394-105; Екатеринбург: 755-089, 228-582, 232-461; Ижевск: 364-490; Иркутск: 422-386; Йошкар-Ола: 120-907; Кемерово: 537-466; Краснодар: 557-804; Красноярск: 277-709; Курган: 433-631; Магнитогорск: 373-914; Н.-Новгород: 776-887, 738-517; Новокузнецк: 421-248; Новосибирск: 268-370, 666-393, 257-897; Прокопьевск: 3-20-40; Ростов-на-Дону: 917-292; Самара: 960-060, 705-404; Саратов: 240-825; Тольятти: 304-840; Томск: 535-036; Тюмень: 223-013, 461-122; Уфа: 242-210; Хабаровск: 361-714; Южно-Сахалинск: 424-687.

«Линия Здоровья «Эвалар»:

консультации врача по тел. (095) 120-85-81

**Наложения для жителей России:** 1 флакон (100 мл) — 134 руб. При заказе 3 флаконов (300 мл) — 116 руб. за 1 фл. Заявки по адресу: 659322, г. Бийск, а/я 605, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 304-405.

Рег. ут. №003983.Р.643.04.2002 Лич. 64/1053/2000

© С16



## ПРОФИЛАКТИКА ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Давно известно, что предупредить заболевание намного легче, чем его вылечить. Многие до сих пор недооценивают важность принятия профилактических мер в течение всего года, а не только в зимнее время, когда опасность острых вирусных инфекций наиболее велика.

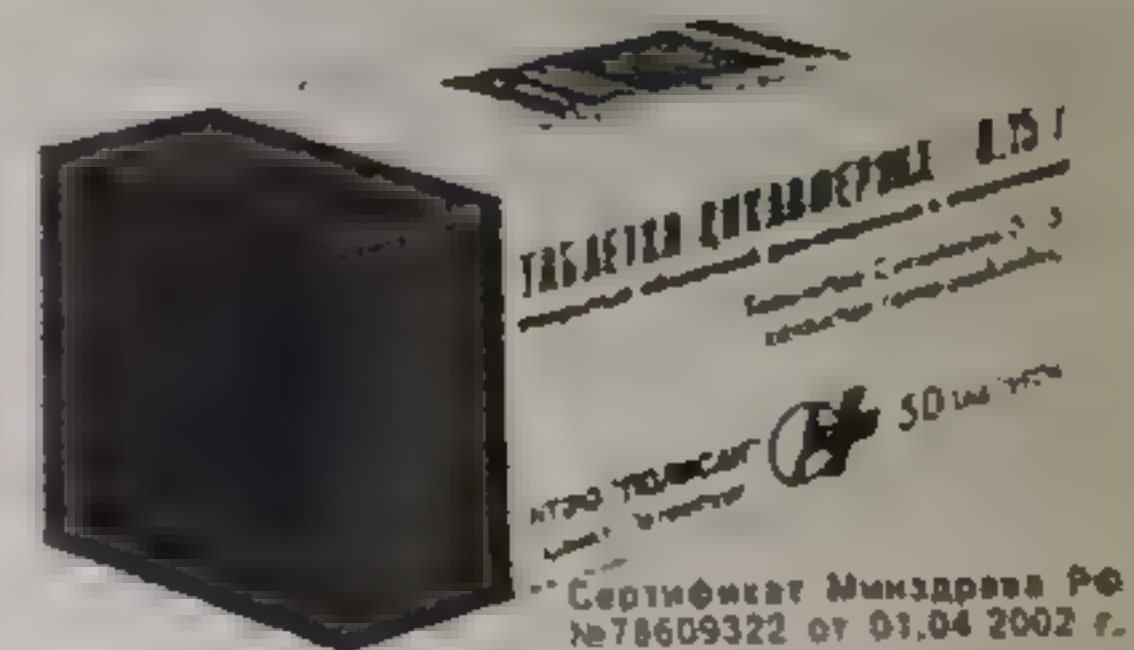
Закончилась пора отпусков и летних каникул. Дети пришли в школу, а взрослые — на работу. С приходом осени, как правило, увеличиваются нагрузки, стрессы, повышение количества контактов с другими людьми зачастую приводит к обострению хронических заболеваний или заражению организма различными вирусами, вызывающими весьма серьезные болезни. Возможно ли предупредить развитие заболевания и появление осложнений? Да, если вовремя принять профилактические меры или грамотно заниматься лечением недуга.

Одним из препаратов, обладающих широким спектром противовирусной активности, является Циклоферон. Таблетки Циклоферона способствуют образованию защитных белков — интерферонов — клетками крови самого человека, что снижает вероятность инфицирования при контакте с больными и обострения имеющихся заболеваний. Другими словами, Циклоферон помогает организму не только бороться с различными инфекциями, будь то вирусы респираторных заболеваний, герпеса или острые кишечные инфекции, но и предупреждать их. Эффект от применения Циклоферона вы-

ражается в коррекции (повышении) иммунитета организма.

Циклоферон является препаратом, созданным на натуральной основе. Он разработан из вещества, получаемого из кожуры апельсина. Это конверсионная разработка ученых из Санкт-Петербурга.

Его можно принимать как профилактическое средство, отправляясь в путешествие, командировку или просто дома для профилактики всевозможных вирусных инфекций. Способ его применения достаточно прост. Четыре таблетки в первые сутки приема, по две — во второй, четвертый и шестой дни. Одна упаковка как раз и рассчитана на весь курс. Такой профилактики хватает на три-пять месяцев. Препарат практически не имеет прямых противопоказаний и хорошо переносится больными. Его не рекомендуется применять при беременности и декомпенсированном циррозе печени. Если



человек страдает заболеваниями щитовидной железы, то препарат можно принимать после консультации с эндокринологом.

Циклоферон доступен практически любому россиянину. Препарат свободно продается в аптеках по всей России и стоит в них, в зависимости от региона, от 60 до 80 рублей. Очень важно, что фирма-производитель препарата строго следит за тем, чтобы розничные продавцы не завышали его стоимость.

Спрашивайте Циклоферон в аптеках вашего города и будьте здоровы!

© С17

### НАША СПРАВКА

Циклоферон. Противовирусное антихламидийное средство с противовоспалительным и иммуномодулирующим эффектом. Он является низкомолекулярным индуктором интерферона, что определяет широкий спектр его биологической активности — противовирусной, иммуномодулирующей, противовоспалительной и др.

Его применяют для лечения и профилактики клещевого энцефалита, гриппа, герпеса, гепатита, вируса иммунодефицита человека, папилломы и других заболеваний. Препарат эффективен при комплексном применении для лечения острых хронических и бактериальных инфекций как один из компонентов терапии. Таких, как хламидиозы, рожистое воспаление, бронхиты, послеоперационные осложнения, бактериальные и грибковые инфекции, инфекции мочеполовой системы, менингиты, язвенная болезнь. Противовоспалительное и обезболивающее действие препарата делает его эффективным при лечении ревматических заболеваний. Циклоферон хорошо сочетается со всеми лекарствами, применяемыми при лечении этих недугов.

# Лечение витаминами воздуха

Они образуются в окружающем воздухе под воздействием различных физических факторов — электрических полей, ультрафиолетового излучения, потоков падающей воды.

Из школьного курса биологии мы знаем, что витаминами называются химические вещества, вызывающие активацию обменных процессов в тканях организма. Однако аналогичные процессы могут вызывать и удивительные частицы, содержащиеся в воздухе, — отрицательные аэроионы воздушной среды.

Их нуждается в постоянном «освежении» организм человека.

из аэроионов химически активные атомы и молекулы стимулируют

врастании, расстройства сна и заболевания кожи — дерматиты, псориаз.

трами очистки от взвешенных частиц и конусным ионизатором воздуха формируют направленный поток аэроионов и существенно увеличивают их поглощение тканями пациента. В состав этих аппаратов входят



666-393, 257-897; Проконь: 320-404; Самары: 960-060, 705-404; Саратов: 240-825; Тольятти: 304-840; Томск: 535-036; Тюмень: 223-013, 461-122; Уфа: 242-210; Хабаровск: 361-714; Южно-Сахалинск: 424-687.

«Линия Здоровья «Эпалар»:  
консультации врача по тел. (095) 120-85-81  
134 руб. При заказе 3 флаконов (300 мл) 116 руб. за 1 флакон по адресу: 659322, г. Бийск, а/я 605, ЗАО «Эпалар» Тел./факс: (3854) 304-405.  
Рег. уд. №003983, Р 643 04 2002 Лиц. 64/1053/2000

и обострения имеющихся заболеваний. Другими словами, Циклоферон помогает организму не только бороться с различными инфекциями, будь то вирусы респираторных заболеваний, герпеса или острые кишечные инфекции, но и предупреждать их. Эффект от применения Циклоферона вы-

растении, расстройства сна и заболеваниях кожи - дерматитах, псориазе, угревой сыпи и многих других. Аэроины - необходимый компонент нормального существования организма.

# Лечение витаминами воздуха

Они образуются в окружающем воздухе под воздействием различных физических факторов - электрических полей, ультрафиолетового излучения, потоков падающей воды и других. В результате происходит ионизация молекул воздуха, на каждую из которых мгновенно оседает 10-15 нейтральных газовых молекул, образуя значительное количество легких аэроионов (ion (греч.) - идущий), химический состав которых составляют «активные» молекулы кислорода, углекислого газа и закиси азота («веселящего газа»). В 1 см<sup>3</sup> воздуха открытых пространств содержится до 750 положительных ионов и 650 отрицательных ионов. Их радиус не больше одного нанометра, а среднее время жизни - 1-2 минуты. В помещениях количество аэроионов ниже в 3-4 раза, и для поддержания нормального самочувствия воздух в

Из школьного курса биологии мы знаем, что витаминами называются химические вещества, вызывающие активацию обменных процессов в тканях организма. Однако аналогичные процессы могут вызывать и удивительные частицы, содержащиеся в воздухе, - отрицательные аэроины воздушной среды.

них нуждается в постоянном «освежении» аэроинами.

Являясь заряженными частицами, аэроины перемещаются в воздухе и при столкновении с поверхностью кожи и слизистых дыхательных путей теряют свой заряд и превращаются в атомы и молекулы, обладающие высокой реакционной способностью. Последние, подобно витаминам, вызывают разветвленную цепь химических реакций, активирующих многие процессы обмена веществ.

Проникая в поверхностные слои эпидермиса, отрицательные аэроины вызывают набухание его клеток и уменьшают чувствительность кожи к боли и осязанию различных предметов. Образовавшиеся в коже

из аэроионов химически активные атомы и молекулы стимулируют местные обменные реакции, повышают снабжение поверхностных тканей кровью и стимулируют ее защиту от болезнетворных бактерий.

Вдыхание аэроионов активизирует движение ворсинок мерцательного эпителия трахеи и бронхов. Вследствие усиления выделения слизи и мокроты из дыхательных путей аэроины увеличивают скорость дренирования мокроты и улучшают дыхание у больных с заболеваниями органов дыхания.

Ионизируя вдыхаемый воздух, аэроины стимулируют захват кислорода эритроцитами, а уменьшая чувствительность нервных проводников кожи и слизистых оболочек - активируют торможение в коре головного мозга. В результате у больных гипертонией снижается давление, а у лиц с ишемической болезнью сердца восстанавливается ритм сердца. Наконец, разрывая оболочки микроорганизмов, отрицательные аэроины оказывают бактерицидное действие. Характер и направление лечебных эффектов определяются не только химической природой аэроина, но зависят от места и площади воздействия, а также эмоционального состояния больного. Так, например, поток аэроионов, направленный на лицо, вызывает замедление ритма сердца, а аэроионизация воротниковой области ускоряет его.

Исходя из механизмов лечебного действия, аэроионотерапия показана больным бронхиальной астмой с нечастыми и легкими приступами, хроническим бронхитом, пневмонией в стадии выздоровления, неактивным туберкулезом легких, профессиональными заболеваниями легких, при заболеваниях периферической нервной системы (повышение или понижение чувствительности, невралгия, миозит) и сердечно-сосудистой системы (нейроциркуляторная дистония, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца), не-

врастении, расстройства сна и заболеваниях кожи - дерматитах, псориазе, угревой сыпи и многих других. Аэроины - необходимый компонент нормального существования организма.

Идея сравнения аэроионов с витаминами первой пришла в голову нашему знаменитому соотечественнику профессору А. Л. Чижевскому, чья удивительная судьба ученого и гражданина еще ждет своих исследователей. Он создал и первые аппараты для образования аэроионов в домашних условиях. Среди них - знаменитая люстра Чижевского. Затем появились и другие ионизаторы, развитие производства которых выявило три существенные технические проблемы - генерируемые аэроины рекомбинировали между собой и теряли свой заряд, взаимодействовали с частицами пыли в воздухе и быстро оседали на пол, теряя свои лечебные свойства. Значительные трудности представляло и дозирование процедур аэроионотерапии. Этих недостатков лишены медицинские и бытовые препараты серии модельного ряда «Гиппократ» производства ПМБП «Энергия». Разработанные здесь аппараты для аэроионотерапии с филь-

грами очистки от взвешенных частиц и конусным ионизатором воздуха формируют направленный поток аэроионов и существенно увеличивают их поглощение тканями пациента. В состав этих аппаратов входит счетчик аэроионов, который позволяет точно дозировать объемную скорость аэроионов и решает проблему адекватного дозирования процедур.

Аппараты для направленной аэроионотерапии «Гиппократ-медицина» (ИОЗ фкн) эффективны у больных различными заболеваниями, преимущественно органов дыхания и кожи, и предназначены для использования в поликлиниках, амбулаториях, лечебных стационарах, санаториях и других лечебно-профилактических учреждениях, врачебно-физкультурных диспансерах, косметических салонах, центрах эстетической и фитнеса, спортивных и спортивно-оздоровительных центрах, а также могут быть эффективно использованы по назначению врача в домашних условиях. Продолжительность проводимых ежедневно или через день воздействий составляет 10-20 минут, курс лечения - 15-20 процедур.

Начальник кафедры курортологии и физиотерапии Военно-медицинской академии, полковник службы, профессор Г. Н. Пономаренко



Дополнительную информацию вы можете получить на сайте изготовителя ПМБП «Энергия»:

[www.gippokrat.ru](http://www.gippokrat.ru),  
а также по адресу: 423809, Набережные Челны, а/я 36  
«Семейный доктор», тел. (855) 961-50-67, (8552) 46-50-63.

По вопросам приобретения прибора обращайтесь в аптеки вашего города или к региональным представителям ПМБП «Энергия»:  
г. Ады-Аты, т. 32-18-51, г. Барнаул, т. 24-15-12, г. Воронеж, т. 52-33-92, г. Екатеринбург, т. 65-98-57, г. Ижевск, т. 20-25-09, г. Пермь, т. 16-87-42, г. Казань, т. 75-83-50, г. Красноярск, т. 27-64-76, г. Калуга, т. 57-72-98, г. Калининград, т. 32-94-31, г. Ленинск-Кузнецкий, т. 3-15-95, г. Москва, т. 945-59-47, г. Можга, т. 3-07-88, г. Мурманск, т. 33-06-00, г. Магнитогорск, т. 32-86-90, г. Ноябрьск, т. 2-26-93, г. Нефтеюганск, т. 4-75-34, г. Новоуральск, т. 4-62-08, г. Нижневартовск, т. 62-41-72, г. Нижний Новгород, т. 42-39-92, г. Омск, т. 22-56-40, г. Петрозаводск, т. 76-74-99, г. Санкт-Петербург, т. 277-52-77, 166-19-63, г. Уфа, т. 22-11-46, г. Улан-Удэ, т. 21-42-09, г. Хабаровск, т. 30-15-04, г. Харьков, т. 58-78-93, г. Челябинск, т. 72-03-88, г. Чайковский, т. 2-20-27.





# Ну-ка газани!

У МЕНЯ ВСЕ, КАК В СКАЗКЕ. ДВА БРАТА. СТАРШИЙ И СРЕДНИЙ. ОДИН - БИЗНЕСМЕН, ДРУГОЙ - КОММЕРСАНТ. Я - МЛАДШИЙ. ИНЖЕНЕР-КОНСТРУКТОР.

Это у меня диагноз такой. Братья мне говорят: «Ты нам престиж портишь. Мы на машинах, а ты пешком. Мы тебе немного в долг дадим, купи какую-нибудь машину». Дали денег. Я прикинул, на новую немного не хватает. Тысяч шесть долларов. Но нашел вариант. Иномарка, и не старая. «Запорожец». Короче, хороший автомобиль - все устраивает, только на бензин денег нет. Братья узнали, что я машину купил, говорят, обмыться надо. Фуршет устроили. Мне пить не дали.

- Ты, - говорят, - у нас теперь за рулем!

- За каким рулем? Бензина нету.

А они успокаивают:

- Зачем тебе бензин? К нам спирт приходит. Будешь на спирту ездить. А что? В Бразилии вон давно на спирту ездят.

Поковырялся я с машиной, переделал на спирт. Но чувствую, не очень двигатель тянет. Увидел вывеску «Ремонт автомобилей», подъехал. Смотрю, мастеров много, но все заняты. Подошел к одному.

- Глянь, - говорю, - на машину, что-то не тянет.

Он посмотрел и говорит:

- Конечно, не будет тянуть, смотри, что у тебя с глушителем.

Посмотрел, а у меня пять мужиков к выхлопной трубе присосались. Прямо намертво. Кое-как оторвали их, положили рядышком. Я мастеру руку жму:

- Спасибо, поеду дальше.

Он говорит:

- Погоди, гляну все-таки, как мотор работает. Ну-ка газани! - говорит.

Я газанул. Он отошел, покачиваясь:

- У тебя смесь слишком бедная.

Я отвечаю:

- Я и сам такой.

Он улыбается:

- Щас обогатим.

Что-то в карбюраторе покрутил - и опять к трубе. Через полчаса к машине не пробиться: кузовщики, электрики - все лезут, толкаются, советы дают. Еще через полчаса смотрю, что-то позасыпали все возле машины. Я из канистры заправился, решил за город выехать. Может, думаю, на трассе лучше машину испытывать.

На выезде из города инспектор меня останавливает.

- Документы, пожалуйста, - в глаза мне смотрит, как питон на кролика. - Вы сегодня не пили, товарищ водитель?

Я говорю:

- Даже не ел!

- А почему алкоголем пахнет?

Я отвечаю:

- Смесь слишком богатая.

Он удивился:

- Что еще за смесь? И много намешали?

- Да только спирт один.

Он обрадовался:

- Это хорошо, что вы честный такой.

Я говорю:

- Да уж лучше не бывает. Поэтому на такой иномарке и езжу. От большой честности.

Он трубочку достает:

- Дышните.

Я дыкнул.

Он говорит:

- Ничего не понимаю. Алкоголем пахнет, а трубка не показывает.

Я ему советую:

- Вы к глушителю поднесите.

Он поднес, смотрит на трубку и заявляет:

- Товарищ водитель, да у вас машина пьяная!

- Да она не пьяная. Была бы пьяная, разве так на колесах стояла бы? Она на спирту работает.

Он говорит:

- Все так работают. Это не повод. А ехать нельзя!

- Понимаете, - говорю, - у меня на бензин денег нет. Поэтому я машину на спирт переделал. Ведь не запрещено на спирту ездить?

- Да вроде не запрещено. Ну тогда я у вас сейчас СО буду замерять.

И к трубке носом прильнул. Понюхал раз, второй. Встал, икнул.

- Сейчас, - говорит, - лейтенанта позову. Что-то я не распробовал.

Лейтенант пришел. Стали по очереди нюхать. Часа два.

Я говорю:

- Ребята, у меня уже бак почти пустой.

Лейтенант меня по плечу похлопал:

- Хорошая у тебя машина. Езжай, заправься и возвращайся к нам опять. Посидим. СО поопределяем.

Ну я и проехал на последних каплях домой. Больше машиной не пользовался. Слишком большой расход топлива. Как где остановишься - бак пустой.

Олег Целебровский

Поешь, дурачок!

## Ни секунды времени

УЧТИ, С ТАКОЙ НИКУДЫШНОЙ СИЛОЙ ВОЛИ ТЕБЯ НЕЛЬЗЯ БУДЕТ ВЗЯТЬ С СОБОЙ В БУДУЩЕЕ!

За завтраком он съел восемь калорий по новой диете. Сначала пожевал две редиски по калории за каждую, потом отгрыз от сухаря четыре калории, пятую оставил себе на ужин. Запил все это столовой ложкой пустого чая - без сахара и без калорий. После чего почувствовал необыкновенную легкость в теле, тяжесть на душе и сосание под ложечкой.

- Ну, может, хоть яичницу можно, а? - с надеждой спросила она. - Я б мигом... А потом к Лене поехали бы, отдохнули...

- Нет, - строго ответил он. - Я не имею права так безрассудно проводить воскресенье. Воскресенье - единственный день, когда можно по-настоящему заняться аутогенной тренировкой и успокоиться после трудовой недели.

Когда она уходила, он уже лежал на диване с широко закрытыми глазами и следил за путем вымышленной букашки, которую усилием воли заставлял ползти от большого пальца правой ноги к подбородку.

- Я ухожу, - сказала она. - Не забудь сходить в магазин, а то останемся без еды на вечер... Слышишь?

Но он не ответил, потому что в это время букашка доползла до живота и он внушением пытался подавить начинающуюся щекотку. Но щекотка не проходила, наоборот, усиливалась, как будто уже не одна, а несколько букашек ползали по груди.

- Ты хоть мух-то сгони! - сказала она на прощанье.

Но он не слышал, потому что ему уже было не до нее.

Когда вечером после прогулки по лесу она вернулась домой, он все еще тренировался: сидел на кресле в позе кучера с глазами таксиста, когда с того требуют сдачу.

- Как есть хочется! - сказала она, проходя на кухню. - Ничего вкусенького не купил?

- У меня не было ни секунды времени! - нервно отозвался он из позы кучера, недовольный тем, что у него никак не отнимаются ноги. - И вообще, не мешай мне сосредоточиться!

- Бог с тобой! - перебила она его, накрывая на стол. - Мне Леночка на всякий случай пирогов завернула с котлетами...

- Слабый ты человек! - не на шутку рассердился он, проглатывая слюну. - Мало того, что ты меня все время нервничаешь, так ты еще и ешь на ночь. Учти, с такой никудышной силой воли тебя нельзя будет взять с собой в будущее!

- Поешь, дурачок! - ласково перебила она его, отправляя в рот чудовищный бутерброд в сто сорок калорий.

- Ни за что! - закричал он и убежал в спальню, где лег на кровать в позу змеи и быстро-быстро стал про себя вскрикивать: «Я сыт! Я сыт! Я сыт!» Но голод не проходил.

Она заснула сразу, как легла. Он же долго ворочался, считал до тысячи, мысленно чертил на стенке концентрические окружности, запускал букашек, прижимался голодным животом к холодной стенке... Наконец под утро, измучившись и обессилив, он забылся. Но тут ему привиделась букашка. Она поползла на него, быстро увеличиваясь в размерах и ласково называя его по-японски «калорийным».

- Ольга! На помощь! - закричал он и очнулся в холодном поту.

- Тебе чего? - спросила она, тоже просыпаясь от его крика.

- Ты здесь? - спросил он.

- Здесь, милый, здесь. - Она ласково погладила его по голове. - Спи, голубок!

Засыпая, он думал о том, что с завтрашнего дня надо будет во что бы то ни стало усилить занятия аутогенной тренировкой. А то нервы что-то совсем расшатались...

Михаил Задорнов

ЧЕМ ЧАЩЕ МУЖ ИДЕТ  
НАЛЕВО, ТЕМ БОЛЬШЕ У НЕГО  
ШАНСОВ ВСТРЕТИТЬ ТАМ  
СВОЮ ЖЕНУ

### Парадоксы

Почему лимонный сок сделан из концентрата, а средство для мытья посуды - из настоящего лимона?

Почему нет еды для кошек со вкусом мышей?

Когда выходит новый корм для собак с «новым и улучшенным вкусом», кто его пробует?

Почему время, когда движение машин самое медленное, называется «час спешки»?

Почему самолеты не делают из того материала, из которого сделан «черный» ил?

ЗЕМЛЯНИКА  
МОЖЕТ  
РАЗМНОЖАТЬСЯ  
УСАМИ,  
А ВОТ ЛЮДЯМ  
ДО ЭТОГО  
ДАЛЕКО.

- Мужчина, извините, вам бутылочка больше не нужна будет?..



## СУП БЕЗ ЖЕНЫ

Взять чистую кастрюлю и наполнить ее тремя литрами воды. Помыть килограмм картофеля, вытащить из кастрюли тапочки трехлетнего сына, зажечь плиту, отрубить сына, вытереть пол и вновь наполнить кастрюлю водой, поста-

вить соль. Подержать ошпаренную руку под струей воды, закрыть горячую, открыть холодную воду, ругнуть сантехников и водокачку, насыпать в кастрюлю сахар, отыскать во дворе сына, отшлепать его.



## Парадоксы

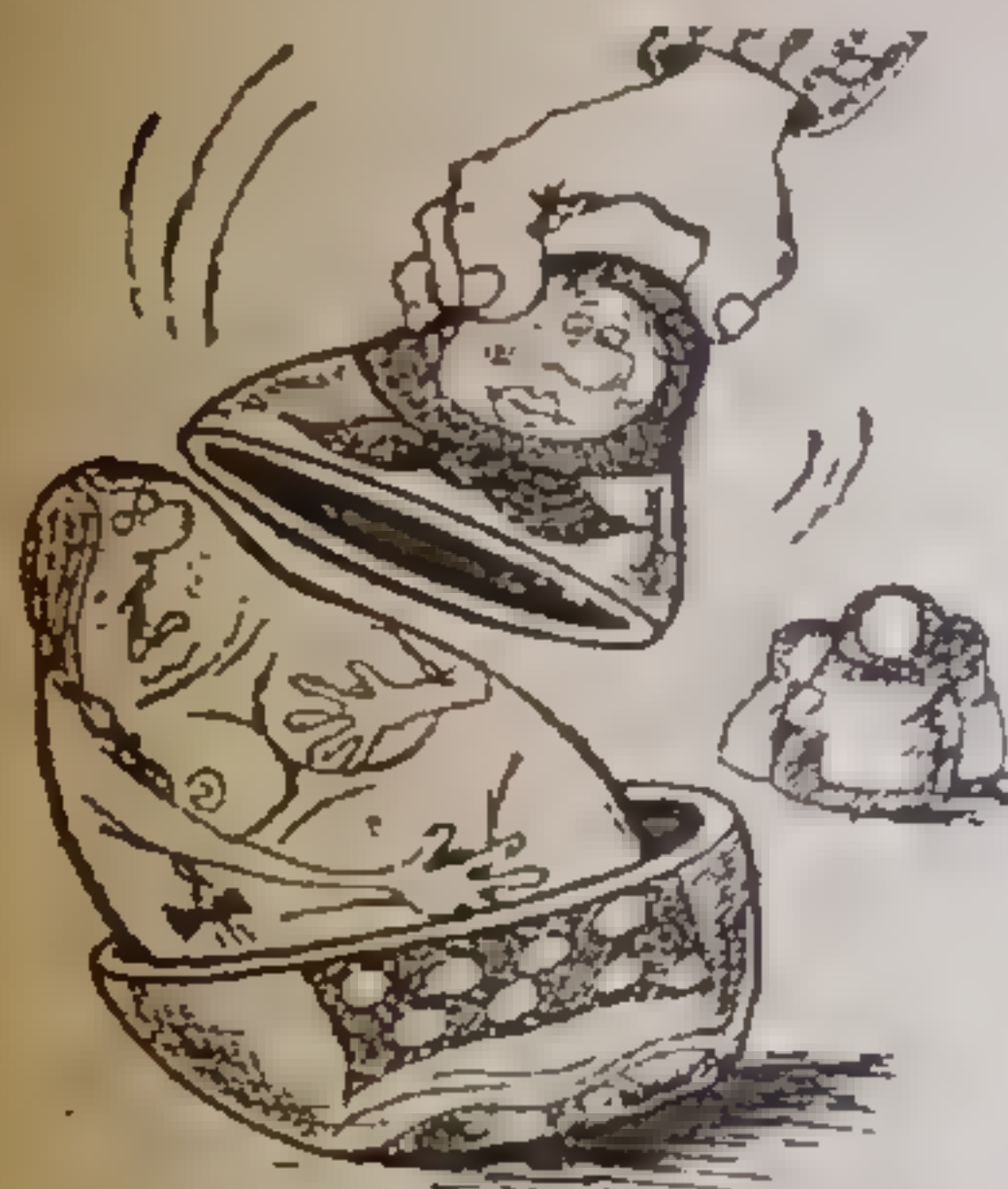
Почему лимонный сок сделан из концентрата, а средство для мытья посуды - из настоящего лимона?

Почему время, когда движение машин самое медленное, называется «час спешки»?

Почему самолеты не делают из того материала, из которого сделан «черный» ящик?

Почему время, когда движение машин самое медленное, называется «час спешки»?

Почему самолеты не делают из того материала, из которого сделан «черный» ящик?



Из почты «Айболита»

## КТО СЪЕЛ БЛИНЧИК?...

Был я недавно в гостях. «Глава семейства» Артем (три годика, но исключительно серьезный молодой человек) сидит на кухне и смотрит, как его тетя и бабушка жарят ему блинчики. Он сидит и приговаривает:

- Это мои блинчики! Я их буду первый кушать! Если кто съест без меня, то всех накажу!

Наконец, они закончили жарить, сложили блинчики стопочкой и подают их с инжировым вареньем. А Артему в туалет как назло захотелось. Ну он и говорит:

- Значит так, мне тут надо по делу отойти, но я все блинчики посчитаю, без меня не вздумайте начинать кушать.

Наши цветочки

ЗЕМЛЯНИКА МОЖЕТ РАМНОЖАТЬСЯ УСАМИ, А ВОТ ЛЮДЯМ ДО ЭТОГО ДАЛЕКО.

- Мужчина, извините, Вам бутылочка больше не нужна будет?..



## СУП БЕЗ ЖЕНЫ

Взять чистую кастрюлю и наполнить ее тремя литрами воды. Помыть килограмм картофеля, вытащить из кастрюли тапочки трехлетнего сына, зажечь плиту, отрубить сына, вытереть пол и вновь наполнить кастрюлю водой, поставить на огонь. Забрать у сына из рта картошку, почистить одежду сына и свои брюки, достать где-нибудь 300 граммов мяса, бросить в кастрюлю картофель. Догнать кота и отобрать у него мясо, стукнуть кота веником, сказав «На, подавись!», вскрыть пачку с надписью: «Суп вермишелевый, с мясом, быстрорастворимый, без осадка».

Посолить картофель, подмести в тарелку содержимое пачки, дать сыну подзатыльник, посолить картофель, помириться с сыном, посолить картофель, откачать лодавившегося мясом кота, посолить, бросить в кастрюлю содержимое тарелки, помешать веником, посолить, чертыхнуться, попытаться извлечь из кастрюли лишнюю

соль. Подержать ошпаренную руку под струей воды, закрыть горячую, открыть холодную воду, ругнуть сантехников и водокачку, насыпать в кастрюлю сахар, отыскать во дворе сына, отшлепать его.

Помириться с сыном, сходить с ним в кино, вернуться бегом на кухню, выключить газ, открыть окно, выгнать полотенцем дым и гарь, успокоить соседей и пожарную охрану, похвалить сантехников и водокачку, закрыть кран у холодной водой. Вытереть пол у себя и потолок у соседей снизу, попробовать суп, плюнуть, предложить суп коту, начать очищать кастрюлю от золы, обнаружить на дне прогоревшую дыру и свои часы, спросить сколько времени, отшлепать сына, соседей и пожарников. Обливаясь скупными мужскими слезами, дочистить и вернуть кастрюлю соседям, дать коту добавки, залатать брюки, откачать кота, помириться с котом и пойти с ним и сыном в столовую.

Шоб тебе!..

## Кыццынька

НЕ-Е! ЛАСКОЙ БАБУ НЕ ВОЗЬМЕШЬ!..

Баба - она хитрая. Забьется под корягу и кусает оттуда за ляжки. Бабу надоть брать на побрякушки: зеркальцем подманить, бусиками стеклянными, денюжку разноцветную показать. Речами умными парализовать. И токмо она голову из-под коряги высунет - обушком по темечку и поволоку. А там посидит на цепи, пообвыкнет, смиритсЯ с судьбиной - станет из-за твоей широкой спины на других погавкивать помаленьку. Ажно приятственность от нее происходить начинает. Обманчивая, правда. Глаз да глаз нужен. Два глаза то бишь.

Встарь, говорят, вожаками неплохо их приструняли, или за космы. Да где ж теперь возьмешь самые захудалые вожаки? А космы все чуть не налысо повывбривали. Зато зубы и когти - как у

забудь сходить в магазин, а то останемся без еды на вечер... Слышишь?

Но он не ответил, потому что в это время букашка доползла до живота и он внушением пытался подавить начинающуюся щеколку. Но щеколка не проходила, наоборот, усиливалась, как будто уже не одна, а несколько букашек ползали по груди.

- Ты хоть мух-то сгони! - сказала она на прощанье.

Но он не слышал, потому что ему уже было не до нее.

Когда вечером после прогулки по лесу она вернулась домой, он все еще тренировался: сидел на кресле в позе кучера с глазами таксиста, когда с того требуют сдачу.

- Тебе чего? - спросила она, тоже просыпаясь от его крика. - Ты здесь? - спросил он. - Здесь, милый, здесь. - Она ласково погладила его по голове. - Спи, голубок!

Засыпая, он думал о том, что с завтрашнего дня надо будет во что бы то ни стало усилить занятия аутогенной тренировкой. А то нервы что-то совсем расшатались...

Михаил Задорнов

ЧЕМ ЧАЩЕ МУЖ ИДЕТ НАЛЕВО, ТЕМ БОЛЬШЕ У НЕГО ШАНСОВ ВСТРЕТИТЬ ТАМ СВОЮ ЖЕНУ.

## РАССКАЗЫ

Директор театра и главный режиссер спорят о том, какой спектакль сейчас актуальнее для российского зрителя - комедия или трагедия. Проспорив бесполезно два часа, решили спросить у проходившего мимо сантехника: «Вот ты, Василий, как представитель народа, скажи нам, что бы ты хотел, чтобы мы тебе сейчас поставили - трагедию или комедию?» - «Лучше всего бутылку!»

Японцы изобрели часы: после каждого матерного слова они убегают на час вперед. Испытывают на американских, немецких и русских солдатах. Заходят через сутки к американцам в роту: часы на 2 часа вперед, у немцев - на 12, к русским заходят - нет часов! «А где часы?» - «Какие часы?» Ну им объяснили, какие. «А, этот вентилятор! А на хрена он нам нужен?»

Накося выкуси

устоять, хилый нынче мужик пошел. Не то что на обаяние, на шарм взять можно. Бывает, баба ни рожки, ни кожи, страм один. Ан нет, накося выкуси! Глазья повылупливает да как шибанет - быдто паровая молотилка по тебе прошлась. Искры из ноздрей, сердце, словно бубен бессарабский. Главно дело, мозгой-то разумеешь, што ни за рупь пропадешь, а поди ж ты, губья ужо выводят: «Коцыцек...» То-то. Не фунт изюму эти бабы. Пропашие мы через их, как есть труба - дело.

Можно их оболванить, хитрость токмо недюжинная для этого требуется. Знал я одного мужичонку, так он супротив их стоял как кремень. Ни-ни. Дохтур его посмотрел да и grit по-нынашему: «Да вы, батенька, фэномэни! Им-понтенть, grit, в шестом колене». От так-то. Мощный был мужик, сибиряк. Шоб это себе такое в колена учинить, а? Слышь, чего скажу, коцыцек... От, мтишь его тудить, понеслась душа в рай. Памажитя, людцы добрыя!

россомах, мало не покажется. Ессесный отбор, понимаешь, выживает сильнейшая. Станный народец, но дюже интересный. А ты говоришь - дура. И-и-и, родненькая, баба она себе на уме. Хитрюща-а-а! Дед мой на бабу частенько хаживал, отважный мужик был. Без двух-трех за раз не возвращался. И все по старинке: рогатиной там ткнет, зубом железным цыкнет - как шелковые становились.

А нонче? Ты на нее цыкни! Так отметелит - потрохов не соберешь. Страшная в их силища сидит. Обаянием кличут. Вот и приходится мужику нонче как собака побитой лебезить: «Тю-тю-тю, ля-ля-ля, коцыцек, кыццынька»...

Тьфу, глазыньки б мои не глядели. Токмо вот куды ж им тогда глядеть, тебя спрашиваю? Да и не



Медицинский гороскоп с 28.11 по 11.12

## ЗАГЛЯНИТЕ К МАССАЖИСТУ

## ОВЕН

Осень и зима - время обострения хронических заболеваний. Поэтому «хроникам» рекомендуем заглянуть к врачу. Особенно это относится к язвенникам, ангищикам и подагрикам со стажем. И лучше сейчас подумать о профилактике, чем потом глушить болевые ощущения горстями таблеток! Осторожными надо быть и гипертоникам - резкие перепады температуры и атмосферного давления провоцируют ухудшение самочувствия. Вам поможет индивидуальная схема лечения, подобранная вашим терапевтом.

## ТЕЛЕЦ

В ближайшие две недели обратите внимание на позвоночник. Сами того не замечая, вы очень плохо обращаетесь с ним. Длительное мышечное напряжение - сидячая работа, неправильная осанка, чтение лежа - со временем вам плохую службу. Больше отдыхайте, чаще двигайтесь. Бег, танцы, тренажеры, любые виды спорта - все хорошо для вас. Основные источники здоровья - бассейн и гимнастика. В еде ограничьте соль, принимайте поливитамины. И загляните к массажисту. 10-15 сеансов - и ваша спина будет как новенькая!

## БЛИЗНЕЦЫ

Позаботьтесь о своем здоровье. В начале месяца не стоит долго находиться на улице, особенно в холодную, ветреную погоду - возрастает риск заболевания гриппом. Постарайтесь не переохладиться, не разговаривать и не есть на улице. Если нет возможности избежать больших скоплений народа, то первая ваша задача - сделать слизистую носа невосприимчивой. Для этого носовые ходы смазывайте оксолиновой мазью. А чтобы усилить иммунитет, каждое утро натощак съедайте по половинке граната.

## РАК

Начало декабря, как и ноябрьская слякоть - тяжелое время. Организм еще не привык к зиме, он шокирован бесконечной ночью и промозглой сыростью. Может, поэтому начало зимы принято встречать молитвами от дурного настроения и апатии? Например, можно помолиться Пресвятой Богородице. Не исключено, что вас будет мучить бессонница. Чтобы легче заснуть, выпейте перед сном стакан теплого молока.

хвори - обыкновенная свекла. Да-да, не удивляйтесь! Для приготовления лекарства одну неочищенную, но промытую свеклу средних размеров натрите на мелкой терке и отожмите сок. Жмых смешайте с 1 полной столовой ложкой кедросина и приложите на больное место на всю ночь. Чтобы не жгло, можно этот жмых сначала положить на ситцевую тряпочку, а уже ее - на тело. Повторяйте до выздоровления.

## ВЕСЫ

Несмотря на неплохое в целом физическое здоровье, в этот период вас может подстерегать банальная ангина, которую попробуйте вылечить, воспользовавшись нашим рецептом. В самом начале болезни, как только заложило горло, выпейте стакан свежевыжатого грейпфрутового, апельсинового или гранатового сока, наполненную разведенного теплой кипяченой водой, либо стакан воды с 5 каплями 5%-ного спиртового раствора йода.

## СКОРПИОН

Обратите внимание на ноги, так как в ближайшие две недели о себе может напомнить варикоз. Советуем вам несколько раз в день делать упражнение, очень полезное для профилактики варикоза: поднимитесь на носки и резко опуститесь на пятки. Причем достаточно оторвать каблуки от пола на 1 см. После 20 таких сотрясений сделайте перерыв на 10 секунд. И так 3 раза. Каждое упражнение - 60 секунд.

## КОЗЕРОГ

Стоит вам расслабиться - и готовы все! Заболеть может все, причем весьма серьезно. Что конкретно прихватит в ближайшие дни - сказать трудно. Возможно, «прикурить» вам даст простейший метеоризм. От него есть такой рецепт: возьмите 1 ст. ложку семян укропа, залейте 1,5 стакана кипятка - это суточная норма. Через 2-3 часа процедите и пейте по 0,5 стакана 3 раза в день.

## СТРЕЛЕЦ

Самое время попытаться избавиться от отложений солей в суставах и позвоночнике. Признайтесь, они не дают вам покоя. Для этого 1 стакан тертых корней петрушки залейте 0,5 л горячего молока и оставьте в термосе на ночь. Наутро смесь пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.



## СГЛАДИМ КОЖУ НА РУКАХ

КАЖДЫЙ ВЕЧЕР СМОТРИТЕ ТЕЛЕВИЗОР, ПОГРУЗИВ КИСТИ РУК В УДОБНЫЕ ВАННОЧКИ С ЦЕЛЕБНЫМИ РАСТВОРАМИ.

**Масляные ванночки:** при сухой коже, расслоении ногтей.

Подогрейте растительное масло (оливковое, миндальное, персиковое и т. п.), добавьте лимонного сока (10 капель на 100 мл масла). Держите 10-15 минут, промокните кожу и ногти салфеткой.

**Травяные ванночки:** на 10-15 минут опустите кисти рук в теплый настой из трав. Ромашка, липа, крапива, отвар льняного семени смягчают и успокаивают раздраженную или сухую кожу. Отвар

дубовой коры снимает красноту. Черемуха - отеки. Мята избавляет от усталости.

**Минеральные ванночки:** от шероховатости кожу избавит 20-минутная теплая ванночка из двух чайн. ложек пищевой соды на стакан воды. Чтобы снять красноту и укрепить ногти, добавьте туда морской или поваренной соли. Повышенную потливость снимут 10-15-минутные теплые ванночки из раствора 3 чайн. ложек уксуса в стакане воды.

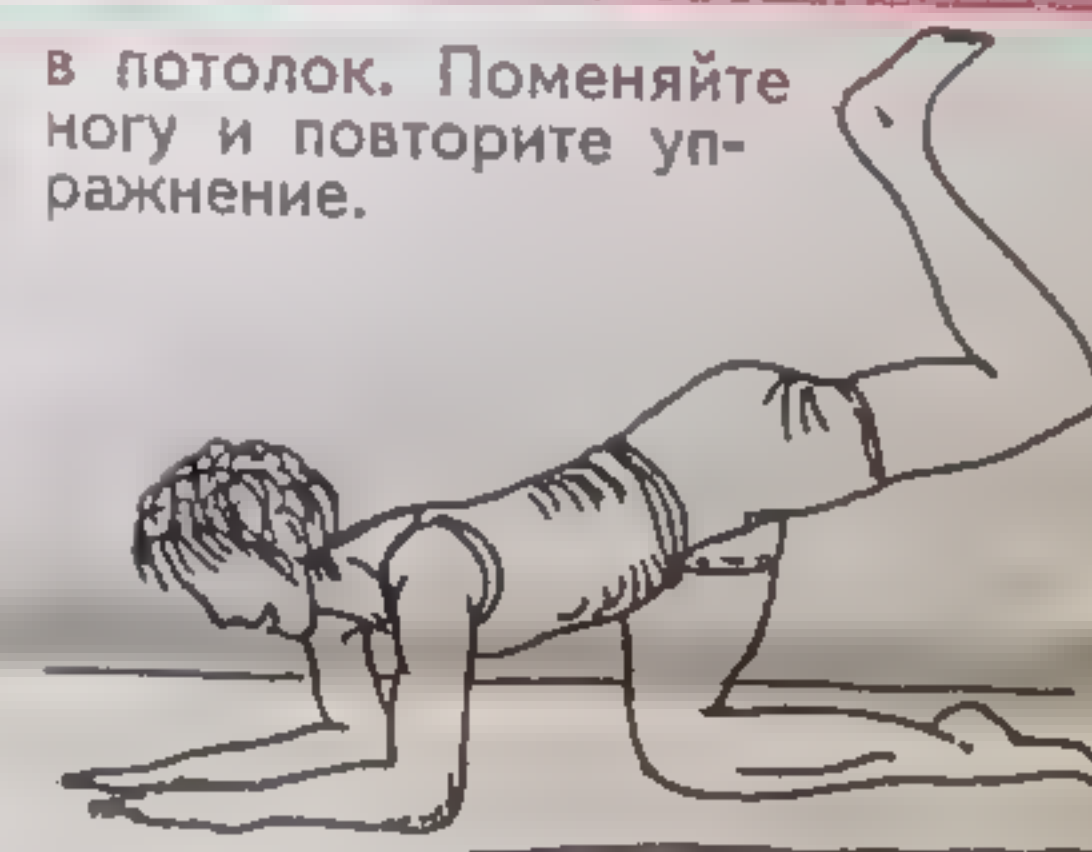
## Для души и тела

## Между делом

Эти упражнения не требуют много времени. Их можно выполнять в течение дня, например утром, когда вы, собираясь на работу, ждете, пока в чайнике закипит вода, или вечером - в свободную минутку.

## УПРУГИЙ ЖИВОТ

1. Укрепление прямых брюшных мышц. Лягте на пол на спину, руки за голову и поднимите плечи. Приподнимайте над полом и опускайте верхнюю часть туловища. Это упражнение нужно выполнять не менее 20 раз.



## КРАСИВЫЕ НОГИ

1. Укрепляем мышцы бедер. Встаньте, широко расставив ноги, и сделайте 20 пружинящих приседаний. Сомкните ладони перед грудью, спина прямая. Следите, чтобы во время приседаний ко-



## На каждый день

● Выпитый натощак отвар ромашки очищает кожу. Такое же действие оказывают чай из высушенного тысячелистника, листьев грецкого ореха и смеси из листьев малины и брусники.

● Для ежедневного мытья рук вместо мыла используйте теплую воду с добавлением лимонного сока, поваренной соли и отрубей - кожа станет шелковистой и мягкой. Такой же эффект дает и теплый картофельный отвар.

● Если у вас краснеет на морозе нос, протирайте его утром и вечером тампоном, смоченным в теплом отваре липового цвета. Только не делайте этого перед выходом на улицу!

● Для увеличения груди заварите в термосе 1 ст. ложку шишек хмеля 1 стаканом воды и дайте настояться в течение 6-8 часов. Принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды. Первые результаты появятся через 1-1,5 месяца.

## Развеем сомнения

## КАК «НАКАЧАТЬ» БЮСТ?

Я слышала, что есть специальный курс гимнастики, с помощью которого можно накачать бюст до любого размера. Вышлите мне его, пожалуйста!

Анна С., Санкт-Петербург

Увы, с помощью зарядки нельзя увеличить грудь или изменить ее форму. Дело в том, что в бюсте нет собственной мышцы, которую можно подкачать.

Но зато вы можете укрепить грудную мышцу (она находится чуть выше груди), мышцы спины и рук. Тогда даже небольшая грудь приподнимется и будет смотреться очень эффектно. Особенно полезны баскетбол, волейбол и плавание.

## ...А ЕСЛИ ОН СЛИШКОМ БОЛЬШОЙ?

У меня слишком большой бюст. Подруга посоветовала мне каждый день подольше лежать в горячей воде, чтобы лишний жир выплавился.

Марина, Ставрополь

Никаких горячих ванн! От таких процедур грудь только потеряет упругость, станет вялой. Лучше принимайте каждый день прохладный душ. В меру холодная вода - отличное косметическое средство: она укрепляет и тонизирует кожный покров. А для уменьшения бюста побольше двигайтесь и не перекармливайте.

СТАЛИ ГУБЫ ТРЕСКАТЬСЯ



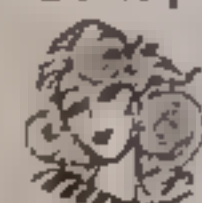
ровые. В начале месяце не стоит долго находиться на улице, особенно в холодную, ветреную погоду - возрастает риск заболевания гриппом. Постарайтесь не переохладиться, не разговаривать и не есть на улице. Если нет возможности избежать больших скоплений народа, то первая ваша задача - сделать слизистую носа невосприимчивой. Для этого носовые ходы смазывайте оксолиновой мазью. А чтобы усилить иммунитет, каждое утро натирайте снадесь по половинке граната.



**РАК**  
Начало декабря, как и ноябрьская слякоть - тяжелое время. Организм еще не привык к зиме, он шокирован бесконечной ночью и промозглой сыростью. Может, поэтому начало зимы принято встречать молитвами от дурного настроения и апатии? Например, можно помолиться Пресвятой Богородице. Не исключено, что вас будет мучить бессонница. Чтобы легче заснуть, выпивайте на ночь стакан теплого молока, размешав в нем 1 чайн. ложку меда.

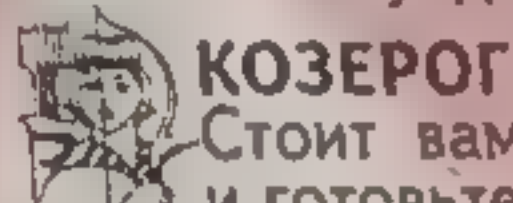


**ЛЕВ**  
Большие проблемы могут возникнуть с легкими, верхними дыхательными путями. При первых же недомоганиях вспомните о пихтовом масле. Налейте в эмалированную кастрюлю кипятка, капните 3-4 капли пихтового масла, накройте и дышите. Затем разотритесь пихтовым маслом, накройте теплым одеялом - и в постель. Ну а если вы все-таки начали кашлять, советуем воспользоваться таким рецептом: 1 чайн. ложку сухих цветков белой акации залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 30-40 минут, отожмите, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день в качестве отхаркивающего.

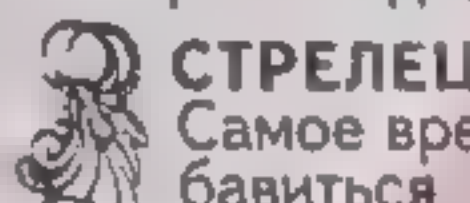


**ДЕВА**  
Есть вероятность того, что в начале месяца вас прихватит радикулит, если не поостережетесь. Верное средство от этой

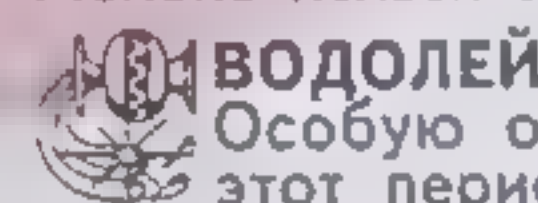
тесна на пятки. Причем достаточно оторвать каблук от пола на 1 см. После 20 таких сотрясений сделайте перерыв на 10 секунд. И так 3 раза. Каждое упражнение - 60 секунд.



**КОЗЕРОГ**  
Стоит вам расслабиться - и готовьтесь! Заболеть может все, причем весьма серьезно. Что конкретно прихватит в ближайшие дни - сказать трудно. Возможно, «прикурить» вам даст простейший метеоризм. От него есть такой рецепт: возьмите 1 ст. ложку семян укропа, залейте 1,5 стакана кипятка - это суточная норма. Через 2-3 часа процедите и пейте по 0,5 стакана 3 раза в день.



**СТРЕЛЕЦ**  
Самое время попытаться избавиться от отложений солей в суставах и позвоночнике. Признаться, они не дают вам покоя. Для этого 1 стакан тертых корней петрушки залейте 0,5 л горячего молока и оставьте в термосе на ночь. Наутро смесь перемешайте, разделите на 3 части и съешьте за 3 раза в течение дня. Молоко нельзя заменять водой.



**РЫБЫ**  
Велика вероятность гипертонических кризов, сердечных проблем. Поберегите свое здоровье - не торопитесь давать большую физическую нагрузку на организм. Избегайте негативных эмоций. Лучше сходите в церковь, откройте Всевышнему свою душу, покайтесь в грехах, очиститесь. Ведь с 28 ноября начинается Рождественский пост!

Для души и тела

# Между делом

Эти упражнения не требуют много времени. Их можно выполнять в течение дня, например утром, когда вы, собираясь на работу, ждете, пока в чайнике закипит вода, или вечером - в свободную минутку.

## УПРУГИЙ ЖИВОТ

**1. Укрепление прямых брюшных мышц.** Лягте на пол на спину, руки за голову и поднимите плечи. Приподнимайте над полом и опускайте верхнюю часть туловища. Это упражнение нужно выполнять не менее 20 раз.



**2. Укрепление косых мышц живота.** Займите ту же позицию, что и в первом упражнении. Приподнимите над полом согнутые ноги и сведите сначала правое колено и левый локоть, а затем - наоборот. Повторите 20 раз.



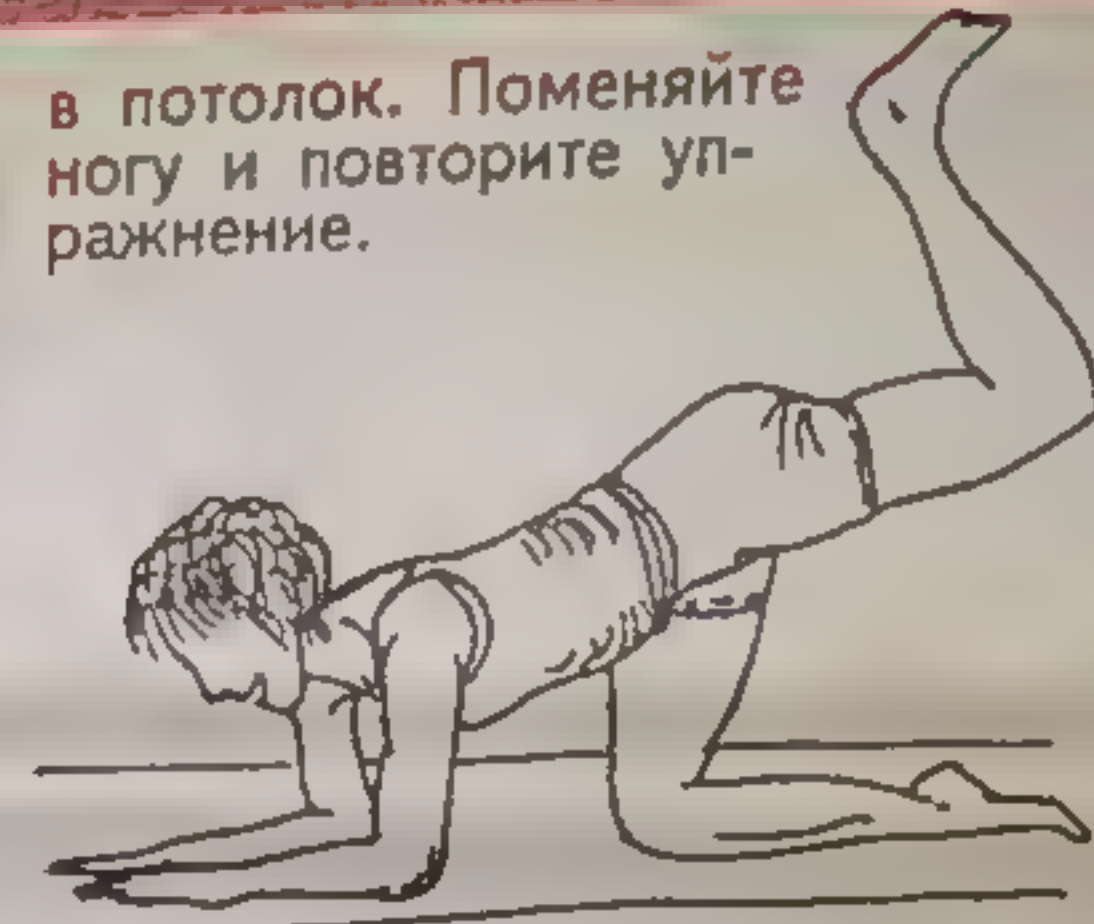
## КРЕПКИЕ ЯГОДИЦЫ

**1. Упражнение в наклонном положении.** Лягте на спину, руки - вдоль тела. Согните ноги и приподнимите таз. Напрягайте и расслабляйте ягодичные мышцы 20 раз. В конце упражнения задержите напряжение мышц на 20 секунд.



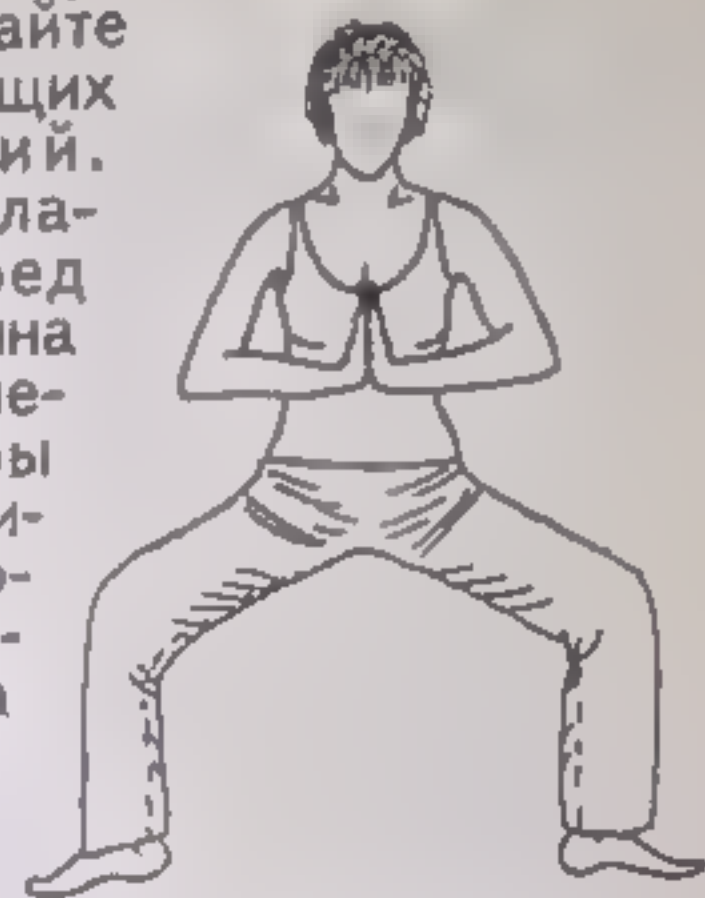
**2. Стоя на четвереньках.** Встаньте на колени, опираясь на локти. Ногу поднимите, не разгибая ее в колене. Сделайте 20 движений, имитирующих упор стопы

в потолок. Поменяйте ногу и повторите упражнение.



## КРАСИВЫЕ НОГИ

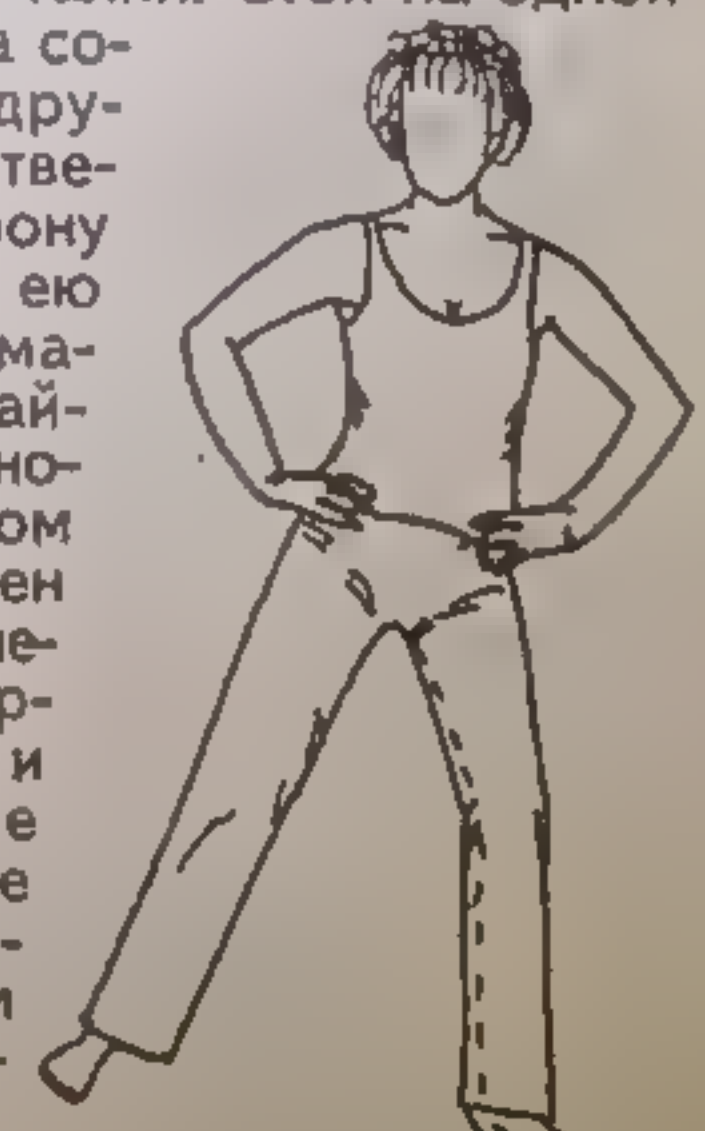
**1. Укрепляем мышцы бедер.** Встаньте, широко расставив ноги, и сделайте 20 пружинящих приседаний. Сомкните ладони перед грудью, спина прямая. Следите, чтобы во время приседаний колени находились на одной линии с пальцами ног.



**2. Упругие мышцы ног.** Ступни поставьте параллельно друг другу на ширине бедер. Туловище наклоните вперед, руками упритесь в колени. Теперь слегка опускайте ягодицы вниз пружинистыми движениями. Эти своеобразные полуприседания нужно повторить не менее 20 раз.



**3. Узкие бедра.** Встаньте прямо, руки на талии. Стоя на одной ноге, слегка согните ее, другую ногу отведите в сторону и сделайте ею 20 легких махов. Старайтесь, чтобы носок при этом был обращен вперед! Поменяйте опорную ногу и повторите упражнение с тем же количеством махов в сторону.



фектно. Особенно полезны баскетбол, волейбол и плавание.

## ...А ЕСЛИ ОН СЛИШКОМ БОЛЬШОЙ?

У меня слишком большой бюст. Подруга посоветовала мне каждый день подольше лежать в горячей воде. Гидромет, тогда лишний жир выплывет.

Марина, Ставрополь  
Никаких горячих ванн! От таких процедур грудь только потеряет упругость, станет вялой. Лучше принимайте каждый день прохладный душ. В меру холодная вода - отличное косметическое средство: она укрепляет и тонизирует кожный покров. А для уменьшения бюста побольше двигайтесь и не перекармливайте.

## СТАЛИ ГУБЫ ТРЕСКАТЬСЯ

Стали губы трескаться, сожнут уголки, порой очень трудно открыть рот. Детский крем, бальзамы для губ и гигиеническая помада не помогают. Что мне делать?

И. Елифанова, Саратов  
Во-первых, обратитесь к дерматологу, чтобы не пропустить заболевание, требующее врачебной помощи. Во-вторых, начните принимать рибофлавин (витамин В<sub>2</sub>) и аевит. В-третьих, исключите из употребления косметику - она может быть причиной такого состояния губ - и смените зубную пасту. А также не употребляйте раздражающую пищу (кислую, острую, соленую) и жевательные резинки сомнительного качества. Для облегчения состояния можно использовать мазь календулы, кремы «Радевит», «Видестим». На непродолжительное время (5-7 дней) подойдут содержащие кортикостероиды препараты «Дермозолон», «Тридерм», «Пимафукорт».

## МАСКА, МЫ ТЕБЯ ЗНАЕМ

Как укрепить волосы?

Наташа, Пенза  
Для укрепления волос полезна маска из бесцветной хны, разведенной теплым кефиром. Делать ее можно несколько раз в неделю, и волосы от этого становятся сильными и блестящими.

В следующем номере читайте:

Советы психолога

✓ ЕСЛИ В ЖИЗНИ ВСЕ НЕ ТАК.

Советы немецких диетологов

✓ КАК ОБМАНУТЬ «ВОЛЧИЙ» АППЕТИТ.

Еще та проблема

✓ ГАСТРОДУОДЕНИТ. ЧТО ПОСТАВИТЬ НА СТОЛ.



УЧРЕДИТЕЛЬ  
И ИЗДАТЕЛЬ  
ООО «АГЕНТСТВО  
«КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета  
«АЙБОЛИТ»  
Медицина.  
Здоровье.  
Жизнь»

Главный редактор  
Г.Н. ВОРОБЬЕВА  
Компьютерная  
верстка и дизайн  
А.В. Романенко

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ  
РЕДАКЦИИ:  
355035, г.Ставрополь,  
ул. Ломоносова, 293,  
т. (865-2) 34-18-36

Телефон  
117  
Служба информации  
35-62-97  
Редакционная служба  
35-98-94

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс»  
Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополь» (Адрес 355012, г. Ставрополь, ул. Спартак, 8)  
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г.  
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485  
Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы.  
Редакция газеты не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

Дата выхода в свет  
27.11.2002  
Подписано в печать  
27.11.2002 в 13.00  
Тираж 434000 экз.  
Литраж 1342  
Объем 4 п. л.





Медицина / Здоровье / Жизнь

# АиФ

№26 (164) 2002

ДЕКАБРЬ

Выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «АиФ-Тер» «Кавказинтерпрес»

## Пригодится

### КАК ПОВЫСИТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ?

Психологи установили: запах мандарина, лимона и апельсина повышает работоспособность, снижает сонливость, вызванную перенапряжением, улучшает настроение и самочувствие. В течение рабочего дня полезно мять корки лимонов и апельсинов в руках и по возможности глубже вдыхать их горьковатый аромат. Удивительно, но брызги лимона, попадая в глаза, делают их яркими, чистыми и блестящими.

### КАК УВЛАЖНИТЬ В КВАРТИРЕ ВОЗДУХ

Влажность воздуха в квартире катастрофически падает зимой до 20-25% при нормальной 45-55%. Поэтому:

- \* чаще проветривайте комнату;
- \* вешайте на батареи влажные полотенца;
- \* открывайте после душа настежь дверь ванной;
- \* держите в комнатах как можно больше открытых сосудов, наполненных водой, - налейте воду во все вазы, кувшины, которые украшают интерьер, обзаведитесь аквариумом, фонтанчиком.

### КАК СНИЗИТЬ СОЗ

Возьмите свеклу среднего размера, натрите ее на терке и отожмите сок. Добавьте в него толченую головку чеснока и залейте смесь бутылкой водки. Настаивайте 3 дня. Не процеживайте. Пейте по 50 г 3 раза в день до еды.

## На приеме у экстрасенса

СБРОСИМ

ния: «Это, как туман, ушло из моей жизни». Повторите 3 раза. Дойдя до возраста зафиксиро-



## Невроз налицо!

## За вас, ребята! Будьте счастливы!

Дорогие друзья, уже скоро пройдет 12, и наступит Новый 2003 год.

Давайте же встретим его за столом. Я сказал - за столом, а не под. Марья Филипповна, отползите от елки. Что вы под ней ищете? Подарки? Какие подарки, откуда им там взяться? Вы в детстве находили? Надо же, вы, с вашей памятью, еще помните детство? Или вы в него уже впали? Подарков у нас не будет. Мы выдали вам премию. Вы на нее ничего не купите, но, согласитесь, по сравнению с вашей зарплатой - это подарок. Дед Мороз? Он будет, будет вам показывать стриптиз. Да, а Снегурочка выскочит из торта. Сядьте.

Я хочу сказать тост... Я уже двенадцатый говорю? Неправда, я еще и одного не успел договорить, только начну - «Давайте выпьем». Ну вот, все уже выпили. Анна Степановна, поднимите голову от салата. Я знаю, что огурцы полезны для лица, но там еще и уксус.

Татьяна Андреевна, перестаньте раскачивать елку, зачем вам эта звездочка? Хотите на грудь повесить? На какую? Петр Петрович, снимите Татьяну Андреевну с елки. Ну и коллектив, с вами отметишь. Вам хорошо, а меня еще дома ждут. Вас уже не ждут? Так правильно, пятый год встречаем с тридцать первого по пятое.

Марья Филипповна, отцепитесь от Деда Мороза. Какой стриптиз, я пошутил. Вы посмотрите на него, ему ж под 60, что он вам может показать? Я понимаю, что для вас он еще мальчик, но здесь же есть еще и мы.

Ой, ну здравствуйте! Степа, ты чего весь торт расковырял? Снегурочку ищешь? А лупу ты взял? Зачем? Ну, если ты в этом тортике ее найдешь, без лупы не рассмотришь.

Что вы еще хотите увидеть, Марья Филипповна? Бабу Ягу? Пойдите посмотрите в зеркало.

Так, стоп. Деду Морозу больше не наливать, ему уже хватит. С чего я взял? По носу вижу. Нет, нос у него не красный.



## КАК УВЛАЖНИТЬ В КВАРТИРЕ ВОЗДУХ

Влажность воздуха в квартире катастрофически падает зимой до 20-25% при нормальной 45-55%. Поэтому:

- \* чаще проветривайте комнату;
- \* вешайте на батареи влажные полотенца;
- \* открывайте после душа настежь дверь ванной;
- \* держите в комнатах как можно больше открытых сосудов, наполненных водой, - налейте воду во все вазы, кувшины, которые украшают интерьер, обзаведитесь аквариумом, фонтанчиком.

## КАК СНИЗУТЬ СОЗ

Возьмите свеклу среднего размера, натрите ее на терке и отожмите сок. Добавьте в него толченую головку чеснока и залейте смесь бутылкой водки. Настаивайте 3 дня. Не процеживайте. Пейте по 50 г 3 раза в день до еды.

## На приеме у экстрасенса

## СБРОСИМ ГОДЫ

Возьмите свою фотографию, на которой вам 18, 20 или 30 лет - тот возраст, в который вы как бы хотите вернуться. Наклейте ее на картон так, чтобы вокруг было поле шириной примерно 10 сантиметров. Повесьте картон на стену. Сядьте напротив в кресло на расстоянии 2 метров, включите спокойную музыку. Желательно, чтобы с трех сторон возле фотографии - внизу, слева и справа - горели свечи, одна, внизу, должна быть обязательно.

В течение 3-5 минут рассматривайте фотографию и мысленно раскручивайте ленту событий своей жизни до желаемого возраста. Попутно постарайтесь стереть из памяти неприятные события с помощью самовнуше-

ния «Это, как туман, ушло из моей жизни». Повторите 3 раза. Дойдя до возраста, зафиксированного на фотографии, скажите себе «стоп» и мысленно произнесите фразу «Я хочу жить в этом возрасте всю свою жизнь».

В течение минуты продолжайте смотреть на фотографию, вспоминая себя со всеми подробностями таким, каким вы были в то время.

Затем поднимите руки, вытяните вперед и мысленно пошлите свою энергию снимку. После чего закройте глаза и двумя руками как бы «оторвите» ваше изображение от фотографии. Поднесите его к лицу и прижмите пальцы ко лбу. Удерживайте зрительный образ в течение 1,5-2 минут. Затем руки опустите и скажите: «Я сбросил годы. Теперь я сильный и здоровый».

Делайте это упражнение хотя бы один раз в день, и так в течение месяца.

Ю. Выхухолев,  
экстрасенс

## Знаете ли вы, что...

● Гипертоническим кризам подвержены не только гипертоники. Резкое повышение давления может быть вызвано и нервным потрясением, и чрезмерными физическими нагрузками, и изрядной дозой алкоголя.

● Те, кто потребляет алкоголь в больших количествах, в среднем живут меньше на пять лет, чем пьющие умеренно. А малопьющие - на 3,5 года меньше трезвенников.

● Женщина за всю свою жизнь съедает 25 тонн продуктов и выпивает 37 тысяч литров жидкости. Мужчина же проглатывает 22 тонны и выпивает 33 тысячи литров. Но разница возникает не из-за непомерного дамского аппетита: просто средняя продолжительность жизни женщины больше, чем у мужчины.



## Невроз налицо!

ВЫ УСТАЕТЕ, РАЗДРАЖАЕТЕСЬ, НЕРВЫ НА ПРЕДЕЛЕ,  
ЧУТЬ ЧТО - НАЧИНАЕТЕ ПСИХОВАТЬ...

Нередко неврозы именно так и выглядят. Но у кого-то характер не сахар, и так дают себя знать просто стресс, переутомление, недовольство. Невроз же имеет особенности.

Итак, симптомы перенапряжения нервной системы.

**1** Нарастающее умственное утомление. Голова становится тяжелой, плохо концентрируются мысли; вы отвлекаетесь по каждому пустяку.

**2** Повышенная возбудимость. Она чередуется с заторможенностью, которая нередко следует за возбудимостью и выражается вялостью, погружением в себя.

**3** Эмоциональная неустойчивость. Чувства выходят из-под контроля. Настроение меняется без видимых причин. То весело сквозь слезы, то грустно и как-то не по себе. Вас все легче вывести из себя, внутри все бурлит, как вода в чайнике, эмоции выплескиваются, переливаются через край, заплакать - пара пустяков, раздражаться тоже.

**4** Беспокойство, тревога. Вы не можете найти себе место, за все хватаетесь, спешите, но все меньше и меньше удается сделать, завершить какое-либо дело. Усиливается потребность в понимании, сочувствии, поддержке со стороны окружающих, что далеко не всегда отвечает их желаниям.

**5** Понижение настроения, депрессия. Вы уже не веселитесь, не радуетесь, как

прежде... Все чаще грустите, а то и просто ноете, хандрите... Одно временно со снижением эмоционального тонуса подрываются защитные силы организма. Вы все чаще болеете и от этого чувствуете себя все хуже и хуже. Обыкновенные таблетки не помогают, и дело здесь в хронически нервном, эмоционально-стрессовом состоянии вашей психики.

**6** Нарушение биоритма сна. Не можете долго заснуть, ворочаетесь, в голову лезут всякие посторонние мысли. Чем больше от них пытаетесь избавиться, тем больше психическое напряжение, возбуждение, тревога. Снотворные оказывают кратковременное действие, а потом перестают действовать вообще. Сновидения становятся крайне неприятными.

**7** Вегетососудистые нарушения. Они выражаются головными болями в области лба или сжимающими всю голову. Голова чаще всего начинает болеть после умственного перенапряжения, длительных или сильных волнений, реагирует на плохую погоду, магнитные бури. Меняется и кровяное давление. Кстати, давно замечено, что в происхождении нейродермита, экземы, псориаза, некоторых других аллергических проявлений нервный фактор играет далеко не последнюю роль.

Итак, признаки невроза налицо, если к вам относятся по крайней мере четыре из вышеперечисленных семи его проявлений.



Татьяна Андреевна, перестаньте раскисать елку, зачем вам эта звездочка? Хотите на грудь повесить? На какую? Петр Петрович, снимите Татьяну Андреевну с елки. Ну и коллектив, с вами отметишь. Вам хорошо, а меня еще дома ждут. Вас уже не ждут? Так правильно, пятый год встречаем с тридцать первого по пятое.

Марья Филипповна, отцепитесь от Деда Мороза. Какой стриптиз. Я пошутил. Вы посмотрите на него, ему ж под 60, что он вам может показать? Я понимаю, что для вас это мальчик, но здесь же есть еще и мой.

Ий, ну здравствуйте! Степа, ты чего весь торг расковырял? Снегурочку ищешь? А лупу ты взял? Зачем? Ну, если ты в этом тортике ее найдешь, без лупы не рассмотришь.

Что вы еще хотите увидеть. Марья Филипповна? Бабу Ягу? Пойдите посмотрите в зеркало.

Так, стоп. Деду Морозу больше не наливать, ему уже хватит. С чего я взял? По носу вижу. Нет, нос у него не красивый, а фиолетовый. Прямо как лицо Натальи Львовны. Ну что, что вы хотите, Настенька? Танцевать? Танцуйте, но не кружитесь так, может зашататься. Вам хорошо? Зато мне не очень.

Федор, прощу вас, возьмите эту ведьму, Марью Филипповну, и привяжите к креслу. Если хотите, можете поджечь.

Паша, можно тебя на минуточку? Чем от тебя так пахнет? Новый одеколон? Паша, ты когда-нибудь был на свиноферме? Нет? Побывай, тебе понравится.

Андрюшенька, Андрюша, просыпайся. Что ты так материшься? Думал, в школу будят? Дед Мороз, что вы носите как угорелый? Борода горит? Ну так скорей снимайте, давайте я вам сдерну. Ты что дерешься?! Борода своя?

Так, что за вспышка, кто снимает? Ты что, собираешь компромат?

Ну что ж, друзья, сейчас пробьют часы, давайте чокнемся! Петров, ты уже чокнулся? Я давно догадывался, что ты idiot.

Все подняли бокалы? Смирнов! Поднимите Смирнова. Ну вот, я хочу выпить за... я просто хочу выпить.

За вас, ребята! С Новым годом! Будьте счастливы!

Надежда  
Ляхова,  
Москва





## Кошмарники

В ТЕЛЕ ЗАБЫЛИ ...  
ПЕРЧАТКУ

Почти семь лет носил в себе резиновую перчатку Александр Полянский из Ростова. Он попал на операционный стол по поводу удаления камня из мочевого пузыря. Во время операции врачи забыли в теле резиновый дренаж, а в качестве которого использовалась злополучная перчатка. Иностранец предмет доставлял человеку множество неудобств, пока медики не определили их причину. За это время перчатка успела врасти в стенку мочевого пузыря. Сейчас Александр Анатольевич хранит перчатку в качестве сувенира.

## ЧУТЬ НЕ ПОДХВАТИЛ...

На Украине при задержании девушки легкого поведения оперативник, которому та расцарапала до крови лицо, чуть не подхватил СПИД. В ожидании анализа крови офицеру пришлось пережить немало мучительных дней. Ведь анализ на СПИД дает результат лишь через 1-2 месяца. Слава богу, все обошлось. Теперь на Украине бойцам перед рейдами по притонам собираются выдавать бронежилеты и каски с забралом.

ДУБ ОЧИСТИЛ  
ОТ ГРЕХОВ

24-летняя Д. У. в 1997 году решила оставить грешную землю и переселиться на могучий 55-метровый дуб в лесу. Свой поступок она объяснила желанием очиститься от грехов.

За годы жизни на дереве Д. настолько полюбила дерево, что теперь не хочет с ним расставаться. Дуб отвечает ей взаимностью. Благодаря постоянному контакту с деревом Д. перестала болеть, ее тело стало красивым и сильным.

Питается она только фруктами и овощами, которые ей приносят знакомые. На дереве у Д. есть все, что нужно: гамак, ве-

ревки, свечки, при свете которых девушка читает. Интересно, как перезимует Д.?

СКОРО СОЛНЦЕ  
ЛОПНЕТ...

Западные ученые утверждают, что примерно через шесть лет Солнце может взорваться. К таким выводам их подтолкнули снимки солнечной короны. И глобальное потепление на Земле вызвано не парниковым эффектом, как считали раньше, а разогревом солнечного ядра. Его температура с 27 миллионов градусов по Фаренгейту за последние 11 лет поднялась до 49 миллионов градусов. Если будет расти теми же темпами, то скоро солнце лопнет. А мы как же?..

ГУЛЯЕШЬ? СМОТРИ  
ВВЕРХ

Обильный снегопад в Волгодонске стал причиной смерти 13-летней девочки. Ее придавило упавшим под тяжестью мокрого снега деревом. Горожане со страхом выходили на улицу: листья еще не опали, на них налипал снег, и деревья ломались, не выдерживая его тяжести.

МАЛ-МАЛ  
ОШИБЛАСЬ...

В городе Камне-на-Оби, что на Алтае, доктор Станислав Дворжак и медсестра Валентина Хмарина вели прием пациентов в стоматологической поликлинике. Все шло как обычно, пока больные после введения им обезболивающего, не стали жаловаться на нестерпимую головную боль. Спустя время их пришлось срочно госпитализировать. В больнице одна посетительница скончалась, а двое других стали инвалидами.

Выяснилось, что медсестра по ошибке набирала в шприц вместо новокаина раствор аммиака. Суд приговорил медиков к 4 годам условно.



Пригодится

Японские медики считают, что польза от употребления соков зависит не только от содержания в них витаминов, но и от их цвета.

Красные соки (помидоры, вишня, краснокочанная капуста, клубника и малина) способствуют ускорению кровообращения, придают организму энергию.

Оранжевые (апельсины, абрикосы, морковь, тыква) создают хорошее настроение, дают чувство радости, повышают жизненный тонус и помогают обрести душевное спокойствие.

Желтые (лимоны, ананасы, грейпфруты, яблоки, персики, бананы, папайя, манго) освежают и помогают при запорах.

Зеленые (все зеленые овощи, брюссельская капуста, авокадо) очищают кровь, убивают бактерии, служат естественным успокаивающим средством.

Синие (сливы, виноград, черника) полезны при умственной работе и головной боли.

## ПОКУПАЕМ МЕД

Покупая развесной мед на рынке или у пчеловодов, имейте в виду: он должен иметь приятный медовый аромат и вкус. Если он слишком белый, то должен вызывать подозрение, не сахарный ли это мед? Если темно-бурый, можно думать об искусственном меде. Если же цвет темный, аромат слабый, присутствует привкус карамели, значит, мед расплавленный. При температуре 20°C и выше мед должен наматываться на ложку нитями. Если же мед жидкий, значит, незрелый, содержит много воды, быстро закиснет - такой мед наворачиваться на ложку не будет, он будет стекать с нее. А если мед жидкий зимой,

то это значит, что он растоплен на огне.

Обратите внимание, не имеет ли мед признаков брожения: не вспенивается ли на поверхности. О брожении говорит и кисловатый запах, и подгорелый вкус меда.

Если вы хотите купить много меда, для начала купите 100-200 г.

Имейте в виду, при покупке меда на пасеках, расположенных вдоль дорожных трас, в нем может быть повышенное количество соединений свинца и других вредных веществ, попадающих на растения из выхлопных газов. Это опасно для здоровья. Губительно действуют на мед и высокая температура воздуха, прямые солнечные лучи.

## Не навреди

дается. Уложите его в теплое место и хорошенько укутайте.

Если отравившийся пока еще в сознании:

- нужно промыть его желудок большим объемом (до 6-8 литров) слабого раствора соды или розового раствора марганцовки. Распространенный способ помощи - дать выпить 3-4 стакана холодной воды с содой (1 чайная ложка на стакан) и надавить пальцем на корень языка. Однако это возможно лишь в том случае,

## Новости

ИССЛЕДОВАТЕЛИ из калифорнийского университета установили, что, если человек выпивает более 5 стаканов воды в день, риск сердечного приступа у него резко снижается. Однако такими свойствами обладает лишь чистая вода, а не чай, кофе, соки, молоко и прочие напитки.

РОССИЙСКИЕ медкомиссии при военкоматах отбраковывают призывников из-за дистрофии, а у американцев другая проблема - ожирение армии. Половина призывников в возрасте старше 20 лет не соответствуют стандартам полноты. Некоторые даже не помещаются в транспортные машины.

ИСПАНЦЫ изобрели устройство «Почему плачешь?», с помощью которого на человеческий язык можно перевести рыдания грудных детей. На экране появляется рожица, которая информирует родителя о настроениях ребенка. Рожиц всего пять. Они символизируют голод, скуку, боль, сонливость и стресс.

ШВЕДСКИЕ ученые выяснили, что здоровье человека зависит от того, как и чем питались в детстве его бабушки и дедушки. Потому что люди, недоедавшие в раннем возрасте, чаще вырастают здоровыми. А у людей из благополучных семей потомство чаще болеет диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Зависимость, как ни странно, обратная.

ПОХОЖЕ, скоро в России исчезнут лица кавказской национальности. Все чаще в парикмахерскую обращаются южане с просьбой сделать их блондинами, они не хотят быть похожими на террористов. Более того, многие занимаются с логопедами, мечтая о том, что они помогут им изменить кавказский акцент на прибалтийский.

ОПТИМАЛЬНЫЙ возраст отцовства не должен превышать 35-летний рубеж, утверждают американские ученые, исследовав сперму двух сотен физически здоровых добровольцев в возрасте от 22 до 60 лет. Они выявили, что на фоне снижения количества и подвижности сперматозоидов в мужской сперме резко повышается число поврежденной ДНК. Отсюда немалый риск генетических отклонений в развитии у детей.

## Не навреди

## Что в бутылке?

## Не нарвитесь на подделку

Определить на вкус и цвет, что налили вам в бутылку, практически невозможно. Качество напитков вы хорошо ощутите утром.

Кстати, даже медицинский спирт нередко содержит примесь формальдегида. Его добавляют для

НУ НЕ ОБХОДИТСЯ БЕЗ НЕЕ НИ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ, НИ ОХОТА, НИ РЫБАЛКА, НИ НОВЫЙ ГОД...

ют перетекать струйки и опускаться на дно стакана, то вино фальсифицированное.

Чем закусывать?

та, рвота, расстройство координации движений и сознания, легкое оглушение, которое воспринимается окружающими как сон.

В тяжелой степени алкогольного



ем очиститься от грехов.  
За годы жизни на дереве Д. настолько полюбила дерево, что теперь не хочет с ним расставаться. Дуб отвечает ей взаимностью. Благодаря постоянному контакту с деревом Д. перестала болеть, ее тело стало красивым и сильным.

Питается она только фруктами и овощами, которые ей приносят знакомые. На дереве у Д. есть все, что нужно: гамак, ве-

лика. Все шло как обычно, пока больные после введения им обезболивающего, не стали жаловаться на нестерпимую головную боль. Спустя время их пришлось срочно госпитализировать. В больнице одна посетительница скончалась, а двое других стали инвалидами.

Выяснилось, что медсестра по ошибке набирала в шприц вместо новокаина раствор аммиака. Суд приговорил медиков к 4 годам условно.

слишком белым, но должен вызвать подозрение, не сахарный ли это мед? Если темно-бурый, можно думать об искусственном меде. Если же цвет темный, аромат слабый, присутствует привкус карамели, значит, мед расплавленный. При температуре 20°C и выше мед должен наматываться на ложку нитями. Если же мед жидкий, значит, незрелый, содержит много воды, быстро закиснет - такой мед наворачиваться на ложку не будет, он будет стекать с нее. А если мед жидкий зимой,

брожении говорит и кисловатый запах, и подгорелый вкус меда.

Если вы хотите купить много меда, для начала купите 100-200 г. Имейте в виду, при покупке меда на пасеках, расположенных вдоль дорожных трас, в нем может быть повышенное количество соединений свинца и других вредных веществ, попадающих на растения из выхлопных газов. Это опасно для здоровья. Губительно действуют на мед и высокая температура воздуха, прямые солнечные лучи.

дечно-сосудистыми заболеваниями. Зависимость, как ни странно, обратная.

**ПОХОЖЕ**, скоро в России исчезнут лица кавказской национальности. Все чаще в парикмахерскую обращаются южане с просьбой сделать их блондинами, они не хотят быть похожими на террористов. Более того, многие занимаются с логопедами, мечтая о том, что они помогут им изменить кавказский акцент на прибалтийский.

**ОПТИМАЛЬНЫЙ** возраст отцовства не должен превышать 35-летний рубеж, утверждают американские ученые. Исследовав сперму двух сотен физически здоровых добровольцев в возрасте от 22 до 60 лет, они выявили, что на фоне снижения количества и подвижности сперматозоидов в мужской сперме резко повышается число поврежденной ДНК. Отсюда немалый риск генетических отклонений в развитии у детей.

**В ПРОДАЖУ** поступил алкогольный напиток, сырьем для изготовления которого стали овощи и растения, в частности лопух большой, корневища лотоса, тыква, помидоры, петрушка, кактус...

Не навреди

## Что в бутылке?

**Не нарвитесь на подделку**

Определить на вкус и цвет, что налили вам в бутылку, практически невозможно. Качество напитка вы хорошо ощутите утром.

Кстати, даже медицинский спирт нередко содержит примесь формальдегида. Его добавляют для дезинфекции. Формальдегид токсичен и придает спирту желтый оттенок. Но это не самое страшное. Бойтесь водки и спирта с примесью розового - так на производстве подкрашивают ядовитый метанол.

При покупке осмотрите бутылку. Она должна иметь ровную, хорошо укупоренную пробку, которая не крутится, не течет и легко открывается. Этикетка приклеена ровно и плотно по всей поверхности. На оборотной ее стороне выбита дата изготовления. На дне бутылки, недавно вышедшей с легального завода, остаются следы резины с конвейера. Это легко проверить, потерев дно бутылки ладонью: на ней остается черный след.

Если вы не совсем уверены в качестве купленной водки, при употреблении чередуйте разные ее виды. Этиловый, обычный, спирт, поступающий в организм, может вытеснить из него метанол, который приводит к тяжелому отравлению и слепоте. А многочисленные вина, продающиеся по низкой цене, могут оказаться простой смесью воды, анилинового красителя, лимонной кислоты и сахара. Для их проверки возьмите стакан с обычной водой, налейте вино в небольшой пузырек и опустите горлышком вниз в воду, заткнув предварительно пальцем. Под водой снимите палец. Если содержимое пузырька не смешивается с водой - вино натуральное. Если в воду начина-

**НУ НЕ ОБХОДИТСЯ БЕЗ НЕЕ НИ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ, НИ ОХОТА, НИ РЫБАЛКА, НИ НОВЫЙ ГОД...**

ют перетекать струйки и опускаться на дно стакана, то вино фальсифицированное.

**Чем закусывать?**

Всасывание алкоголя зависит от качества и количества принятой вместе с ним пищи. Тормозят этот процесс картофель, мясо или любые жирные продукты. Обильная закуска связывает до 40% алкоголя пищевым комком. Так что соблюдайте равновесие между выпивкой и едой. А вот жидкости, особенно газированные, напротив, заметно ускоряют всасывание спиртного. Особенно у больных гастритом и язвенной болезнью желудка.

**Ни капли**

Некоторым рюмку брать вообще противопоказано.

Явные признаки первой стадии алкоголизма в поведении - навязчивое желание периодически выпивать, быстрая утрата контроля над окружающей ситуацией, провалы в памяти после выпитого, утреннее похмелье.

При недавней травме головы и периодически беспокоящих головных болях прием алкоголя может вызвать судорожный припадок.

**Три степени опьянения:**

Легкая, средняя и тяжелая

Легкое опьянение: повышается настроение. Человек оживлен и весел... В этом-то и его коварство, когда требуется внимание и четкая координация, например при вождении автомобиля или стрельбе из охотничьего ружья.

При средней степени появляются учащенное дыхание и сердцебиение, повышается артериальное давление, возникают тошнота

та, рвота, расстройство координации движений и сознания, легкое оглушение, которое воспринимается окружающими как сон.

В тяжелой степени алкогольной интоксикации возникает кома, релаксация и смертельный исход.

**Что делать при алкогольном отравлении**

Если отравившийся находится без сознания:

- прежде всего, вызовите «Скорую помощь»;

- до приезда врачей следите за тем, чтобы у пострадавшего не запал язык и он не задохнулся и не захлебнулся при рвоте. Для этого его голову опустите и поверните набок, давайте нюхать ему нашатырный спирт;

- не пытайтесь промывать желудок и вызывать рвоту у человека без сознания. Без медработников это делать опасно: рвотные массы могут попасть в верхние дыхательные пути и вызвать удушье;

- алкоголь расширяет сосуды кожи, поэтому отравившийся быстро теряет тепло и переохлаж-

**Ёшкин кот!**

ВСЕМИРНАЯ организация здравоохранения приравнивает бытовые приборы по вредности воздействия на организм человека к выбросам труб металлургических заводов и выхлопных газов автомобилей.

Телевизоры, компьютеры, утюги, кофемолки, микроволновые печи создают в наших квартирах электромагнитные поля, превышающие международный гигиенический норматив. Помимо снижения иммунитета и канцерогенного воздействия они «повинны» в развитии синдрома хронической усталости, обострении множества хронических недугов, снижении репродуктивной функции. При этом значение имеет не столько мощность самого источника, сколько продолжительность его воздействия и близость расположения от человека.

**Опасны даже утюги!**

Не навреди

дается. Уложите его в теплое место и хорошенько укутайте.

Если отравившийся пока еще в сознании:

- нужно промыть его желудок большим объемом (до 6-8 литров) слабого раствора соды или розового раствора марганцовки. Распространенный способ помощи - дать выпить 3-4 стакана холодной воды с содой (1 чайная ложка на стакан) и надавить пальцем на корень языка. Однако это возможно лишь в том случае, если отравившийся может контролировать свои действия. Процедуру повторяют несколько раз, до тех пор, пока из промывных вод не исчезнет запах алкоголя;

- при алкогольном отравлении кислотность желудочного сока резко повышается и желудок практически прекращает свою работу. Для восстановления его деятельности человеку необходимо дать альмагель или 1 ст. ложку разведенной в воде соды;

- после этого отравившийся должен принять до двадцати таблеток активированного угля одновременно для уменьшения всасывания алкоголя из желудка, а затем любое слабительное;

- для уменьшения нервного напряжения и усиления тонуса сердечной мышцы можно рекомендовать 20-30 капель валокордина, корвалола или кардиомина. Еще хорошее действие оказывает валериана.

Не лишне знать

## Линко!

**ПОСЛЕ ПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРОМ, КАК ПОСЛЕ ТУАЛЕТА, НАДО ОБЯЗАТЕЛЬНО МЫТЬ РУКИ.**

Исследования британских ученых показали, что клавиатуры некоторых офисных компьютеров в 400 (!) раз грязнее общественного туалета.

Оказывается, в скоплениях грязи между клавишами и под ними размножаются сотни опасных бактерий разных видов.

Всего-то достаточно четырех месяцев после начала использования мышки или клавиатуры домашнего компьютера для того, чтобы в нем завелись опасные бактерии. А уж если компьютеры в общественных местах, если у них не один, а десятки пользователей, каж-

дый оставляет в них немного своей кожи, пота, кожного сала. А еще всяческие крошки от бутербродов, которые мы умудряемся жевать, не отходя от прибора. А капельки кофе или чая? Они - великолепная среда обитания для бактерий и микробов.

Потому очень вам советуем: взгляните внимательно на свой компьютер. Чтобы избежать неприятностей, раз в месяц протирайте клавиатуру, раз в год убирайте грязь, скопившуюся под клавишами.

При пользовании чужой клавиатурой обязательно мойте руки с мылом.



**Намотай на ус**

ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ОТРАВЛЕНИЕ МЕТИЛОВЫМ СПИРТОМ ИЛИ ТОСОЛОМ, ЕСЛИ ПОСТРАДАВШИЙ НАХОДИТСЯ В СОЗНАНИИ, ЕМУ ДАЮТ ВЫПИТЬ 100-150 ГРАММОВ КАЧЕСТВЕННОЙ ВОДКИ. НАСТОЯЩИЙ СПИРТ В ЭТОМ СЛУЧАЕ ЯВЛЯЕТСЯ ХОРОШИМ ПРОТИВОЯДИЕМ.



**1** Резкое похолодание более чем на 8 градусов в сутки у ослабленных людей провоцирует различные аллергические реакции. Особенно достается астматикам: для развития приступа бывает достаточно просто выйти на холод из теплого помещения. Но в такие дни постараться могут и люди, не склонные к аллергии. Ни с того ни с сего появляются раздражения на коже: дерматиты, крапивница.

**Что делать?**

В первые дни похолодания исключите из своего рациона жареные и острые блюда, сладости (особенно шоколад), цитрусовые и алкоголь.

Если же аллергия все-таки даст о себе знать, попейте несколько дней отвар череды (2-3 ст. ложки череды залейте кипятком, дайте настояться 20 минут, пейте, как обычный чай). Отвар всегда должен быть свежим - хранить его нельзя.

Если курите, постарайтесь максимально ограничить количество выкуренных сигарет: табачный дым - опасный провокатор аллергии.

**2** Повышенная влажность (свыше 80%). Будьте осторожны: в такие дни организм ослабевает и остро реагирует на холод. Это увеличивает риск подхватить простуду, грипп, повышается вероятность воспалительных заболеваний почек и суставов. Болезням способствует и контраст между сыростью на улице и сухим воздухом в доме, где

# Сыро, холодно, туман...



МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНЫМ ЛЮДЯМ ХОРОШО ИЗВЕСТНО, ЧЕГО МОЖНО ЖДАТЬ ОТ КАПРИЗОВ ПОГОДЫ.

влажность с началом отопительного сезона обычно не превышает 30%. Такая «погода в доме» сушит слизистые оболочки, нарушая тем самым нормальную работу мерцательного эпителия, который защищает наши бронхи, трахею и нос от проникновения вирусных инфекций.

**Что делать?**

Выходя на улицу, оберните шею шарфом.

При появлении сухости в носоглотке время от времени промывайте нос солевым раствором (1/2 чайн. ложки соли на 1 стакан теплой кипяченой воды), полощите горло отваром шалфея, ромашки, календулы.

**3** Резкие перепады атмосферного давления. Для нашего организма норма - 768 мм рт. ст. Если давление падает на 7-8 мм за сутки, начинают страдать дыхательная и сердечно-сосудистая системы. В такие дни содержание кислорода в атмосфере снижается, и у людей могут появляться слабость, одышка, ощущение нехватки воз-

духа. Будьте внимательны к своему здоровью, когда спад атмосферного давления сопровождается повышенной влажностью. Это бывает при наступлении циклона с дождями и холодным ветром. Серьезно заболеть в этот период проще простого!

**Что делать?**

Старайтесь не перегружать себя работой и не планируйте важных дел.

Если тяжело даются ранние подъемы, то взбодрите себя утренней гимнастикой, контрастным душем. Но вода должна быть не холодной, а от чуть теплой до горячей, иначе рискуете заболеть, не выходя из дома.

Вместо обычного чая выпейте травяной: из липового цвета, зверобоя, ромашки.

Ешьте больше кураги, изюма, бананов, картофеля в мундире - в них высокое содержание калия. Поддержите сосуды приемом 2-3 капсул витамина Е в день.

**4** Антициклон - это повышенное атмосферное давление с ясной погодой и

слабым ветром. От такой погоды страдают только аллергики - в такие дни в воздухе сгущаются вредные вещества.

**Что делать?**

Хорошо бы провести это время на природе. Если это невозможно, сходите подышать чистым воздухом в какой-нибудь лесопарк.

Вернувшись домой, тщательно вымойте руки и лицо, промойте полость носа солевым раствором, прополощите горло отваром ромашки или шалфея. Так вы избавитесь от всевозможных бактерий на коже и слизистых оболочках.

**5** Магнитные бури. Их плохо переносят даже здоровые люди. Они приводят к сбоям в работе сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, изменяют вязкость крови: у больных атеросклерозом и тромбозом она становится гуще и быстрее свертывается. Это повышает вероятность обострения гипертонических и сердечных заболеваний.

У других же, наоборот, увеличивается вероятность кровотечений: у мужчин носовых, а у женщин еще и маточных.

**Что делать?**

Женщинам, если критические дни совпали с магнитными бурями, врачи советуют принимать по 2 таблетки глюконата кальция и по 1 таблетке аскорутин 3 раза в день, а также попить кровоостанавливающие настои из листьев подорожника, крапивы или кукурузных рылец.

## Потрите грудь пихтовым маслом

И вам не страшны будут даже самые мощные магнитные бури.

Человек я уже пожилой. Все перепады погоды, а тем более магнитные бури, до последнего времени переносил с трудом.

А недавно прочитал в какой-то книжке совет: как только почувствуете приближение недомогания или узнаете о магнитных бурях, вотрите всего несколько капель пихтового масла пониже левого соска и столько же - пониже правого. Стал я делать так. Теперь все капризы погоды и космоса переношу легко. Чувствую себя вообще намного лучше, чем прежде. Чем объяснить такой феномен пихтового масла, я не знаю. Но этот совет помог уже не только мне, но и многим моим знакомым.

А. Петров, Йошкар-Ола

ТЕМ, КТО СТРАДАЕТ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ,  
ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО СЪЕДАТЬ  
ПО 8-10 ГРЕЦКИХ  
ОРЕХОВ ЕЖЕДНЕВНО.

## Полезно знать

● Защититься от гриппа можно таким образом: натрите на терке луковицу, полученную массу выложите на два слоя марли. Компресс накладывайте на 10 минут на нижнюю часть носа, предварительно смазанную подсолнечным маслом. Процедуру повторяйте 3 раза в течение суток.

● Отлично дезинфицирует и очищает носоглотку молоко с апельсиновыми корочками: стакан горячего молока залейте в термос и добавьте корки от четвертушки среднего апельсина. Пейте через каждые 30 минут маленькими глотками. Поможет побороть простуду также теплое молоко с пряностями: гвоздикой, корицей и шафраном.

● Вы удивитесь, но пожелтевшие осенние листья могут служить замечательным лекарством от простуды. Нужно собрать листья рябины, тополя, малины, березы, дуба, клена, высушить их и перемешать. Если простудились - 1 чайн. ложку смеси осенних листьев заварите и пейте, как чай.

## ЧЕГО БОИТСЯ ГРИПП

Реклама подает различные лекарства, в частности аспирин, как противогриппозные средства. Однако существует только

одно. Дело в том, что антибиотики на вирусы не действуют. Если их назначает врач, то это значит лишь то, что он боится вторичного осложнения после вируса.

**Парить ли ноги?**

При температуре это делать опасно. Дело в том, что при повышенной температуре организм наше сердце бьется быстрее, а когда мы парим ноги, то создаем дополнительную нагрузку на сердце. То же самое относится к ингаляциям над варевом.

## Сезонные проблемы

# Хронический тонзиллит

## ХИРУРГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

Как правило, операцию назначают, лишь когда проводимое неоднократно консервативное лечение не улучшило состояние миндалин.

Миндалины удаляют или полностью (чаще всего так и делается), или частично. Кстати, в последние годы разработаны новые методы хирургического лечения: при помощи хирургического лазера (лазерная лакунотомия или тонзиллэктомия), воздействия на миндалины хирургическим ультразвуком и замораживание миндалин. Последний метод применяется при небольших миндалинах; некоторые врачи предварительно перед замораживанием «озвучивают» миндалины еще и ультразвуком. Это улучшает заживление раневой поверхности на миндалинах.

Но операция - это крайний случай. Начинать бороться с тонзиллитом надо с повышения защитных сил организма, воздействия на миндалины различными средствами.

У меня хронический тонзиллит. Часто кашлю, болею гриппом, думаю удалить гланды. Но, может, все-таки не делать операцию? В таком случае как вылечить горло?

В. Чумакова, Ростов-на-Дону

10 дней - третьим, в течение дня - 2-3 раза и 3-4 недели подряд.

## ДРУГИЕ ДОМАШНИЕ ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ

Если дома есть лампа «Биоптрон», то можно освещать область нижней челюсти под углом. Детям по 6 минут с каждой стороны, взрослым по 8-10 минут 1-2 раза в день, две недели подряд. Если дома есть аппарат виброакустический «Витафон», то согласно инструкции можно применить его, проводя не менее 10 сеансов.

Для повышения защитных сил организма рекомендуем аэрозольный препарат ИРС-19, 2 раза в день, по 2-3 дозы закрывая в каждую половину носа, применять от 2 до 4 недель (чаще болеющим).

Вы просили рассказать



# Хронический тонзиллит

луковцу, полученную массу выложите на два слоя марли. Компресс накладывайте на 10 минут на нижнюю часть носа, предварительно смазанную подсолнечным маслом. Процедуру повторяйте 3 раза в течение суток.

● Отлично дезинфицирует и очищает носоглотку молоко с апельсиновыми корочками: стакан горячего молока залейте в термос и добавьте корки от четвертушки среднего апельсина. Пейте через каждые 30 минут маленькими глотками. Поможет побороть простуду также теплое молоко с пряностями: гвоздикой, корицей и шафраном.

● Вы удивитесь, но пожелтевшие осенние листья могут служить замечательным лекарством от простуды. Нужно собрать листья рябины, тополя, малины, березы, дуба, клена, высушить их и перемешать. И если простудились - 1 чайн. ложку смеси осенних листьев заварите и пейте, как чай.

## ЧЕГО БОИТСЯ ГРИПП

Реклама подает различные лекарства, в частности аспирин, как противогриппозные средства. Однако существует только одно настоящее антигриппозное лекарство, которое убивает возбудителя - вирус гриппа, - «Ремантадин». Все же остальные так называемые противогриппозные средства возбудитель гриппа не убивают. Они только сбивают температуру, уменьшают мышечные и костно-суставные боли, ослабляют головную боль. Что же касается аспирина, при гриппе он повышает проницаемость сосудов, что может привести к непредсказуемым последствиям.

Лечить ли грипп антибиотиками?

Многие люди при гриппе увлекаются антибиотиками. И на-

прасно. Дело в том, что антибиотики на вирусы не действуют. Если их назначает врач, то это значит лишь то, что он боится вторичного осложнения после вируса.

Парить ли ноги?

При температуре это делать опасно. Дело в том, что при повышенной температуре организма наше сердце бьется быстрее, а когда мы парим ноги, то создаем дополнительную нагрузку на сердце. То же самое относится к ингаляциям над вареной картошкой или ромашкой.

Вредно ли болеть гриппом?

Немецкие медики пришли к выводу, что люди, «не вылезавшие» из ОРЗ, гриппов и ангины, реже болеют раком кожи, чем те, кого осенне-зимние эпидемии обходят стороной. Парадокс...

Грипп и водка

Многие считают, что водка с солью способна предотвратить грипп. Это не так.

Кроме того, многие лекарственные препараты несовместимы с алкоголем и в сочетании с ним могут привести к трагическим последствиям.

ЕСЛИ «ПОТЕК» НОС,  
ПООЧЕРЕДНО  
В КАЖДУЮ  
НОЗДРЮ  
ЗАКАПЫВАЙТЕ  
3-4 РАЗА В ДЕНЬ  
ПО 2-3 КАПЛИ  
СОКА ЛИСТЬЕВ  
КАЛАНХОЭ И АЛОЭ.



## Аппликации из меда

Многие люди, особенно в период простудных заболеваний, страдают от отека слизистой оболочки носовых ходов. Лучшее средство от этого недуга снимаются аппликациями меда.

Скатайте два маленьких ватных шарика, каждый шарик обмакните одной стороной в мед и «медовой» стороной вставьте его неглубоко в носовой ход, но не переусердствуйте. Держите «медовые» шарики в носу 20 минут, дыша в это время

ртом, затем шарики выньте и выберите. Такую процедуру делайте 1 раз в день, до двух недель.

У многих страдальцев отек слизистой оболочки полости носа или хронический насморк проходят уже после 3-4 процедур.

## ХИРУРГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

Как правило, операция назначается, лишь когда консервативное лечение не улучшило состояние миндалин.

Миндалины удаляют или полностью (чаще всего так и делается), или частично. Кстати, в последние годы разработаны новые методы хирургического лечения: при помощи хирургического лазера (лазерная лакунотомия или тонзилэктомия) воздействие на миндалины хирургическим ультразвуком и замораживание миндалин. Последний метод применяется при небольших миндалинах, некоторые врачи предварительно перед замораживанием «озвучивают» миндалины еще и ультразвуком. Это улучшает заживление раневой поверхности на миндалинах.

Но операция - это крайний случай. Начинать бороться с тонзиллитом надо с повышения защитных сил организма, воздействия на миндалины различного вида новокаиновыми блокадами, использования мануальной терапии шейного отдела позвоночника. Замечено, что у больных хроническим тонзиллитом и частыми ангинами нередко нарушена подвижность этого отдела позвоночника.

Хороший эффект дает отсасывание содержимого лакун миндалин. С помощью электроотсоса просто удаляют жидкий гной из лакун миндалин, а заодно вводят лекарственный раствор и одновременно промывают лакуну. Лекарство, введенное таким способом, задерживается в миндалинах на более длительное время, отсюда и более выраженный положительный эффект.

Нередко от воспаления миндалин избавляются с помощью инъекции лекарства в миндалины.

И, наконец, самое популярное в народе средство борьбы с тонзиллитом - смазывание миндалин различными растворами. Часто применяют раствор Люголя, колларгола, настойку прополиса с маслом.

## ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

Чаще всего назначают: ультразвук, микроволновую терапию, лазеротерапию, СВЧ, УВЧ, индуктотермию, ультрафиолетовое облучение миндалин, магнитотерапию, электрофорез, «Витафон» (аппарат виброакустический), лампу «Биоптрон», грязелечение, ингаляции и другие.

Курс лечения хронического тонзиллита обычно состоит из 10-12 процедур. В течение года его можно проводить дважды, обычно это делают ранней осенью и весной. Эффективность лечения возрастает, если лечатся одновременно все члены семьи больного. Ведь тонзиллит - заболевание инфекционное.

Если у вас нет никакой возможности пройти лечение у врача, не

У меня хронический тонзиллит. Часто кашляю, болею гриппом, думаю удалить гланды. Но, может, все-таки не делать операцию? В таком случае как вылечить горло?

В. Чумакова, Ростов-на-Дону

10 дней - третьим, в течение дня - 2-3 раза и 3-4 недели подряд.

## ДРУГИЕ ДОМАШНИЕ ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ

Если дома есть лампа «Биоптрон», то можно освещать область нижней челюсти под углом. Детям по 6 минут с каждой стороны, взрослым по 8-10 минут 1-2 раза в день, две недели подряд. Если дома есть аппарат виброакустический «Витафон», то согласно инструкции можно применить его, проводя не менее 10 сеансов.

Для повышения защитных сил организма рекомендуем аэрозольный препарат ИРС-19, 2 раза в день, по 2-3 дозы забрызгивая в каждую половину носа, применять от 2 до 4 недель (часто болеющим).

Для этих же целей используют препарат бронхо-мунал, взрослым по 7 мг утром натощак, в течение 10 дней, три месяца подряд, по 10 дней приема в каждом месяце.

Тем, кто не может воспользоваться готовыми аптечными средствами для повышения защитных сил организма, рекомендуем приготовить домашние смеси.

Смешайте 2 ст. ложки сока красной свеклы, 0,25 л кефира, 1 чайн. ложку сиропа шиповника, сок 1/2 лимона. Взрослые и дети школьного возраста должны принимать 1 раз в день, а для маленьких ребятшек компоненты надо уменьшить вдвое и разделить на два приема - утром и вечером, три курса по 10 дней, с десятидневным перерывом между каждым курсом.

Экстракт элеутерококка тоже хорош для повышения защитных сил организма. Принимайте по 10-20 капель утром натощак в 1/3 стакана кипяченой воды.

Стимулирующими и тонизирующими свойствами обладает и такая смесь: листья крапивы двудомной, цветки ромашки, трава тысячелистника. Все надо смешать и заварить из расчета 1 чайн. ложка сбора на 1 стакан кипятка. Принимайте в виде чая с медом или ягодами.

Хорошо укрепляет иммунитет еще один замечательный рецепт: 1/2 головки чеснока мелко порубите с половинкой лимона, залейте 2 стаканами кипятка и оставьте на сутки. Храните в холодильнике и, начиная с октября, каждое утро принимайте натощак по 1 ст. ложке. Ребенку дозу уменьшить вдвое. Главное - перед тем как проглотить, надо этим же раствором прополоскать горло.

оставляйте миндалины без лечения. Попробуйте применить такой вариант. Проводите его два раза в год, ранней осенью и весной. После полоскания горла рассосите таблетку антисептика, например себидин, гексализ, фарингосепт или другие подобного действия, которые есть в аптеках. Взрослому достаточно до 4 раз в день, ребенку 2-3 раза, в течение 1 недели.

После окончания приема антисептика для полости рта, можно начать применять смесь для рассасывания 2 ст. ложки мелко тертой моркови + 1 ст. ложка меда + 5-10-15 (количество зависит от возраста) капель аптечной спиртовой настойки прополиса + 3-5-8 капель раствора Люголя или йоддицерна + 0,5 мл 5%-ного раствора аскорбиновой кислоты из ампулы.

Это порция для одного приема. Маленькой ложкой надо положить небольшое количество на язык, прижать к небу и просасывать, затем проглотить, и так использовать всю порцию.

Детям доза уменьшается вдвое. Принимайте в течение дня 2 раза, на протяжении 2-3 недель. Если есть аллергия на продукты пчеловодства или йодистые препараты, вместо этой смеси можно жевать ширень аира (0,5-1 грамм за один раз), 3-4 раза в день и на протяжении 2 недель.

## ПОЛОСКАНИЯ ГОРЛА

\* чесночные (2 больших, без зеленых ростков зубчика чеснока растолките, залейте стаканом кипяченого теплого молока, процедите и в теплом виде полощите);

\* уксусные (1 чайн. ложка яблочного уксуса на 1 стакан теплой кипяченой воды);

\* чистотеловые (1 ст. ложка травы чистотела на стакан кипятка, можно подержать 5-10 минут на паровой бане, отстоять полчаса, процедить, полоскать очень теплым, ближе к горячему, раствором);

\* спиртовые настойки трав или готовые концентраты трав (ротокан, элекасол) и другие.

Растворы можно чередовать между собой. Например, из перечисленного выбрать два раствора и чередовать их в течение дня, и так весь курс. Но можно и по-другому, например, одним раствором пользоваться 10 дней, затем 10 дней - другим и еще

ВЫБОР МЕТОДА ЛЕЧЕНИЯ ЗАВИСИТ ОТ ФОРМЫ ТОНЗИЛЛИТА. НО В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ В НАЧАЛЕ ЛЕЧЕНИЯ НАДО ВЫЛЕЧИТЬ КАРИОЗНЫЕ ЗУБЫ, УСТРАНИТЬ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В НОСУ И ПРИДАТОЧНЫХ ПАЗУХАХ.



4 стр.

## Тест-диагностика

Проверь  
свою «крышу»

Вы задумывались, откуда берутся люди, не способные контролировать себя? Ведь, как правило, ими не рождаются, а становятся, причем в зрелом возрасте. Большинство из нас подобными вопросами не интересовались, уверенные: «Уж мне-то это не грозит». Но так ли это? Если вы хотите узнать, каков же лично ваш шанс стать человеком с «поехавшей крышей», ответьте на вопросы нашего теста. За каждый ответ «да» начислите себе 2 балла, за «нет» баллы не начисляются.

1. Есть ли у вас какие-нибудь «странные» привычки?
2. Когда вы очень утомляетесь, бывают ли у вас зрительные или слуховые видения, галлюцинации?
3. Считаете ли вы себя мнительным человеком?
4. Бывает ли, что вы помимо воли начинаете считать проходящие по улице автомобили, складывать цифры и т. п.?
5. Бывают ли у вас приступы страха?
6. Бывает ли у вас ощущение, что вы теряете над собой контроль и не в силах сдерживаться от чего-то неуместного в данной ситуации?

7. Есть ли среди ваших близких родственников люди, страдающие психическими расстройствами?

8. В подростковом возрасте страдали ли вы от собственной замкнутости, стеснительности, неадекватности?

9. Не рассорились ли вы в последнее время со своими старыми друзьями, подругами?

10. Бывают ли у вас такие приступы раздражительности, что вы не можете себя держать в руках, когда необходима разрядка, разбить тарелку например?

Просуммируйте теперь полученные баллы.

0-6 баллов. Ваш шанс «сойти с катушек» минимален. А если у вас еще и хорошее настроение, и высокий жизненный тонус, то вам никогда не придется общаться с психиатром.

8-14 баллов. Будьте внимательны, вы попали в группу риска. Старайтесь вовремя отдыхать после умственных нагрузок, избегать ненужных стрессов, больше бывать на воздухе, уделять внимание спорту.

16-20 баллов. Ваш шанс потерять контроль над своей психикой довольно велик. Если же вы почувствовали, что находитесь на грани нервного срыва, не пытайтесь восстановиться при помощи алкоголя, таблеток и т. п., лучше посетите психиатра.

ЕСЛИ У ВАС  
ОЧЕНЬ МАЛА  
УЧАСТИ  
МЕЖДУ  
ПОЛЬЗУ



Пригодится

## СОРИНКА В ГЛАЗУ

Соринку, попавшую в глаз, необходимо удалить как можно быстрее, так как она, оставаясь на зрачке или радужной оболочке более получаса, может вызвать серьезное заболевание. Желательно, чтобы удалял соринку врач. Однако если по каким-либо причинам добраться до него за короткое время сложно, можно попробовать удалить соринку самостоятельно.

Запомните несколько простых рецептов:

\* оттяните верхнее веко за ресницы, чтобы слезы промыли глаз;

\* наполните небольшую ванночку стерильным 2%-ным раствором борной кислоты. Опустите глаз в ванночку, затем поднимите голову и несколько раз поморгайте;

\* намотайте на спичку чистую ватку, приложите спичку посередине века (при этом вы должны смотреть вниз) и выверните его. Захватив соринку, осторожно снимите ее ваткой, намотанной на спичку.



На приеме у уролога

## КАМНИ В ПОЧКАХ У ЖЕНЩИН

Они просты в применении, однако, влияя на весь гормональный фон, могут создавать условия для образования камней в почках. В последнее время урологи рекомендуют женщинам воздерживаться от применения таких таблеток. Во всяком случае, не пить их систематически. Ведь существует немало других методов предупреждения беременности.

Между прочим, беременность тоже создает предпосылки для появления камней в почках. Ведь при беременности гормональный фон тоже меняется. Начиная с четвертого месяца беременности плод быстро увеличивается в размерах. Матка с растущим плодом давит на почки и мочеточники. Особенно большому давлению подвергается правая почка, потому что матка отклоняется вправо. В результате моча начинает медленнее выводиться из почек, как бы застаиваться. Застой создает условия для

ЖЕНЩИНЫ БОЛЬШЕ ПОДВЕРЖЕНЫ УРОЛОГИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ. ЭТО СВЯЗАНО С БЕРЕМЕННОСТЬЮ И С ПРИМЕНЕНИЕМ ОРАЛЬНЫХ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫХ СРЕДСТВ В ВИДЕ ТАБЛЕТОК.

тяжении всего периода беременности - не формальность. Анализ мочи может послужить для врача первым сигналом неблагополучия, когда женщина еще не ощущает никаких болезненных явлений.

Начиная с третьего-четвертого месяца беременности очень полезно профилактически принимать натуральные мочегонные средства: почечный чай, настои листьев черники, смородины, липового цвета. Хороший эффект оказывает отвар петрушки или брусничного листа. Рекомендуется периодически пить минеральные воды, но не лечебные, а столовые. Особенно полезны «Смирновская», «Славяновская», боржоми. Хорошее мочегонное действие оказывают соки:

Прекрасное мочегонное средство - арбузы и другие бахчевые культуры. Если включить арбузы в ежедневный рацион, можно не утруждать себя приготовлением травяных мочегонных настоев. Исключительно полезны свежие огурцы, особенно если съедать их неочищенными и без соли.

Нельзя увлекаться продуктами из сои. Они полезны только как добавка к пищевому рациону, в комбинации с мясными и прочими продуктами. Ежедневное употребление сои может неблагоприятно сказаться на состоянии почек и суставов.

Через каждые 2 месяца устраивайте десятидневку приема минеральных вод, достаточно 0,5-1 литра в день. Лечебных, сильноминерализованных.

Вы просили рассказать

о вания камней. Лучше всего столовые воды. Хороший эффект при мочекаменной болезни дают «Московская», «Кисловодская», «Смирновская».

Тем, кто страдает мочекаменной болезнью, нельзя применять разные модные диеты с исключением определенных продуктов. Питание должно быть максимально разнообразным. Чаще всего встречаются камни, образованные солями щавелевой кислоты в соединении с кальцием. Их называют оксалатами. Если удаленные у вас камни оказались именно такими, то избежать образования новых камней вам поможет обогащение диеты продуктами, содержащими магний. Это снижает образование камней на 90%. Магния много в гречихе, пшенице, орехах, дробленой пшенице, в фасоли, особенно белой, в моркови, шиповнике, яблоках.

Обмен оксалатов нарушается при злоупотреблении сладостями. Имеет смысл ограничить употребление слишком богатых оксалатами продуктов: щавеля, ревеня, арахиса, шоколада.

При любых камнях в почках



## 1 Кофе вызывает болезни сердца.

Исследования, проводимые в течение 20 лет, не выявили никакой связи между употреблением кофе и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

## 2 Кофе отрицательно влияет на беременность.

Кофеин не влияет на развитие плода и не имеет отношения к случаям выкидыша. По последним данным американских ученых, от кофе беременным следует все же воз-





**1 Кофе вызывает болезни сердца.**  
Исследования, проводимые в течение 20 лет, не выявили никакой связи между употреблением кофе и сердечными заболеваниями.

**2 Кофе отрицательно влияет на беременность.**  
Кофеин не влияет на развитие плода и не имеет отношения к случаям выкидыша. Но по последним данным американских ученых, от кофе беременным следует все же воздерживаться, как и от кока-колы и других напитков, где есть кофеин. Употребление их приводит к тому, что ребенок появляется на свет меньше весом, чем новорожденные других матерей.

**3 Кофе вызывает опухоли в груди.**  
Ученые продолжают отрицать это.

**4 Кофе способствует развитию остеопороза.**  
Существует мнение, что кофеин способствует выведению из организма кальция, ослабляя тем самым костные ткани. Но нежелательное воздействие вполне компенсируется, если выпивать стакан молока в день.

**5 В кофе содержится кофеин.**  
Это так. Но по утверждению английских медиков, если человек полностью лишит продуктов, содержащих кофеин, — чая, кока-колы и всех видов шоколада, вполне вероятно, что он будет испытывать головную боль и, возможно, станет очень раздражительным. Организму жизненно необходимы две чашечки кофе, 3 чашки чая или чашечка жидкого шоколада (содержит кофеин).

**6 Кофе повышает артериальное давление.**  
Это спорно. 3-4 чашечки кофе за сутки в течение дня увеличивают диастолическое давление на 2-4 мм ртутного столба. Однако так же давление может подняться и из-за эмоционального стресса. Английские врачи утверждают, что «спровоцированное» действие кофе кратковременно, а у тех, кто привык его пить, пропадает.

**О кофе**  
Мифы

Они просты в применении, однако, влияя на весь гормональный фон, могут создавать условия для образования камней в почках. В последнее время урологи рекомендуют женщинам воздерживаться от применения таких таблеток. Во всяком случае, не пить их систематически. Ведь существует немало других методов предупреждения беременности.

Между прочим, беременность тоже создает предпосылки для появления камней в почках. Ведь при беременности гормональный фон тоже меняется. Начиная с четвертого месяца беременности плод быстро увеличивается в размерах. Матка с растущим плодом давит на почки и мочеточники. Особенно большому давлению подвергается правая почка, потому что матка отклоняется вправо. В результате моча начинает медленнее выводиться от почек, как бы застаивается. Застой создает условия для развития инфекции в мочевых путях и даже в тканях почки. Поэтому примерно у 2,5% беременных развивается воспаление почечных лоханок — пиелит. Замедление оттока мочи и воспалительные процессы создают риск образования камней, чаще в правой почке.

Как избежать осложнений? Каждая женщина, готовящаяся стать матерью, должна знать, что регулярные исследования мочи на про-

**ЖЕНЩИНЫ БОЛЬШЕ ПОДВЕРЖЕНЫ УРОЛОГИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ. ЭТО СВЯЗАНО С БЕРЕМЕННОСТЬЮ И С ПРИМЕНЕНИЕМ ОРАЛЬНЫХ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫХ СРЕДСТВ В ВИДЕ ТАБЛЕТОК.**

тяжении всего периода беременности — не формальность. Анализ мочи может послужить для врача первым сигналом неблагополучия, когда женщина еще не ощущает никаких болезненных явлений.

Начиная с третьего-четвертого месяца беременности очень полезно профилактически принимать натуральные мочегонные средства: почечный чай, настои листьев черники, смородины, липового цвета. Хороший эффект оказывает отвар петрушки или брусничного листа. Рекомендуется периодически пить минеральные воды, но не лечебные, а столовые. Особенно полезны «Смирновская», «Славновская», боржоми. Хорошее мочегонное действие оказывают соки: морковный, тыквенный, яблочный, абрикосовый и другие. Если на ночь выпивать четверть стакана свежееотжатого свекольного сока, то улучшится не только отток мочи, но и работа кишечника. Добавьте к этому 4-5 ягод инжира, замените белый хлеб зерновым или булочками с отрубями и вы забудете и запорах, которые нередко доставляют много неприятностей на последних месяцах беременности.

Прекрасное мочегонное средство — арбузы и другие бахчевые культуры. Если включить арбузы в ежедневный рацион, можно не утруждать себя приготовлением травяных мочегонных настоев.

Исключительно полезны свежие огурцы, особенно если съедать их неочищенными и без соли.

Нельзя увлекаться продуктами из сои. Они полезны только как добавка к пищевому рациону, в комбинации с мясными и прочими продуктами. Ежедневное употребление сои может неблагоприятно сказаться на состоянии почек и суставов.

Через каждые 2 месяца устраивайте десятидневку приема минеральных вод, достаточно 0,5-1 литра в день. Лечебных, сильноминерализованных вод лучше избегать. Они могут создавать риск образо-

«Московская», «Кисловодская», «Смирновская».

Тем, кто страдает мочекаменной болезнью, нельзя применять различные модные диеты с исключением определенных продуктов. Питание должно быть максимально разнообразным. Чаще всего встречаются камни, образованные солями щавелевой кислоты в соединении с кальцием. Их называют оксалатами. Если удаленные у вас камни оказались именно такими, то избежать образования новых камней вам поможет обогащение диеты продуктами, содержащими магний. Это снижает образование камней на 90%. Магний содержится в пшенице, орехах, дробленой пшенице, в фасоле, особенно белой, в моркови, шиповнике, яблоках.

Обмен оксалатов нарушается при злоупотреблении сладостями. Имеет смысл ограничить употребление слишком богатых оксалатами продуктов: щавеля, ревеня, арахиса, шоколада.

При любых камнях вреден алкоголь.

Иван Капустянский, уролог

### Кстати

Удаление камней не устраняет те расстройства в организме, которые вызвали их образование. Они могут вновь возникать, если не принимать никаких мер. Прежде всего надо пить побольше воды. Если здоровому человеку достаточно потреблять ежедневно 1,5-2 литра воды, включая супы, компоты и прочие жидкости, то страдающему мочекаменной болезнью нужно 3-3,5, а летом — 4 литра. Рекомендуется ставить на ночной столик стакан воды и выпивать его ночью.

### Проверено на себе

должно получиться 3-3,5 л отвара, так как овес, травы, шиповник впитают в себя часть жидкости.

Готовый отвар надо залить в бутылки из темного стекла и хранить в холодильнике не более 5 дней. Каждую очередную порцию настоя, взятую из холодильника, перед употреблением обязательно подогрейте до теплого состояния.

У вас получилась порция для «промывки» печени взрослого человека. Принимайте настой в теплом виде по 150 мл (приобретите в аптеке специальную мензурку) 4 раза в день за 30 минут до еды. Последний прием должен быть не позже 19 часов. Детям от 2 до 3 лет давайте по 1 десертной ложке, от 3 до 5 лет — по 1 ст. ложке, от 5 до 10 лет — по 25 мл, а старше 10 лет — по 50 мл. Курс лечения 10 дней. (Большим с такими хроническими заболеваниями, как гепатит, холецистит, белково-жировая дистрофия и цирроз печени, в каждом конкретном случае в схему лечения надо вводить корректировки.)

Потом нужно сделать перерыв, в течение которого продолжайте лечение, принимая овощные соки и медотерапию.

А. Д. Примечаева,  
Костромская обл.

### Рецепт из конверта

## «Промойте» печень

Я ПРЕДЛАГАЮ ЧИТАТЕЛЯМ «АЙБОЛИТА» СВОЮ МЕТОДИКУ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА.

Десять лет назад мы пережили страшную трагедию. Во время срочной службы погиб сын. Я побежала в сберкасса, чтобы снять деньги, но мой счет оказался «замороженным». Вот тогда-то у меня и случился первый сердечный приступ. А потом появился целый букет болезней. Мне пришлось серьезно заняться лечением травами. Я приобрела книги Поля Брэгга, В. Тразинки, Н. Брезгина, П. Куреннова, Н. Замятиной, Л. Сазоновой, энциклопедию по нетрадиционным методам лечения, советы Ванги и др. Составила для себя систему лечения.

Первой задачей было успокоить свою душу и обрести сон. Когда не могла заснуть, по нескольку раз перечитывала главы книги Д. Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить». Это придавало силы и уверенность в себе. Удивительная книга! Далее поняла, что, не очистив печень, бесполезно лечиться, пото-

му что печень — главный фильтр организма. Она очищает кровь от токсинов, и здоровая кровь поступает ко всем органам и питает их. Если печень зашлакована, то «грязная» кровь поступает во все органы и вызывает разные болезни.

Слабая печень — слабый иммунитет. А слабый иммунитет — это ступенька ко всем болезням. Поэтому каждый человек должен очищать печень. Есть разные методики и рекомендации. Я выбрала метод Ильина. Прежде чем воспользоваться этим методом, посоветовалась с лечащим врачом и получила добро.

Эту методику я предлагаю читателям «Айболита». Но лечение надо начинать с молитвы ангелу-хранителю:

«Ангел-хранитель — Христос на пути, Николая Святой — дорогу освяти. Мать Божия — иди впереди Рабы (раба) Божией (имя) И спаси меня от всякого зла, болезней, трагедий, Нападений, воровства, пожаров, Порчи и сглаза. Аминь».

Теперь о том, как чистить печень. Хорошо промойте теплой водой 3 стакана непропаренного овса с кожурой, высыпьте в пятилитровую эмалированную кастрюлю, добавьте в нее 3 ст. ложки березовых почек и 2 ст. ложки листа брусники, залейте 4 л холодной воды и настаивайте в прохладном месте в течение суток.

В другой эмалированной кастрюле вскипятите 1 л воды. 1 стакан сухих плодов шиповника помойте в холодной воде, разомните и всыпьте в кипящую воду. Прокипятите не более 10 минут, снимите с огня и дайте настояться сутки в прохладном месте.

Настой овса с березовыми почками и брусничным листом поставьте на огонь, плотно закройте крышкой и прокипятите в течение 15 минут на умеренном огне. Затем, размешивая, добавьте туда 3 ст. ложки травы спорыша (другие ее названия — птичий горец, морашок, травямурава) и 2 ст. ложки кукурузных рыльцев. Все это прокипятите еще в течение 15 минут и дайте настояться 45 минут.

Оба настоя, не взбалтывая, профильтруйте по отдельности через марлю в один слой на дуршлаге. Затем соедините их. У вас

ЕСЛИ ПЕЧЕНЬ ЗАШЛАКОВАНА,  
ПОСТУПАЕТ ВО ВСЕ ОРГАНЫ



## На приеме у онколога

КАК СПАСТИ  
КИШЕЧНИК?

От рака кишечника умерли мой дед, отец, а недавно - дядя. Неужели он передается по наследству? Как обезопасить себя?

И. Линьков, Краснодар

Британским ученым удалось выяснить, что активный образ жизни способен уменьшить риск заболевания раком кишечника как минимум на 50%. Распространению злокачественной опухоли могут препятствовать гормоны, которые вырабатывает организм во время регулярных физических упражнений. Кроме того, физическая активность ускоряет прохождение пищи в желудочно-кишечном тракте. Это тоже снижает риск заболевания.

Спасти кишечник от онкологических проблем может любой физический труд, в том числе возня на садовом участке. Прекрасной профилактикой будет быстрая получасовая ходьба хотя бы раз в неделю.

ЭТУ «ШИШКУ» НАДО  
УДАЛЯТЬ

Мне 35 лет. У меня аденома слюнной железы - доброкачественная опухоль. Я стала закрывать глаза на эту уродливую шишку около уха. Как мне быть? Операция? Но я к ней не готова ни морально, ни материально. Пожалуйста, расскажите об этой болезни. Есть ли какой-нибудь способ излечения?

Надежда П., Азов

Если уж эта «шишка» появилась, вам ничего не поможет, кроме операции. Это необходимо даже с косметической точки зрения. Другого варианта нет. Операция не тяжелая, бояться не стоит. Выполняют ее челюстно-лицевые хирурги, причем бесплатно, по страховому полису.

ВОВРЕМЯ ЛЕЧИТЕ  
ГОРЛО

Маме 46 лет. Уже в течение 4 лет ее беспокоят сильные боли в горле. Иногда нет голоса. Диагноз - папилломатоз гортани. Ей уже много раз удаляли папилломы, но они опять появляются, и со временем могут перерасти в рак.

Н. В. Корелко, Энгельс, Саратовская обл.

Очевидно, ваша мама учитель. Избавиться от этой болезни

уменьшить боли. Ему всего 50 лет. Только пошел на пенсию. 24 года работал в шахте.

Е. В. Селиванова, Новокузнецк

Вероятно, это и «помогло» ему заработать рак легкого. Нужно постоянно наблюдаться у участкового врача и консультироваться у онколога. Некоторые больные в таких случаях прибегают к народным методам лечения, например к методу Н. Шевченко.

БЫЛА НАД БРОВЬЮ...  
ЦАРАПИНА

Когда-то у мужа над бровью была царапина, дальше - больше. И вот теперь диагноз - меланома кожи надбровной дуги верхнего века с распространением опухоли внутрь орбиты глаза.

Л. Ф. Чуглова, Новокузнецк

Да, царапина могла спровоцировать появление меланомы. Кроме лечения у онколога, посоветовать ничего не можем.

С ЭТИМ МОЖНО  
ЖИТЬ

Жена болеет миелолейкозом. Может быть, есть испытанные методы лечения этой болезни?

Семья Власовых, Старый Оскол, Белгородская обл.

Это хроническое заболевание, которое полностью не излечивается. Но с этим можно жить, и правильно проводимое лечение приостанавливает заболевание. Надо наблюдаться у врача-гематолога.

КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ  
ОТЦУ?

Отцу 65 лет. У него рак предстательной железы, метастазы пошли на мочевой пузырь. Как продлить жизнь отцу? Сколько он проживет с таким диагнозом?

Светлана В., Самара

На эти вопросы вам сможет ответить только врач-онкоуролог, который лечит вашего отца. Существует несколько видов лечения рака предстательной железы, при этом возраст значения не имеет.

Если заболевание обнаружено вовремя, оно лечится. Все зависит от стадии заболевания.

## ВСЕ ОРГАНЫ «ПЕКУТ»...

В феврале 2002 года начала сильно печь все органы, точно меня посадили на сковородку.



## Грыжа диска

К врачам-нейрохирургам часто обращаются по поводу грыжи межпозвонковых дисков. Почему же возникают эти грыжи, как они проявляются и как, собственно, их нужно лечить?

Наш позвоночник состоит из позвонков, между которыми расположены межпозвонковые диски. Они служат амортизатором при ходьбе и состоят из так называемого фиброзного кольца, ядра. В состоянии покоя диски накапливают воду, при нагрузке - теряют ее, одновременно теряя и свою эластичность. К середине жизни человека его диски «стареют», утрачивают способность накапливать воду, становятся менее эластичными.

Межпозвонковый диск не имеет кровеносных сосудов. Поэтому любое повреждение становится его проблемой. Поднятие тяжестей, травмы, занятия тяжелой атлетикой и видами спорта, дающими резкую нагрузку на позвоночник, ускоряют разрушение диска. Может так случиться, что при очередном резком наклоне или подъеме тяжести ядро диска выпятится в сторону. При этом оно может задеть спинной мозг или корешок нерва. Вот тогда и возникает сильнейшая боль, распространяющаяся по руке или ноге.

Помимо боли могут возникать серьезные нарушения, если при этом оказались сдавленными сосуды или корешки спинного мозга. Поэтому, если боли в спине сопровождаются слабостью и онемением в ногах, нужно немедленно обратиться к нейрохирургу. Он определит необходимость сроч-

ной операции. Это - первое, что нужно сделать в подобных случаях. При сильной боли счет идет не на недели - на дни и часы.

Чтобы определить источник боли, врач должен выяснить, не скрываются ли за обычными болями в спине грыжи межпозвонковых дисков или еще более серьезные заболевания. Самый радикальный метод лечения грыж дисков - операция. Ее делают под микроскопом при помощи микрохирургической техники. Операционное поле при этом не больше одного квадратного сантиметра. Задача хирурга - не только ювелирно выделить нервы, но и сохранить мельчайшие сосудики, питающие спинной мозг, корешки и окружающие структуры. Травматизация тканей минимальна. Это сокращает риск послеоперационных осложнений. Спустя 3-4 дня больной может выписаться из стационара. При своевременном обращении к специалисту эффективность операции на грыжах межпозвонковых дисков превышает 95%.

## Для души и тела

● Перед тем как принять утренний душ, сделайте сухой массаж ног. Щеткой из натуральной щетины средней жесткости массируйте бедра и ягодицы. Направления круговых движений - по часовой стрелке снизу вверх.

● На пол ванной комнаты положите резиновый коврик-массажер для подошв ног. Пока вы моете руки, умываетесь, наносите макияж, не забывайте топтаться на этом коврике.

● Выработайте привычку правильно носить сумки - вес должен быть распределен с двух сторон равномерно. Поднимать сумки нужно не наклоняясь, а приседая. При подъеме не сгибать позвоночник.

● Вечером снимите колготки, сядьте, упритесь ногами в стену под максимально большим углом. Несколько минут такого отдыха вызовут отток крови.

Осторожно относитесь к народным целителям. Даже мануальная терапия и массаж полезны лишь в некоторых случаях. Рекомендовать их должен только врач после тщательного обследования больного. Впрочем, не во всех случаях при грыжах межпозвонковых дисков необходима операция. Если грыжа не передевает важных сосудов и не нарушает их функции, операции может не потребоваться. В этих случаях хороши дополнительные способы лечения: упражнения и комплекс лекарств, которые на протяжении многих лет будут поддерживать нормальную жизнь без операции. Но принимать решение должен все-таки врач.

В последние годы медики все чаще назначают при этом гомеопатические препараты, а также игло-рефлексотерапию, рефлексомассаж с использованием эфирных масел. Но успех в лечении этого серьезного недуга и скорость восстановления больного напрямую зависят от самого больного. Он должен вести здоровый образ жизни, исключить нагрузки на позвоночник, максимально снизить риск развития новых грыж межпозвонковых дисков.

ЕСЛИ БОЛИ В СПИНЕ СОПРОВОЖДАЮТСЯ  
СЛАБОСТЬЮ И ОНЕМЕНИЕМ В НОГАХ,  
НУЖНО НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ  
К НЕЙРОХИРУРГУ. ОН ОПРЕДЕЛИТ НЕОБХОДИМОСТЬ  
СРОЧНОЙ ОПЕРАЦИИ. ПРИ СИЛЬНОЙ БОЛИ  
СЧЕТ ИДЕТ НЕ НА НЕДЕЛИ - НА ДНИ И ЧАСЫ.



## ЁШКИН КОТ!

Пчелка  
на спинки

сколько гонялась она с дочкой за мной по всей квартире. А с меня от страха пот ручьем. Однако остался жив.

СУДОРОГА  
И КРО-  
НОЖНЫХ  
МЫШЦ

Чаще всего



**Надежда П., Азов**  
Если уж эта «шишка» появилась, вам ничего не поможет, кроме операции. Это необходимо даже с косметической точки зрения. Другого варианта нет. Операция не тяжела, бояться не стоит. Выполняют ее челюстно-лицевые хирурги, причем бесплатно, по страховому полису.

## ВОВРЕМЯ ЛЕЧИТЕ ГОРЛО

Маме 46 лет. Уже в течение 4 лет ее беспокоят сильные боли в горле. Иногда нет голоса. Диагноз - папилломатоз гортани. Ей уже много раз удаляли папилломы, но они опять появляются, и со временем могут перерасти в рак.

**Н. В. Корелко, Энгельс, Саратовская обл.**

Очевидно, ваша мама учитель. Избавиться от этой болезни можно, если лечить хронические заболевания горла у ЛОР-специалистов. Рецепты народной медицины маме не помогут.

Да, к сожалению, папилломы время от времени появляются, и так бывает всю жизнь. Если не хотите запустить болезнь, лечитесь. Очень важно и то, как удаляют папилломы. Возможно, это делает не совсем квалифицированный специалист.

Утверждать, что это заболевание может перейти в рак не стоит. Это даже не предопухолевое заболевание, а разрастание слизистой оболочки гортани. Но при этом помните, что все лишнее лучше удалять.

## В 50 ЛЕТ МИОМА РАССАСЫВАЕТСЯ

Мне 50 лет. У меня небольшая миома матки. Она меня почти не беспокоит. Три года назад делали диагностическое выскабливание. Теперь опять предлагают. Я где-то вычитала, что это может спровоцировать рост узлов. Так ли это?

**В. М. Лукьянова, Красноярский край**

Диагностическое выскабливание вреда не принесет. Его делают с целью уточнить состояние эндометрия - слизистой полости матки.

Операцию, скорее всего, вам делать не придется. В 50 лет миома, как правило, приостанавливает свой рост. Потерпите немного.

## НУЖНО НАБЛЮДАТЬСЯ

У мужа рак легкого. Операция оказалась бесполезной. Поздно. Как можно подержать его или хотя бы

правильно проводимое лечение приостанавливает заболевание. Надо наблюдаться у врача-гематолога.

## КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ ОТЦУ?

Отцу 65 лет. У него рак предстательной железы, метастазы пошли на мочевой пузырь. Как продлить жизнь отцу? Сколько он проживет с таким диагнозом?

**Светлана В., Самара**

На эти вопросы вам сможет ответить только врач-онкоуролог, который лечит вашего отца. Существует несколько видов лечения рака предстательной железы, при этом возраст значения не имеет.

Если заболевание обнаружено вовремя, оно лечится. Все зависит от стадии заболевания.

## ВСЕ ОРГАНЫ «ПЕКУТ»...

В феврале 2002 года начали сильно печь все органы, точно меня посадили на скородку и сунули в газовую духовку. Обследование показало уйму болячек. Похудела на 25 кг, пропал аппетит. От этого жжения не нахожу себе места. Болеют органы не помогают. Вырезали желчный пузырь и грыжу, все по-женски. Что делать?

**Н. А. Ковальчук, Таганрог**

Разумеется, с вашим организмом не все в порядке. Но онкологии нет. Без сомнения, вам нужен невропатолог, а может, и психиатр. Вы столько боли перенесли, что без этих специалистов не обойтись.

К сожалению, к онкологам зачастую обращаются, когда уже поздно. Людям трудно преодолеть чувство страха от незнания, что его ждет впереди, от незнания методов лечения, которыми располагают онкоцентры. Этот страх надо преодолеть. Все равно приходится обращаться к онкологу, и лучше перестраховаться, чем запустить болезнь.

Бывают случаи, когда к нам приходят женщины с «разваленной» молочной железой. Терпят. Чего ждут? А ведь можно было обратиться не обязательно к онкологу, если уж так страшно, а к своему участковому врачу.

С любым пустяком, любой жалобой, имея на руках страховую полис, можно прийти и в онкодиспансер, где, как правило, сейчас не бывает очередей. И всех (!) принимают в день обращения. Лишь тот, кто не имеет полиса, оплачивает прием врача и обследование по хозрасчету.

**Лариса Алексеевна Уроженко, врач высшей категории**

спондилемия, травмы, занятия тяжелой атлетикой и видами спорта, дающими резкую нагрузку на позвоночник, ускоряют разрушение диска. Может так случиться, что при очередном резком наклоне или подъеме тяжести ядро диска выпячивается в сторону. При этом оно может задеть спинной мозг или корешок нерва. Вот тогда и возникает сильнейшая боль, распространяющаяся по руке или ноге.

Помимо боли могут возникать серьезные нарушения, если при этом оказались сдавленными сосуды или корешки спинного мозга. Поэтому, если боли в спине сопровождаются слабостью и онемением в ногах, нужно немедленно обратиться к нейрохирургу. Он определит необходимость сроч-

## СУДОРОГА ЦИКРО-НОЖНЫХ МЫШЦ

Чаще всего возникает неожиданно при купании в холодной воде, из-за переутомления нижних конечностей, травмы и у беременных женщин при недостатке в пище кальция.

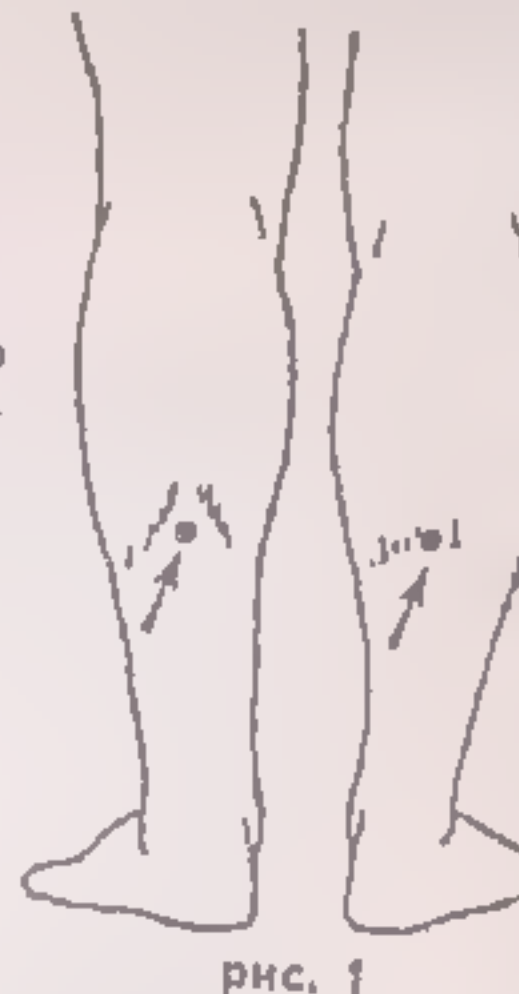


рис. 1

Снять судороги можно, воздействуя на эти точки:

- на задней поверхности голени (рис. 1.). Каждую точку массируйте по 1-2 ми-

нуты до появления в области массажа чувства онемения и распырания.

- каждую точку, показанную на рис. 2 и рис. 3, массируйте по одной минуте.

## РАСТЯЖЕНИЕ ГОЛЕННО-СТОПНОГО СУСТАВА

Часто возникает при беге, прыжках, при падении и травме. При этом появляются боль и припухлость в области сустава, невозможность ходить или передвижение с трудом.

Попробуйте облегчить страдания, воздействуя на следующие точки для массажа (рис. 4) в течение одной минуты.

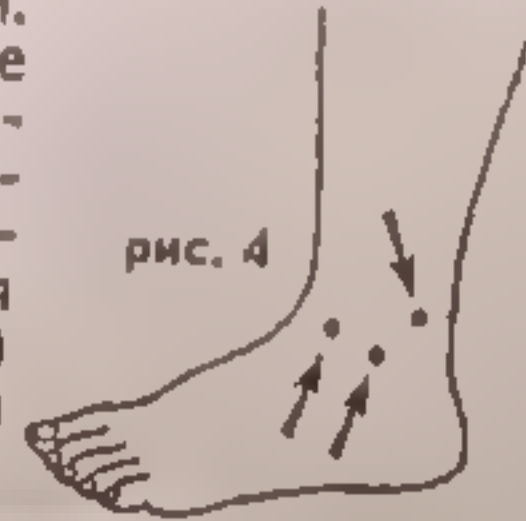


рис. 4

**Сам себе доктор**

## Пчелка на спинку

Мучил меня радикулит ни много ни мало, а лет двенадцать подряд. Обострялся по-разному: от легкого нытья в пояснице с небольшой «стрельбой» в ногу до полной скованности движений. Бывало, скатываешься с постели на пол для того, чтобы встать, встав на четвереньки, подниматься на ноги. Пока случай не помог мне избавиться от этой болезни.

Купили мы несколько пчелиных семей, чтобы свой медок иметь. И в первый же день одна пчела ужалила меня в ухо - оно страшно опухло. Через неделю от укуса пчелы пострадал палец правой руки. Руку тоже «разнесло» по самым локоть. А тут дочка где-то вычитала об апитерапии и сделала вывод, что пчелы должны мне помочь. Жена поймала три пчелы в пол-литровую банку и давай «лепить» эту банку мне на спину. С третьей попытки процедура удалась, по-

скольку гонялась она с дочкой за мной по всей квартире. А с меня от страха пот ручьем. Однако остался жив.

Дальнейшее лечение проходило уже на самой пасеке и более профессионально. Для ужаления брал пчелку за спинку двумя пальцами и тут же садил себе на спину в места острой боли. В специальной литературе рекомендуется удалять жало через час, но я извлекал его спустя 3 минуты, зная особенности своего организма. Лечение пчелами лучше проводить в мае-июне, когда они активно летают за взятком. Кстати, самый полезный яд пчелы вырабатывает на 18-й день своей жизни. Во время лечения я спал на тюфяке на полу. Было мучительно больно, зато позвоночник выравнился. Прodelал 15 процедур апитерапии, каждый день прибавляя по одной пчеле. В результате целое лето проработал на даче с лопатой в руках (для меня это фантастика!) и все это время был в отличной форме. В текущем году обязательно повторю курс лечения.

**А. Филиппов, Воронежская обл.**

## На каждый день

● От подагры измельчите 200 г чеснока, 300 г репчатого лука, добавьте 0,5 кг размятой клюквы и все тщательно перемешайте. Поместите смесь в банку с плотно закрывающейся крышкой и настаивайте в течение суток. Затем добавьте в этот состав 1 кг меда и все еще раз хорошенько перемешайте. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

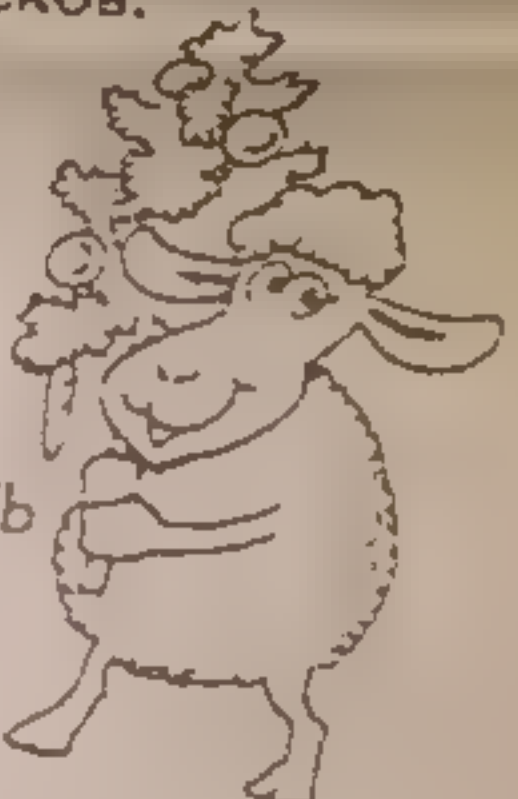
● При болях в пояснице, остеохондрозе смешайте 50 г керосина, 1/4 стакана подсолнечного масла, 1/4 куса хозяйственного мыла, неполную чайную ложку пищевой соды и растирайте, пока не получится мазь. Смесь должна стоять 3 дня. Время от времени ее надо перемешивать. Втирайте в больные места.

● При болях от радикулита можно приготовить такую настойку. В 2-литровую банку налейте спирта, положите 4 мелко нарезанных листа фикуса, плотно закройте и на неделю поставьте в темное прохладное место. Как только заболит - сразу растирайтесь. Настойка прекрасно и быстро снимает боль.



ЕСЛИ БОЛИ В СПИНЕ СОПРОВОЖДАЮТСЯ СЛАБОСТЬЮ И ОНЕМЕНИЕМ В НОГАХ, НУЖНО НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ К НЕЙРОХИРУРГУ. ОН ОПРЕДЕЛИТ НЕОБХОДИМОСТЬ СРОЧНОЙ ОПЕРАЦИИ. ПРИ СИЛЬНОЙ БОЛИ СЧЕТ ИДЕТ НЕ НА НЕДЕЛИ - НА ДНИ И ЧАСЫ.

**ЁШКИН КОТ!**





6 стр.

**ЭКСТРАСИСТОЛИЯ** - вид нарушения ритма сердечных сокращений, при котором происходят внеочередные преждевременные единичные или групповые сокращения сердца. Это может происходить при различных заболеваниях миокарда: миокардитах, ишемической болезни сердца, остром инфаркте миокарда, кардиомиопатиях, при злоупотреблении алкоголем. Экстрасистолия нередко возникает при стрессе, усталости и в других случаях, являясь проявлением нейро-циркуляторной дистонии, кардиалгии. Она может наблюдаться и при заболеваниях органов брюшной полости: при обострении холецистита, заболеваниях желудка, при переедании. Экстрасистолии бывают редкие (менее 5 в 1 минуту) и частые, единичные и групповые - несколько экстрасистол подряд. Обычно появление экстрасистол ощущается перебоем в работе сердца, «провалами», «замираниями», неприятной пульсацией. При подсчете частоты пульса выявляется его неритмичность с появлением длительных промежутков.

Экстрасистолия может быть при физических нагрузках (чаще при заболеваниях миокарда), при подъеме артериального давления, или, наоборот, в покое. В этом случае она чаще всего связана с поражением сердца.

При нейро-циркуляторной дистонии, многих кардиалгиях экстрасистолии не несут в себе угрозы для здоровья, особенно если они редкие. А вот при ишемической болезни сердца, особенно остром инфаркте миокарда, экстрасистолии могут свидетельство-

Вы просили рассказать

## ОБ ЭКСТРАСИСТОЛИИ

Расскажите о нарушении сердца по типу экстрасистолия. Чем опасен этот вид аритмии? Есть ли народные рецепты лечения этой болезни?

С. Ю. Абакарова, Республика Дагестан

вать и кислородном голодании сердечной мышцы и требовать неотложных мер. Особенно опасны частые и групповые экстрасистолии. В любом случае установить причину экстрасистолии и назначить лечение может только врач. Диагностика экстрасистол проводится с использованием электрокардиографии, а установить причину возникновения экстрасистол помогает эхокардиография, но есть и другие методы. Иногда применяют холтеровское мониторирование - многочасовую запись электрокардиограммы с помощью записывающего устройства, которое больной носит сутки.

При нечастых экстрасистолах у здоровых людей, в особенности молодых, нет необходимости проводить антиаритмическое лечение. Достаточно принимать успокаивающие препараты и регулировать образ жизни - упорядочить трудовой режим, нормализовать сон, избегать стрессов, ограничить употребление кофе и крепкого чая, острых блюд, пряностей, отказаться от спиртных напитков и табака, с осторожностью принимать лекарства, стимулирующие симпатическую нерв-

ную систему - кофеин, эуфиллин, теофедрин, аэрозоли б-адрено-стимуляторов: алулент, новодрин и другие.

Если же эти экстрасистолы причиняют беспокойство, то нужно перейти к более интенсивному лечению. Люди, страдающие неврозами, нейровегетативной дистонией, дисцифальными расстройствами, должны получить консультацию психотерапевта или психоневролога. Самостоятельно можно применять валериану, пустырник, корвалол - 15-20 капель, валокардин, валидол - 1 таблетку под язык, капли Вотчала - 10-12 капель, панангин - 1 таблетку.

### РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

При экстрасистолических аритмиях приготовьте смесь: 10 капель настойки валерианы, 10 капель настойки ландыша, 5 капель экстракта боярышника. Принимайте смесь по 20-25 капель 2-3 раза в день при экстрасистолических аритмиях, связанных с функциональными невротическими реакциями.

При нарушениях ритма сердца приготовьте сбор: 30 г корня валерианы, 30 г корня дягиля, 20 г

листьев вахты трехлистной, 20 г мяты перечной. 2 ст. ложки сухого измельченного сбора залейте 0,5 л кипяченой воды, варите на слабом огне в течение 10 мин., процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Принимайте при экстрасистолической аритмии, тахикардии и других нарушениях ритма сердца. Курс лечения 30 дней. После двухнедельного перерыва курс можно повторить.

При экстрасистолии у больных с пониженным артериальным давлением. Приготовьте сбор: 20 г плодов шиповника, 15 г соцветий козачьей лапки, 10 г листьев подорожника большого, 10 г листьев белой березы, 10 г листьев мяты перечной, 10 г травы горца птичьего, 10 г травы очитка едкого, 10 г травы синюхи лазурной, 5 г травы ландыша майского. 1-2 ст. ложки сухой измельченной смеси залейте в термосе 0,5 л кипятка, настаивайте в течение 1,5-2 часов, процедите и пейте по 150 мл 3 раза в день.

Настой трав при экстрасистолии у больных с нормальным артериальным давлением. Приготовьте сбор: 15 г семян укропа огородного, 15 г травы пустырника, 15 г травы сушеницы топяной, 10 г травы чабреца, 10 г лепестков розы белой, 5 г плодов лесной земляники, 5 г листьев мать-и-мачехи, 5 г травы зверобоя продырявленного, 5 г травы хвоща полевого, 5 г травы мелиссы, 5 г травы будры плющевидной, 5 г травы руши душистой. 1-2 ст. ложки сухой измельченной смеси залейте в термосе 0,5 л кипятка, настаивайте в течение 1,5-2 часов, процедите и пейте по 150 мл 3 раза в день.

### Рецепты народной медицины

#### ОТ ХРОНИЧЕСКОГО РИНИТА

Возьмите 1 часть свежесготовленного морковного сока, 1 часть растительного масла и 1/3 часть чесночного сока, смешайте все и закапывайте по 3-5 капель в каждую ноздрю 3-4 раза в день. Излечение наступает очень быстро.

#### ПРИ ЭНТЕРОКОЛИТЕ

Одним из эффективных народных средств, помогающих при таком заболевании, можно назвать отвар из кожуры плодов граната. Готовят лекарство так: 20 г сухих корок или 50 г плодов заливают 1 стаканом кипяченой воды и кипятят на малом огне 30 минут. Процеживают и принимают по 2 ст. ложки 2 раза в день за 20 минут до еды. Принимать этот отвар можно также при аллергических колитах, дизентерии, пищевых отравлениях.

#### МАЗЬ ДЛЯ НОГ ИЗ ЧЕСНОКА

Если сильно отекают и болят ноги, очень полезно растирать их утром и вечером отваром из чеснока. Для его приготовления 1 ст. ложку перетертого или спрессованного чеснока варите 5 минут в 2-х стаканах воды. После охлаждения и не слишком тщательного процеживания можно приступать к массажным процедурам. Они должны длиться не менее 5 минут. Уже через 1-2 недели боли станут более редкими и легкими, а через месяц ваши ноги совсем перестанут отекать и болеть.

#### «НЕРВНЫЕ» НАПИТКИ

Хорошо успокаивает отвар из пижмы, календулы и душицы (1 ст. ложка сбора на 1 стакан кипятка), пейте по полстакана 2-3 раза в день. Причем если нервы совсем уж «расшатались», то такой отвар пьют в течение 2-3-х месяцев. Соблюдать пропорции трав в сборе нет нужды. Если нет одного из компонентов, можно обойтись и без него.

### Бабушкин рецепт

#### «КУРИНАЯ ЖОПКА»

В медицине эту напасть называют подошвенными бородавками.

От них можно избавиться так: приготовьте крутое тесто из уксусной эссенции и муки (мешайте палочкой или в перчатках, чтобы не повредить кожу рук). Распарьте кожу стопы в горячей ванночке с добавлением пищевой соды, удалите с помощью ороговевшую кожу, на-

сколько можно, вырежьте в кусочке лейкопластыря «окошко» и наклейте пластырь так, чтобы бородавка оказалась в «окошке», а окружающая кожа - под пластырем. Наложите лепешечку из уксусного теста на бородавку, закройте сверху кусочком полиэтилена и заклейте пластырем.

Такой «бутерброд» оставьте на 1-2 суток, затем процедуру повторяйте, каждый раз удаляя ножницами размягченные роговые массы, пока не удалите бородавку с корнем и на ее месте не останется дырка. До заживления следите, чтобы в ранку не попала инфекция.



НАСТОРОЖИТЕСЬ, ЕСЛИ В УХЕ ЗВЕНИТ ИЛИ ШУМИТ ОЧЕНЬ ЧАСТО: ДОЛГИЙ И НАРАСТАЮЩИЙ ЗВОН БЫВАЕТ ИЗ-ЗА ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ. БУДЬТЕ НАЧЕКУ!

# Височно-челюстной синдром

Пригодится



## «КУРИНАЯ ЖОПКА»

В медицине эту напасть называют подошвенными бородавками.

От них можно избавиться так: приготовьте крутое тесто из уксусной эссенции и муки (мешайте палочкой или в перчатках, чтобы не повредить кожу рук). Распарьте кожу стопы в горячей ванночке с добавлением пищевой соды, удалите с помощью ножниц ороговевшую кожу, на-

силько можно, вырежьте в кусочке лейкопластыря «окошко» и наклейте пластырь так, чтобы бородавка оказалась в «окошке», а окружающая кожа - под пластырем. Наложите лепешечку из уксусного теста на бородавку, закройте сверху кусочком полиэтилена и заклейте пластырем.

Такой «бутерброд» оставьте на 1-2 суток, затем процедуру повторяйте, каждый раз удаляя ножницами размягченные роговые массы, пока не удалите бородавку с корнем и на ее месте не останется дырка. До заживления следите, чтобы в ранку не попала инфекция.



ЕСЛИ В УХЕ  
ЗВЕНИТ ИЛИ  
ШУМИТ ОЧЕНЬ  
ЧАСТО: ДОЛГИЙ И  
НАРАСТАЮЩИЙ  
ЗВОН БЫВАЕТ  
ИЗ-ЗА  
ПОВЫШЕННОГО  
АРТЕРИАЛЬНОГО  
ДАВЛЕНИЯ.  
БУДЬТЕ НАЧЕКУ!

станут более редкими и легкими, а через месяц ваши ноги совсем перестанут отекать и болеть.

## «НЕРВНЫЕ» НАПИТКИ

Хорошо успокаивает отвар из пижмы, календулы и душицы (1 ст. ложка сбора на 1 стакан кипятка), пейте по полстакана 2-3 раза в день. Причем если нерв совсем уж «рагас талисы», то такой отвар пьют в течение 2-3-х месяцев. Соблюдать пропорции трав в сборе нет нужды. Если нет одного из компонентов, можно обойтись и без него.

# Височно-челюстной синдром

ЕСЛИ ВЫ ОТМЕЧАЕТЕ БОЛЬ В ЧЕЛЮСТНОЙ ОБЛАСТИ, ОСОБЕННО ВО ВРЕМЯ РАЗГОВОРА, ЗЕВАНИЯ ИЛИ ПРИ ЖЕВАНИИ, ЕСЛИ НЕ МОЖЕТЕ ОТКРЫТЬ РОТ ШИРЕ, ЧЕМ НА 5 СМ, ВРАЧИ ГОВОРЯТ О ВИСОЧНО-ЧЕЛЮСТНОМ СИНДРОМЕ.

Начинается он болями в области лица, головы или хорошо слышимым щелчком при открывании и закрывании рта. Но это не значит, что если вы услышите его однажды, то болезнь уже наступила. Височно-челюстной синдром сопровождается воспалением и отеком тканей в области сустава. Когда нарушаются функции сустава челюсти, она может оставаться разомкнутой или сомкнутой. Изменяется конфигурация подбородка. При этом могут возникать головная и зубная боли, звон в ушах. Боль иногда распространяется на шею и плечи.

Причиной появления височно-челюстного синдрома может быть артрит. Он вызывает разрушение в этом суставе так же легко, как в любом другом. Неправильное

расположение зубов также создает повышенную нагрузку на сустав. Иногда чрезмерная подвижность височно-челюстного сустава возникает после удара в челюсть. Расстройство усиливается из-за скрежета зубов и напряжения мышц лица во время стресса. Наконец, при инфекционных заболеваниях пазух носа и зубной боли из-за сильного напряжения мышц лица создается впечатление, что имеет место височно-челюстной синдром. На самом деле его нет.

Как смягчить эти симптомы? Не нужно торопиться с операцией. Откажитесь сначала от вредных привычек, устраните дефекты челюстей и зубов. Иногда для устранения боли достаточно принимать обычные обезболивающие средства, например аспирин.

Избегайте нагрузок на нижнюю челюсть. Если вас беспокоят боли в области челюсти, лучше спать на спине или на боку. Во время сна на животе создается повышенное давление на одну сторону головы и на нижнюю челюсть.

У многих людей напряжением мышц лица и шеи проявляется стресс. Научитесь расслаблять мышцы. Держите рот закрытым, но зубы в слегка разомкнутом положении.

Если ходить со сжатыми кулаками, чувствуется боль в мышцах и одеревенение рук. То же самое происходит, если ходить со стиснутыми зубами.

Проверьте полость рта. Стоматолог-ортодонт или стоматолог, занимающийся лечением височно-челюстного синдрома, может предложить вам специальные приспособления для уменьшения давления на суставы и расслабления мышц. Они помещаются глубоко в полости рта и незаметны снаружи. Обратитесь только к хорошему специалисту!

## ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТА МОЧИ

Мутная или молочного цвета моча, а также неприятный запах свидетельствуют об инфекции мочевого пузыря или камнях в почках. Легкий фруктовый запах мочи появляется у диабетиков, которые не следят за содержанием сахара в крови.

Употребление свеклы может имитировать следы крови. Препараты бета-каротина могут придавать моче более насыщенный желтый или оранжевый оттенок. Моча приобретает зеленый цвет и неприятный запах после употребления спаржи. А лекарственный препарат ризанпин - антибиотик, которым обычно лечат больных туберкулезом или со стафилококковой инфекцией, дает оттенки синего или зеленого цвета.

Моча насыщенного желтого цвета означает, что человек пьет мало жидкости. Если моча постоянно окрашена в густой желтый цвет, даже при отсутствии жажды, это может закончиться образованием камней в почках.

Чтобы этого не случилось, вот несколько правил.

Следите за цветом мочи. Когда она становится насыщенного желтого цвета, это означает, что организм стремится избавиться от концентрированных продуктов своей жизнедеятельности. Помогите ему. Пейте больше соков и воды.

Мы все постоянно слышим, что нужно выпивать от восьми до десяти стаканов воды в день. Это хорошее правило. Но все зависит от возраста, пола, физической активности, веса и даже погоды. Лучше не думать о количестве выпитых вами за день стаканов воды. Если у вас моча окрашена в желтый цвет, значит, вы пьете недостаточное количество жидкости. Пейте, пейте и еще раз пейте - пока ваша моча не станет светлой. И следите за тем, чтобы она оставалась такой в дальнейшем.

Моча красного цвета может означать содержание в ней крови. Отнеситесь серьезно к этому предупредительному сигналу.

ЕСЛИ МОЧА ПОСТОЯННО ОКРАШЕНА В ГУСТОЙ ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ, ДАЖЕ ПРИ ОТСУТСТВИИ ЖАЖДЫ, ЭТО МОЖЕТ ЗАКОНЧИТЬСЯ ОБРАЗОВАНИЕМ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ. ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ, ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ

На приеме у окулиста

## Блефарит - воспаление века

БОЛЕЗНЬ ПОРАЖАЕТ САМЫЕ ТОНКИЕ УЧАСТКИ КОЖИ ЧЕЛОВЕКА - ВЕКИ.

При язвенном блефарите на покрасневших и припухших краях века образуются гнойнички, которые, высыхая, превращаются в корочки, под ней появляются

кровоточащие язвочки, а позднее на их месте - рубцы.

Причины, вызывающих болезнь, много. Местные инфекции (белый или золотистый стафилококк, стрептококк) и инвазии - проникновение в организм паразитов, например гельминтов, клещей. К воспалению могут приводить лекарственная аллергия, гиповитаминоз, заболевания желудочно-кишечного тракта, эндокринные недомогания, нарушения обмена веществ, неблагоприятные условия труда и быта. При дальнозоркости и астигматизме заболевание может быть затяжным.

В периоды обострения соблюдайте молочно-растительную диету, мясо лучше употребляйте отварным, сократите в меню жареные, соленые и маринованные

блюда. Внимательно следите за состоянием желудочно-кишечного тракта, при запорах принимайте слабительное, сделайте компрессы на веки из чая или ромашки: вырежьте из сложенной в несколько слоев марли кружки размером с глаз, смочите их в слегка остывшей заварке, положите на закрытые веки и посидите так 15-20 минут.

При обострении болезни откажитесь от косметики и ограничьте время телепросмотров, соблюдайте режим дня и гигиенические требования. Полноценный ночной сон и отдых днем вам будут только на пользу. Не забывайте, что хорошо защищают глаза от пыли, ветра и ультрафиолетовых лучей, особенно весной, солнцезащитные очки.

Будь начеку!

4

незада. Помоги себя шей

5

только пойми ний д страх

6

ребен стоя ную м пробл лишне

Стри 2-3 мин ляется двух не

Тест- ное сте когда т ей, опр что при соли, к слюна г ле. Опр ность д

«Мн нему с мога, к дит из- реакц влоро радог горно



## Ночные страхи у детей

Вас будит вопль. Вы бежите в комнату своего ребенка и видите, что он сидит на кровати и кричит от страха. Вы обращаетесь к нему, но он вас не видит, словно вас нет в комнате. И с такой же внезапностью, с какой начался, приступ ночного страха кончается, и ребенок снова крепко спит.

Ребенок не проснулся, но и не совсем спит. Кошмары чаще всего снятся поздно ночью или рано утром.

Вот несколько приемов, которыми можно воспользоваться, чтобы сделать сон ребенка более комфортным.

**1** Оставляйтесь спокойными. Приступ ночного страха - не припадок. В нем нет ничего ужасного, особенно у детей в возрасте 3-5 лет.

Будьте начеку, пока ребенок не успокоится. Сдерживайте его. Дети иногда могут размахивать руками или бегать по комнате и разбудить их практически невозможно.

На следующее утро не говорите ребенку о том, что случилось с ним ночью. Дети не помнят ночных страхов.

**2** Попробуйте разбудить его через 30 минут после того, как ребенок ляжет спать и затем снова уложите в постель. Это нарушит цикл сна и прервет установившееся течение ночных страхов.

**3** Пусть ребенок больше спит. Если он маленький, значит, нужен дневной отдых. Детей постарше постарайтесь укладывать в постель пораньше вечером или давайте им больше поспать утром. Чем больше ребенок устает днем, тем чаще к нему приходят страшные сны. Классическое время для прихода ночных страхов, когда маленькие дети отказываются от дневного отдыха. Если дети чем-то обеспокоены, тревожатся или испуганы больше обычного, когда засыпают, возрастает вероятность того, что им приснится что-то страшное. Укладывая в постель, не забывайте спросить ребенка, не беспокоит ли его что-нибудь?

ПРИ КОКЛЮШЕ,  
ПРОСТУДНЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЯХ,  
ОСТЕОХОНДРОЗЕ,  
РАДИКУЛИТЕ, ПРОСТРЕЛЕ  
КАШИЦУ ЧЕСНОКА  
СМЕШАЙТЕ СО СВИНЫМ  
ЖИРОМ В СООТНОШЕНИИ  
1:2. ВТИРАЙТЕ  
В КОЖУ ГРУДИ, ШЕИ,  
СПИНЫ, В БОЛЕВЫЕ  
УЧАСТКИ ТЕЛА



### Авось пригодится

Эксперты британского Национального фонда деторождения утверждают, что активные движения в родах и вертикальное положение могут не только облегчить страдания роженицы, но и уменьшить риск опасных для ее здоровья осложнений.

Положение стоя, сидя или на корточках уменьшает боли и ускоряет раскрытие шейки матки, уменьшая продолжительность первого периода родов.

Как показали наблюдения, благодаря этому можно уменьшить число случаев, когда приходится прибегать к кесареву сечению. Уменьшается также вероятность инфицирования матки.

## СУДОРОГИ У МАЛЫША

Ребенок заболел ОРЗ: кашель, насморк, боль в горле. Вечером, когда температура поднялась выше 38°, он вдруг потерял сознание, глаза закатились, ручки, лежавшие поверх одеяла, задержались...

Это и есть фебрильные судороги, которые возникают у детей на фоне повышенной температуры.

Склонность к таким судорогам объясняется повышенной чувствительностью к кислородному голоданию, неустойчивостью обменных процессов, повышенной проницаемостью сосудов. Чем младше ребенок, тем резче выражены эти особенности, поэтому судороги чаще могут возникать у детей до трех лет.

Судорогам больше подвержены дети ослабленные, часто болеющие, страдающие экссудативным диатезом, а в грудном возрасте находящиеся на искусственном вскармливании.

Когда у ребенка начинаются судороги, родители обычно теряются. Конечно, первое желание - взять его на руки. Этого делать не надо. Расслабните воротничок, откройте форточку. Судороги, как правило, длятся всего несколько минут. Но если прошло 5-7 минут, а судороги продолжа-

ются, надо вызвать «Скорую помощь».

Нередко считается, что судороги - это явление чисто возрастное и, как говорят, ребенок «перерастет». Но если они повторяются каждый раз, когда у ребенка повышается температура, есть опасность, что они могут возникнуть и при невысокой температуре и даже вне заболевания.

В момент судорог резко нарушаются обменные процессы в мозге, и потому частые судороги совсем небезобидны, даже если они проходят, казалось бы, без всяких последствий.

Иногда высокая температура провоцирует и первые проявления эпилепсии. Поэтому первый же судорожный эпизод нельзя оставлять без внимания, а надо подробно рассказать о нем врачу.

Особое внимание надо обратить на ребенка, у которого фебрильные судороги впервые появились после трех лет. В этом случае обследование и лечение должны быть начаты немедленно!



Вы просили рассказать

## Позднее материнство

На кухне с мамой

## ТЕСТО ДЛЯ ИГРУШКИ

Вы замечали, с каким удовольствием дети помогают взрослым лепить пирожки? Почему? Потому, что лепка - одно из любимых детских занятий.

Обычно для этого используют пластилин. Но мы предлагаем приготовить тесто - очень приятный, податливый, пластичный и экологически чистый материал. А уж как детям понравится с ним работать! Но начнем по порядку.

Понадобятся 1 стакан соли, 1 стакан муки и около 1 стакана воды (обычно ее уходит чуть меньше, поэтому рекомендуем подливать понемногу, чтобы тесто получилось не жидкое, но и не слишком крутое. Иначе изделия будут крошиться при лепке). После того как хорошо его промесите, можно добавить 2-3 ложки растительного масла. И соль обязательно должна быть мелкой, иначе крупные кристаллы испортят изделие - из-за них изготовленная фигурка может потрескаться при сушке, да и окрашивание будет неравномерным.

Итак, тесто готово. Сначала предложите ребенку слепить из него шарики и брусочки. Получилось? Некоторые дети сразу же начинают фантазировать: например, шарик превращают в кольцо и надевают на палец. Или лепят цветы и машинки, используя в качестве колес круглые

макаронины, яблоки, персики, виноград, бананы. Можно слепить вазу, сплести корзину. Если ребенок помладше, подскажите ему.

Все изделия лучше устанавливать на бумаге, вместе с ней вы сможете взять композицию и перенести в духовку для сушки.

После того как ребенок освоился с мелкими деталями, пусть слепит картину-сюжет. Например, малыш летом впервые увидел корову. Вот и пусть лепит ее. Причем все детали отдельно: мордочку, нос, глаза, уши, рога и большой рот, лапы, хвост.

Теперь изделия можно просто поставить на полочку поближе к батарее и дожидаться, пока они высохнут, но лучше использовать духовку. Разогреть ее нужно совсем немного. Часа через полтора-два поделки готовы.

И последний этап - раскрашивание. Уж этот процесс все дети очень любят. Подойдут любые краски, например гуашь - фигурки получаются более яркие. Дайте детям кисточку и предоставьте полную свободу действий. Пускай раскрашивают поделки в любые цвета. Потом легко подкорректировать их работу, а можно и совсем перекрасить - достаточно закрасить предыдущее «творение» белой краской и начать работу снова.

МАЛЫШ ЛЕТОМ  
ВПЕРВЫЕ УВИДЕЛ  
ОВЦУ? ВОТ  
И ПУСТЬ ЛЕПИТ  
ЕЕ. ПРИЧЕМ  
ВСЕ ДЕТАЛИ  
ОТДЕЛЬНО.



### Полезно знать

● Для профилактики педикулеза 1-2 раза в неделю осматривайте волосы ребенка. Обнаружить педикулез несложно: в волосах на висках и затылке хорошо видны беловатые шарики (яйца взрослых насекомых - гниды). Их не спутаешь с перхотью - они плотно прикреплены к волосам и не удаляются расческой.

● Если ваш ребенок не может отказаться от сладкой газировки, то приучите его пить такие напитки через соломинку. Так как сладкая пленка, покрывающая зубы после стаканчика газированной воды, повреждает эмаль детских зубов. Если же ребенок пьет жидкость через тонкую соломинку, ее контакт с зубами снижается на 75%.

● Как подготовить ребенка к эпидемии гриппа? Очень полезно есть лимонное масло: 1 лимон положите на 1 мин. в горячую воду, затем пропустите вместе с цедрой через мясорубку, смешайте со 100 г сливочного масла и 1-2 ст. ложками меда. Храните приготовленную смесь в холодильнике и используйте как обычное масло.

Человек просто  
занят делом  
Вы зовете малыша обедать.



...отвар  
...и души-  
...на 1 ста-  
...по полста-  
...день. Причем  
...Соблю-  
...в сборе  
...одного из  
...обойтись

...езенки  
...айте, укутав,  
...день. приме-  
...пухоль сред-  
...адывайте на



...и. Когда  
...ного жел-  
...что орга-  
...от кон-  
...своей  
...те ему.

...ды.  
...шим, что  
...и до де-  
...ень. Это  
...зависит  
...ской ак-  
...ды. Луч-  
...е выпи-  
...в воды.  
...а в жел-  
...е недо-  
...дкости.  
...е - пока  
...дой. И  
...остав-

...и может  
...ей кро-  
...и это  
...нот /

**2** его через 30 минут после того, как ребенок ляжет спать и затем снова уложите в постель. Это нарушит цикл сна и прервет установившееся течение ночных страхов.

**3** Пусть ребенок больше спит. Если он маленький, значит, нужен дневной отдых. Детей постарше постарайтесь укладывать в постель пораньше вечером или давайте им больше поспать утром. Чем больше ребенок устает днем, тем чаще к нему придут страшные сны. Классическое время для прихода ночных страхов, когда маленькие дети отказываются от дневного отдыха. Если дети чем-то обеспокоены, тревожатся или испуганы больше обычного, когда засыпают, возрастает вероятность того, что им приснится что-то страшное. Укладывая в постель, не забывайте спросить ребенка, не беспокоит ли его что-нибудь?

**4** Проследите, чтобы ребенок испытывал только положительные эмоции незадолго до отхода ко сну. Помогите ему почувствовать себя в безопасности и под вашей надежной защитой.

**5** В течение дня поговорите с ребенком о причинах его страхов. Как только он расскажет вам их и поймет, что у него нет оснований для беспокойства, ночные страхи исчезнут.

**6** Не «бдите» у постели малыша. Не превращайте это в привычку. Если ребенок просыпается и видит стоящую рядом обеспокоенную маму, это может усилить проблему. Не балуйте его излишне своим вниманием.

## Как распознать беременность?

**Стрип-тест** - это полоска с особым составом, которую надо на 2-3 минуты опустить в мочу. Если женщина беременна, на тесте появятся две черточки, а если нет - одна. Тест срабатывает уже при двух неделях беременности. Эффективность теста - 85-90%.

**Тест-узор** - это когда женщина наносит каплю слюны на приборное стекло маленького микроскопа-тестера, ждет несколько минут, когда та высохнет. И по получившемуся узору, сверяясь с инструкцией, определяет - есть беременность или нет. Метод основан на том, что при беременности меняется состав слюны - в ней появляются соли, которые и образуют кристаллические структуры. Застывшая слюна под микроскопом начинает напоминать морозный узор на стекле. Определяет беременность начиная с 3-4-го дня. Его эффективность достаточно высока.

**«Мышка».** Так гинекологи называют анализ крови из вены. По нему определяют наличие ХГ (хронического гонадотропина) - гормона, который появляется при беременности. А название происходит из-за того, что раньше ХГ в крови определяли не химической реакцией, а... на лабораторных мышах. ХГ появляется в крови на второй-третий день беременности, и уже через неделю его концентрация становится заметной. Ошибки быть не может, так как этот гормон вырабатывается только плацентой плода.

...тельно, к кислородному голоданию, неустойчивостью обменных процессов, повышенной проницаемостью сосудов. Чем младше ребенок, тем резче выражены эти особенности, поэтому судороги чаще могут возникать у детей до трех лет.

Судорогам больше подвержены дети ослабленные, часто болеющие, страдающие экссудативным диатезом, а в грудном возрасте находящиеся на искусственном вскармливании.

Когда у ребенка начинаются судороги, родители обычно теряются. Конечно, первое желание - взять его на руки. Этого делать не надо. Расстегните воротничок, откройте форточку. Судороги, как правило, длятся всего несколько минут. Но если прошло 5-7 минут, а судороги продолжа-

ются, немедленно вызовите врача. В момент судорог резко нарушаются обменные процессы в мозге, и потому частые судороги совсем небезобидны, даже если они проходят, казалось бы, без всяких последствий.

Иногда высокая температура провоцирует и первые проявления эпилепсии. Поэтому первый же судорожный эпизод нельзя оставлять без внимания, а надо подробно рассказать о нем врачу.

Особое внимание надо обратить на ребенка, у которого фебрильные судороги впервые появились после трех лет. В этом случае обследование и лечение должны быть начаты немедленно!



Вы просили рассказать

# Позднее материнство

Поздними медицина называет первые роды у женщины старше 35 лет. Однако и 30-летним приходится слышать наравоучения «доброжелательных» гинекологов о том, что «с первыми родами не стоило бы затягивать».

Тем не менее рождение первого ребенка в этом возрасте стало достаточно распространенным явлением в нашей жизни. Сегодня женщина имеет возможность сама решать, какой именно период жизни посвятить материнству. Многочисленные исследования, проводимые учеными, показали, что опасность первых родов в зрелом возрасте не столь велика, как считалось прежде.

Совсем не обязательно, что женщина, рожаящая поздно, слишком долго занималась собственной карьерой и у нее не было времени на ребенка. Как правило, женщины, родившие де-

тей после тридцати, когда забота о ребенке уже не является препятствием для их честолюбивых замыслов, - самые ответственные матери. Они обычно уверены в себе и в меньшей степени подвержены послеродовой депрессии.

Однако состоявшаяся карьера - отнюдь не единственная причина поздних родов. Бывает так, что женщина долго не может встретить мужчину, от которого ей хотелось бы иметь детей.

Некоторые женщины в течение длительного времени лечатся от бесплодия. В настоящее время благодаря успешному применению гормональной терапии и оплодотворению в пробирке у них появилась возможность все-таки забеременеть.

А как быть женщинам, которые решили родить в позднем возрасте? Не преувеличивая, но и не преуменьшая опасности поздних родов, необходимо знать, почему специалисты выделяют их в особую группу.

Самое большое различие в физиологическом плане между совсем молодыми и женщинами зрелого возраста заключается в репродуктивности: чем старше женщина, тем больше времени ей требуется, чтобы забеременеть, в то время как вероятность выкидыша у нее увеличивается. Возрастает и возможность возникновения ряда женских болезней, ведущих к бесплодию. Хотя в очень многих случаях бесплодие излечимо, времени на продолжительное лечение у позднородя-

щих матерей не так уж много. К тому же с каждым годом увеличивается риск возникновения хромосомных аномалий плода. Статистические исследования показали, что у женщин в возрасте от 30 до 40 лет в несколько раз увеличивается вероятность рождения ребенка с синдромом Дауна. В связи с этим практически всем, кто впервые забеременел после 35 лет, рекомендуется пройти специальное обследование.

На протяжении всего репродуктивного периода женщина способна рожать детей, хотя для организма зрелой женщины это большая нагрузка. Первые роды при поздней беременности могут быть более тяжелыми и долгими. У 30% женщин старше 35 лет возникают показания для проведения родов путем кесарева сечения.

Жизнь женщины, решающей родить ребенка после тридцати, обычно уже успела войти в определенное русло. Казалось бы, «запланированный» ребенок хорошо вписывается в налаженный быт. Но очень многим отказ от привычного образа жизни дается весьма непросто. Ребенок будет присутствовать в вашей жизни круглосуточно. Мысли о нем не оставят вас ни на минуту, даже тогда, когда совершенно нет повода для беспокойства. Подобное испытывают все женщины, впервые ставшие матерями.

Самое главное - это позитивный взгляд на жизнь. Чем старше вы становитесь, тем больше сил вам потребуется, чтобы приспособиться к новой ситуации. Вы должны быть готовы проститься не только с существующим образом жизни, но и с теми надеждами, которые не сбылись.

## Полезно знать

● Для профилактики педикулеза 1-2 раза в неделю осматривайте волосы ребенка. Обнаружить педикулез несложно: в волосах на висках и затылке хорошо видны беловатые шарики (яйца взрослых насекомых - гниды). Их не спутаешь с перхотью - они плотно прикреплены к волосам и не удаляются расческой.

● Если ваш ребенок не может отказаться от сладкой газировки, то приучите его пить такие напитки через соломинку. Так как сладкая пленка, покрывающая зубы после стаканчика газированной воды, повреждает эмаль детских зубов. Если же ребенок пьет жидкость через тонкую соломинку, ее контакт с зубами снижается на 75%.

● Как подготовить ребенка к эпидемии гриппа? Очень полезно есть лимонное масло: 1 лимон положите на 1 мин. в горячую воду, затем пропустите вместе с цедрой через мясорубку, смешайте со 100 г сливочного масла и 1-2 ст. ложками меда. Храните приготовленную смесь в холодильнике и используйте как обычное масло.

## Человек просто занят делом

Вы зовете малыша обедать, а в ответ - тишина. Зовете его громче - он продолжает свое занятие.

Вы ошибаетесь, принимая это за непослушание. Чаще всего маленький человек занят очень важным для него делом и не хочет, чтобы ему мешали.

Что делать? Вместо того чтобы звать, повышая голос, станьте так, чтобы малыш вас видел, или сядьте рядом и повторите то, что вы ему говорили, но только не повышая голоса.

## Пустышка может «потеряться»

Вы никак не можете отучить малыша от соски? Но...

Пустышка всегда может «потеряться», «порваться», «заваляться за кровать». Причем, если это действительно произошло само собой, не торопитесь искать другую.

Легче всего дети отвыкают от соски в возрасте от полугода до трех лет. Однако если малыш и в три года никак не хочет расстаться с соской или продолжает сосать палец, не списывайте это на привычку. Скорее всего, за ней таится что-то гораздо более серьезное, возможно, какие-то желания, которые пустышка помогает удовлетворить. Посоветуйтесь с психологом.

## Родительские хитрости





# Развеем заблуждения

## СТРАШНЫ ЛИ ГОРМОНЫ?

ПО КОЛИЧЕСТВУ АБОРТОВ НАША СТРАНА В ЛИДЕРАХ, И ВО МНОГОМ ИЗ-ЗА НЕГРАМОТНОСТИ В ВОПРОСАХ ПРЕДОХРАНЕНИЯ ОТ БЕРЕМЕННОСТИ.

СТРАХ перед гормонами у наших женщин передается от одного поколения к другому. Первое поколение оральных контрацептивов действительно имело огромное количество побочных эффектов: женщины прибавляли в весе, у них задерживалась жидкость в организме, повышалось давление, кроме того, начинали расти по мужскому типу волосы на лице, на животе, вокруг сосков и на ногах. Однако сейчас уже существуют препараты пятого поколения, практически не имеющие побочных эффектов (если верить ученым и производителям этих средств).

К сожалению, некоторые гинекологи продолжают по старинке назначать «древние» препараты, поскольку не все врачи владеют информацией о современных гормональных контрацептивах. Что уж говорить об обычных женщинах.

Итак, развеем заблуждения.

От гормональных таблеток полнеют.

В первых гормональных таблетках было избыточное количество гормонов, и от них действительно толстели. Сегодняшние оральные контрацептивы практически не влияют на массу тела. У некоторых женщин, начавших принимать таблетки, могут быть колебания веса в пределах 1-2 кг — причем в ту и другую сторону: женщина может и чуть поправиться, и похудеть.

Гормональные контрацептивы нельзя без перерыва принимать больше года.

Если не выявлены медицинские противопоказания к приему конкретного препарата или если вы не решили забеременеть, то нет никаких причин отказываться от гормональных контрацептивов. Перерывы в приеме гормональ-

ных таблеток могут даже повредить: ведь организм только успевает настроиться на один ритм, как ему предлагают снова перестраиваться.

Исследования показали, что перерывы в приеме препарата не влияют ни на частоту развития осложнений, ни на способность к деторождению.

После применения гормонов долгое время нельзя будет забеременеть.

Как раз наоборот. В первый же месяц после отмены препаратов вероятность забеременеть резко возрастает, причем часто в яичнике созревают 2-3 яйцеклетки (то есть может родиться двойня или тройня). Кстати, назначение гормональных контрацептивов сроком на 3-4 месяца с расчетом на то, что после отмены препаратов наступает беременность, — распространенный метод лечения определенных форм бесплодия.

Есть таблетки, которые можно принять только один раз после секса, а не травить себя весь месяц.

Это один из главных мифов современных подростков. Они наивно полагают, что если сексом заниматься редко, то гораздо безопаснее выпить пару раз в месяц одну таблетку, чем глотать их каждый день.

Однако одна такая таблетка содержит гораздо больше гормонов, чем две таблетки обычных!

Регулярно обращаясь к «пожарной» контрацепции, девочки нарушают свой гормональный фон, что нередко ведет к различным заболеваниям, в том числе и к бесплодию.

Вообще, такие таблетки могут применяться в экстренных случаях: порвался презерватив, произошло изнасилование... Но подобное не может случаться каждый месяц. Если девушке хотя бы дважды в месяц требуется контрацептив, значит, речь идет о регулярной половой жизни и нужно подобрать соответствующие средства.

От оральных контрацептивов могут появиться прыщи.

Как раз наоборот: некоторые из препаратов применяют при вульгарных угрях.

От гормональных таблеток можно стать «волосатой».

Некоторые современные оральные контрацептивы способствуют уменьшению диаметра волос.

Месячные будут беспорядочными, а то и вовсе исчезнут.

Не так. Гормональные контрацептивы правильно регулируют менструальный цикл, количество

выделений уменьшается, а боли прекращаются.

Прием таблеток может привести к раку молочной железы или яичников.

Регулярный прием оральных контрацептивов снижает риск заболевания раком яичников на 45-60%. Женщины, предохраняющиеся так, реже болеют раком молочной железы и матки.

Противозачаточные таблетки предохраняют от заболеваний, передающихся половым путем.

Таблетки могут лишь снизить риск острых воспалительных заболеваний органов малого таза, вероятно, за счет того, что способствуют сгущению слизи шейки матки и таким образом препятствуют проникновению инфекции через шейку матки. Но защитить от болезней, передающихся половым путем, не могут.

Лучше поставить спираль, чем пить таблетки.

Заблуждаетесь. Доказано, что внутриматочные спирали часто бывают «транспортом для микробов», попадающих в полость матки. В идеале женщина, желающая забеременеть и удалившая спираль, должна вылечить воспаление, вызванное этой спиралью, пройти гармонотерапию и потом уже беременеть.

Можно самостоятельно подобрать себе противозачаточные таблетки.

И можете нанести серьезный вред своему здоровью. Тем более не стоит подбирать себе таблетки, прислушиваясь к рекомендациям подруг или знакомых.

Оральные контрацептивы без учета состояния здоровья приводят к необратимым процессам в организме. В процессе приема гормональных контрацептивов надо следить за уровнем сахара, протромбина в крови, регулярно, не реже чем раз в два месяца, посещать гинеколога. В рекламе же контрацептивов, как правило, редко упоминаются отрицательные стороны применения этих средств.

## Для вас, мусью ЖИР С БОКОВ СВИСАЕТ

Как часто, просыпаясь по утрам и подходя к зеркалу, вы замечаете, что выглядите не так: живот торчит, жир складками с боков свисает. Где тот высокий, подтянутый красавец, на которого западали все девчонки?

И тут даете себе слово, что с завтрашнего дня начнете ходить в тренажерный зал или хотя бы делать зарядку по утрам. Но, вернувшись с работы, наливаете себе в бокал холодного пивка, и мысли о тренировке улетучиваются.

Так вот, установлено, что по этой причине каждый третий мужчина является частичным импотентом. Между тем даже умеренные нагрузки предотвращают импотенцию. Как минимум каждый день необходимо проходить по три километра в быстром темпе, а лучше бегать километров по десять и три раза в день делать гимнастику. Если вы сумеете это, значит, со здоровьем у вас все в порядке.

## Для вас, мадам НЕ СТОИТ ЖИТЬ ОТ КЛИСТИРА ДО КЛИСТИРА

Но кто вам сказал, будто бы красиво лишь то, что предназначено для подростков с намеком на женскую фигуру? Полнота нелепа не сама по себе, а втиснутая в одежду для худенького тела. Поэтому то, что шито на стройную фигуру, никак не может подойти толстушке, даже если удастся найти модель подходящего размера. Не то она скрывает, не то подчеркивает, не так сидит... Не на вас шито. Эстетика полноты строится на совершенно иных принципах. А именно: полнота ассоциируется с добротой, защитой — рядом с вами надежно и спокойно. Со свободой: вас-то уж никто не заподозрит в том, что ради собственной талии вы живете от клистира до клистира. Поэтому перестаньте втягивать живот и прятать свое обильное тело. Что будет? Сами увидите!

Вы помните, когда в последний раз приседали, плавали, танцевали? Так вот, ученые

## На приеме у уролога

## Второе сердце мужчины

ТАК НАЗЫВАЮТ ПРЕСТАТЕЛЬНУЮ ЖЕЛЕЗУ.

Расположенная под мочевым пузырем, она играет огромную роль в жизни представителей сильного пола.

В ней образуются мужские половые гормоны и так называемый простатический сок. Это

Вначале появляются в железе один или несколько узелков. Узелки не торопятся расти — на это уходит десять, а то и пятнадцать лет. И в эти годы они постепенно сдавливают мочеиспускательный канал, нарушая работу почек. Именно в это время мужчина должен обратиться к урологу. Увы, такое случается редко.

Первое свидание с врачом откладывается на годы. Лишь тогда, когда обладатель растущей аденомы вынужден дважды или трижды в ночь посещать туалет, когда уже нет возможности долго сидеть за рулем или в кинотеатре, страдалец отправляется к урологу.

Между тем помимо хирургических методов лечения

## Сенсация КОГДА СЛАБЫЙ СИЛЬНЫЙ ПОЛ РАЗ В 40 ДНЕЙ СИЛЬНЫЙ ПОЛ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В СЛАБЫЙ!

В течение примерно 35 дней спермии вырабатываются как обычно, а потом на 3-5 дней их количество снижается.

В этот период все мужчины жалуются на недомогание, повышенную нервную возбудимость, падение сексуального влечения и иногда бессонницу. Что же это за загадочный «перерыв»?

Специалисты пришли к выводу, что состояние мужского организма в неблагоприятный период

ЧТОБЫ СЖЕЧ  
КАЛОРИИ ОТ ОДНОЙ





противопоказан. Если же кретного препарата или если вы не решили забеременеть, то нет никаких причин отказываться от гормональных контрацептивов. Перерывы в приеме гормональ-

мешают в течение дня. Однако одна такая таблетка содержит гораздо больше гормонов, чем две таблетки обычных!

## На приеме у уролога

# Второе сердце мужчины

ТАК НАЗЫВАЮТ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЮ ЖЕЛЕЗУ.

Расположенная под мочевым пузырем, она играет огромную роль в жизни представителей сильного пола.

В ней образуются мужские половые гормоны и так называемый простатический сок. Этот сок, смешиваясь со спермой, делает второе сердце активным участником процесса оплодотворения.

Когда железа в порядке, о ней вспоминать не принято. В подавляющем большинстве мужчины после пятидесяти лет обращаются к врачу из-за аденомы. А уж после восьмидесяти она поражает буквально всех.

Причину болезни однозначно обозначить сложно. Скорее всего, это старение организма.

Масла в огонь добавляют эндокринные нарушения, сидячий образ жизни, сбой в работе кишечника, мочевого пузыря, курение, злоупотребление крепкими спиртными напитками.

Все это стимулы роста предстательной железы. Она растет, растет, и образуется аденома. Это не злокачественное заболевание, не рак. Она не дает метастазов, но это вовсе не значит, что на нее можно не обращать внимания.

Вначале появляются в железе один или несколько узелков. Узелки не торопятся расти - на это уходит десять, а то и пятнадцать лет. И в эти годы они постепенно сдавливают мочеиспускательный канал, нарушая работу почек. Именно в это время мужчина должен обратиться к урологу. Увы, такое случается редко.

Первое свидание с врачом откладывается на годы. Лишь тогда, когда обладатель растущей аденомы вынужден дважды или трижды в ночь посещать туалет, когда уже нет возможности долго сидеть за рулем или в кинотеатре, страдалец отправляется к урологу.

Между тем помимо хирургического вмешательства есть еще лекарственная и физиотерапия. И хотя действенной профилактики аденомы нигде в мире нет, все-таки, как говорится, береженого бог бережет. Старайтесь, мужчины, после пятидесяти лет придерживаться определенной диеты. Полезны молочные продукты, растительная пища. Важно следить за работой кишечника, совершать пешие прогулки, а не сидеть все время за рулем автомобиля. Ни в коем случае нельзя принимать для профилактики аденомы препараты, которые используются для ее лечения.

А вот одно народное средство можно использовать и для профилактики, и для лечения. Нужно взять скорлупу от одного килограмма фундука. Залить ее двумя литрами воды и поставить на медленный огонь - до тех пор, пока не останется один литр жидкости. Ее надо остудить, пропустить через дуршлаг, добавить триста граммов меда и пить по столовой ложке два-три раза в день. Помогает!

## Знаете ли вы, что...

● Как ни странно, большинство красавиц несчастны в личной жизни. А некоторые и вовсе страдают от одиночества. Мужчины считают так: раз женщина красива - значит, у нее кто-то есть. Но даже если окажется, что дама одинока, мужчина вряд ли свяжет свою судьбу с красивой женщиной. За такой женой наверняка будет увиваться целый рой мужиков.

● Вопросы о прошлом мужчина начинает задавать женщине, когда чувствует свою несостоятельность: он пытается убедить себя, что ничем не хуже других. Дамы! Ни в коем случае не поддавайтесь на уговоры и не рассказывайте о себе, иначе мужчина может забыть о спокойной жизни. Он постоянно будет уточнять детали былых похождений, причем только для того, чтобы иметь возможность упрекнуть свою подругу в безразличности и скрыть собственные грешки.

● Те, у кого часто «течет» из носа, вовсе не обязательно страдают хроническим гриппом или простудой. У впечатлительных людей слизистая оболочка носа может воспалиться и от тоски или любовной неудачи. Будьте начеку: воспаленный нос восприимчив к инфекциям, поэтому при первых признаках «капель» надо сделать ингаляцию и начать прием витамина С.

нны регулярно, не реже чем раз в два месяца, посещать гинеколога. В рекламе же контрацептивов, как правило, редко упоминаются отрицательные стороны применения этих средств.

## Сенсация

# КОГДА СЛАБЫЙ СИЛЬНЫЙ ПОЛ

РАЗ В 40 ДНЕЙ СИЛЬНЫЙ ПОЛ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В СЛАБЫЙ!

В течение примерно 35 дней спермии вырабатываются как обычно, а потом на 3-5 дней их количество снижается.

В этот период все мужчины жалуются на недомогание, повышенную нервную возбудимость и падение сексуального влечения и иногда бессонницу. Что же это за загадочный «перерыв»?

Специалисты пришли к выводу, что состояние мужского организма в неблагоприятный период

сравнимо с известным женским предменструальным синдромом. В критические дни мужской организм сбивается с ритма: давление скачет, меняется кровоснабжение головного мозга. Такое состояние может продолжаться от нескольких часов до нескольких дней.

Фармакологи уже приступили к выработке препаратов, которые помогут сильному полу перенести неблагоприятные дни.



ЧТОБЫ СЖЕЧЬ  
КАЛОРИИ ОТ ОДНОЙ  
СЪЕДЕННОЙ ПЛИТКИ  
ШОКОЛАДА  
И НЕ ПРИБАВИТЬ В ВЕСЕ,  
НАДО ДВА ЧАСА  
ТАНЦЕВАТЬ ИЛИ ШЕСТЬ  
ЧАСОВ ЦЕЛОВАТЬСЯ

## Деликатная тема

# Анальный секс

## ПРОКТОЛОГ

О возможности переноса инфекции из прямой кишки во влагалище: в этом смысле опаснее оральный секс, поскольку самой «грязной», т. е. насыщенной микробами областью человеческого организма, является... рот, а не наоборот.

Этот вид полового акта является причиной появления анальной трещины почти у половины женщин после грубого полового акта в анальный канал. Использование косметического крема, не говоря уже о специальных смазках, нежность партнера надежно защитят от этого осложнения. Кстати, у другой половины женщин причиной развития анальных трещин является обычный запор.

Заметим, что не следует заниматься никаким сексом вообще, если у партнера грипп с высокой температурой, пару часов назад удален зуб. Анальный секс не уместен при обострении геморроя, наличии анальной трещины, поноса и других проктологических заболеваний.

## ГИНЕКОЛОГ

Перед анальным сексом женщина должна очистить кишечник (лучше с помощью очистительной клизмы). Также нужно обрабо-

тать половой член мужчины вазелином, маслом, а после акта обязательно принять душ.

## АНДРОЛОГ

Нет проблем, если анальный половой акт проводит мужчина, защитив себя и партнершу хорошо смазанным и потому легко проскальзывающим презервативом. Пренебрегая этим, мужчина рискует подхватить не только гепатит или СПИД, но и банальную кишечную инфекцию, которая при половом акте без презерватива не может не попасть на слизистую мочеиспускательного канала и внедриться в мягкие ткани полового члена при повреждении поверхностных слоев кожи. Результатом может быть острый, а затем и хронический, трудно поддающийся лечению уретрит - воспаление мочеиспускательного канала, цистит, простатит и самое грозное осложнение - гангрена полового члена. В этом случае мало того, что шанс лишиться

то на стройную фигуру, никак не может подойти толстушке, даже если удастся найти модель подходящего размера. Не то она скрывает, не то подчеркивает, не так сидит... Не на вас шито. Эстетика полноты строится на совершенно иных принципах. А именно: полнота ассоциируется с добротой, защитой - рядом с вами надежно и спокойно. Со свободой: вас-то уж никто не заподозрит в том, что ради собственной галии вы живете от клистира до клистира. Поэтому перестаньте втягивать живот и прятать свое обильное тело. Что будет? Сами увидите!

Вы помните, когда в последний раз приседали, плавали, танцевали? Так вот, ученые доказали, что здоровью наносит вред не столько лишний вес, сколько гиподинамия - отсутствие движения. Проще говоря, полный человек, который постоянно активно движется, будет здоровее, чем тот, чей вес в норме, но при этом образ жизни совершенно неподвижный.

## Четыре точки зрения

детородного органа очень велик, но появляется прямая угроза жизни человека.

## ВЕНЕРОЛОГ

Слизистая оболочка прямой кишки тонкая, имеет обильную сеть кровеносных сосудов, она легко повреждается, что создает благоприятные условия для развития воспалительных процессов.

Все заболевания, передающиеся традиционным половым путем, с таким же успехом могут передаваться и при анальном сексе. Это различные проктиты: гонорейный, хламидиозный, микоплазменный. И осложнения все те же - хронически протекающие инфекции приводят к снижению иммунитета, к воспалительным заболеваниям органов малого таза, к бесплодию.

При заражении сифилисом появляется твердый шанкр в области ануса или прямой кишки на глубине 3-4 см. Этот вид шанкра выделен в отдельную форму. Элементы вторичного сифилиса в области ануса тоже являются острозаразными.

Герпес, остроконечные кондиломы также передаются при анальном сексе.



АНАЛЬНЫЕ КОНТАКТЫ ТРЕБУЮТ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СВЕРХПРОЧНЫХ  
ПРЕЗЕРВАТИВОВ, ТАК КАК РИСК ЗАРАЖЕНИЯ  
ВИЧ ПРИ ЭТОМ РЕЗКО ПОВЫШАЕТСЯ.



ТАКОЙ ДИАГНОЗ -  
НЕ ПРИГОВОР

Случилось так, что перед родами ребенок опорожнил кишечник, а при родах захлебнулся околоплодной жидкостью. Мальчик родился в срок, но мало весил - 2300 граммов. Около недели он не мог самостоятельно дышать, и мы не знали, выживет ли он. Ребенок выжил, но зато через месяц его выписали с целой страницей диагнозов. Основные: внутриутробная инфекция и перинатальная патология центральной нервной системы. Кроме того, из-за стремительных родов произошло множество микрокровоизлияний в голове.

До 5 месяцев все шло более или менее нормально, а потом положили в больницу с повышенным тонусом в конечностях. Ребенок не владел руками. После лечения мальчик начал брать игрушки, упираться ножками.

Сейчас ребенок отстаёт в развитии: не сидит, почти не держит спинку, плохо владеет ручками. Но умственно мальчик нормальный.

Хотелось бы узнать, каких последствий можно ждать от всех этих диагнозов?

Без подписи, Казань

Диагноз, который поставили ребенку, - не приговор. Вполне возможно, что в процессе формирования нервной системы при росте ребенка эти симптомы исчезнут. В любом случае ребенку необходимо систематическое наблюдение и регулярное лечение у невропатолога.

НОЧЬЮ ВНУК БРОДИТ  
ПО КОМНАТЕ

Внуку 10 лет. С детства наблюдаемся у невропатолога. Поставили диагноз резидуальная энцефалопатия, миотонический синдром. Лечились сном, таблетками, настойками, уколами... В последний раз пожаловалась врач, что ребенок во сне дергает руками и ногами (нечасто и слегка). Она выписала таблетки от эпилепсии, которые мы не стали пить. Меня беспокоит другое: ночью внук бродит по комнате, дрожа от страха, боится ночью спать один, часто меняется настроение от восторженного к унылому, а порой, и агрессивному. Дочь говорит, что ребенок избалован. А я думаю, что это имеет отношение к его заболеванию.

Т. Г. Петренко, Елец

Достоверно судить о состоянии ребенка по указанным в

## Вопрос - ответ

росту, поэтому такие методы нетрадиционной медицины, как компрессы, примочки и т. д., могут только осложнить течение заболевания.

Радикальным методом лечения является хирургическое лечение. Методика операции давно отработана, поэтому процент послеоперационных осложнений очень мал. Так что не бойтесь. Во многих клиниках операции проводят с помощью лазерного скальпеля.

Кстати, онкологи в таких случаях настоятельно рекомендуют оперироваться.

ГОВОРЯТ, ЧТО У МЕНЯ  
БРОНХОЭКТАЗЫ

Мне 24 года. В 14 лет переболел гриппом в тяжелой форме, была пневмония. С тех пор отхаркиваю гноющую мокроту с твердыми «зернами», слышу собственные хрипы. Быстро устаю, ночью потею, боюсь сквозняков. 3-4 раза в год случаются обострения. Врачи сделали бронхографию, предлагают удалить долю легкого. Говорят, что у меня бронхоэктазы. Можно ли избежать операции? Надеюсь на чудо и мудрый совет.

Роберт, Альметьевск

К сожалению, без операции ваше состояние будет только ухудшаться. Бронхоэктазы - очаговые расширения бронхов - «мешковидные бронхи» - идеальная среда для размножения патогенных микроорганизмов. Без операции вам постоянно нужно будет принимать огромное количество лекарств - антибиотиков, отхаркивающих, десенсибилизирующих препаратов, которые сами по себе тоже представляют опасность для здоровья.

Операция дает очень хорошие результаты. Вы раз и навсегда избавитесь от очага инфекции, который отравляет ваш организм. Если у вас возникнут сомнения насчет наших рекомендаций, обратитесь за советом к таким специалистам, как пульмонолог, торакальный хирург, фтизиатр.

УЖАСНЫЙ ЗАПАХ  
ИЗО РТА

Куда я только не обращалась, какие только книжки не читала, но ничего не могу поделать со своей бедой. Сейчас мне 26 лет, и сколько помню себя, столько меня преследует моя беда - ужасный запах изо рта, особенно по утрам.

зволяет размножаться болезнетворным бактериям.

## НА ДЕСНЕ ШИШКА

После посещения стоматолога на десне образовалась шишка, которая нарываёт и из нее выходит гной. Она не проходит в течение нескольких лет. Что делать?

Н. А. Васильева, Саратов

Вам надо опять пойти к стоматологу. Зуб недолечен, и когда-нибудь он даст вам «прикурить».

ВОСПАЛИЛИСЬ  
СЛЮННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

Мне 30 лет. Вот уже в течение 10 лет мучаюсь от воспаления околоушных слюнных желез. Лежала в больнице, парила, грела, лечила лимоном, но болезнь не проходит. Врачи говорят, что у меня хронический неспецифический паротит. Может, найдется человек, который столкнулся с таким же заболеванием и вылечился?

А. Ф. Павленко,  
ул. Дьякова, 14,  
ст. Марьянская,  
Ставропольский край

Рекомендуем обратиться к челюстно-лицевому хирургу и еще раз пройти обследование. Причины этой болезни разнообразны. Чаще всего слюнные железы отекают из-за нарушения проходимость протоков желез, через которые слюна попадает в полость рта, протоки могут закрыть образовавшиеся в них камни, что ведет к застою слюны в железах и их воспалению. Наличие камней можно определить по рентгеновскому снимку или зондированием протоков.

РАНКА НА ДЕСНЕ  
НЕ ЗАЖИВАЕТ

На десне появилась небольшая ранка, она долго не заживает. Стоматолог сказал, что это декубитальная язва. Как ее вылечить?

И. Петров, Красноярск

Язва появляется, когда острые края зуба, коронки или пломбы травмируют десну. Иногда виноваты зубные протезы, если неправильно установлены фиксирующие крючки или когда старый, нуждающийся в замене протез натирал десну.

Прежде всего надо устранить то, что травмирует десну, и только после этого начинать лечить язву.

ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ  
НЕОБРАТИМЫ

Сестре 18 лет. Полгода болеет гепатитом С. Возможно, инфекция в организм попала, когда она делала наколку? Сейчас лежит в больнице.

А у мамы в легких уже в течение нескольких лет кальцинат. В детстве она болела туберкулезом костей, ей делали несколько операций. Оперированная нога не сгибается, колено сильно болит. Уколы не помогают, мама тромает...

Е. А., Волжский,  
Волгоградская обл.

Гепатит С - хроническое заболевание с длительным течением. Возможны повторные обострения. Заболевшие пожизненно становятся носителями вируса гепатита С (могут заражать других). Группу риска составляют наркоманы, лица, ведущие беспорядочную половую жизнь. Заражение вполне возможно и при нанесении татуировок грязным инструментом.

Теперь по поводу вашей мамы. Кальцинаты в легких - это следствие ранее перенесенного туберкулеза. Беспокоят не сами кальцинаты, а те изменения, которые вызывают туберкулез и другие заболевания легких - образование рубцовой ткани в легких (пневмосклероз). Эти изменения необратимы, как и деформация костей при костном туберкулезе.

ЧЕМ КОРМИТЬ  
БОЛЬНОГО ГЕПАТИТОМ

Пишет вам мать солдата, проходящего службу в одной из частей на территории Ставропольского края. Так вот, какими только болезнями не болел мой сын! Началось с ногтевого панариция. Когда я об этом узнала, болезнь была уже запущенной. Представьте себе, что сын в течение двух месяцев ходил в сапогах с большим пальцем, который только смазывали йодом - и все. Я пошла к командиру части, и после этого в госпитале сыну удалили ноготь.

Еще у многих солдат из этой части на руках и ногах вскакивали волдыри, потом кожа покрывалась болячками, а под ними собирался гной. Срывали болячку, промывали перекисью водорода, и все начиналось заново. Эту болезнь и сына за-

встать с кровати, у меня перед глазами все закружилось, и я упала. С тех пор не могу ходить без палочки, такое чувство, что на мне кто-то сидит, и под этой тяжестью меня клонит к земле.

Врачи ничего вразумительного сказать не могут. Давление 160/90. Что со мной?

Н. Я. Казанина, Рубцовск,  
Алтайский край

Скорее всего, ваше состояние обусловлено непостоянным артериальным давлением и проблемой с сосудами мозга. Регулярно принимайте препараты, улучшающие мозговое кровообращение и питание мозга (цинаризин, аминалон), а также успокоительные, например настой валерианы.

ВЫЛЕЧИТЬСЯ МОЖНО,  
НО...

Сыну 29 лет. У него в голове киста, да еще вегетососудистая дистония, неврастения, ужасные головные боли. Не раз лежал в больнице, но никакого облегчения нет. Были у экстрасенсов, но и они ему не помогли. Стал раздражительным, а когда совсем не в состоянии, закрывается в своей комнате, сидит там и плачет от невыносимой боли.

Никакие обезболивающие таблетки не помогают. Не раз говорил, что что-нибудь с собой сделает. Молюсь и прошу Господа Бога не допустить этого. Плачу, не знаю, что делать.

У меня сын один, больно смотреть, как он мучается. А я бессильна ему помочь...

Т. А. Демидова, Пенза

Скорее всего, у сына кистозно-слипчатый арахноидит - заболевание паутинной оболочки головного мозга. При этом нарушается циркуляция спинномозговой жидкости, повышается внутричерепное давление, появляются мучительные головные боли.

Если у вашего сына подтвердится этот диагноз, вылечить можно оперативным путем. Но удаление кисты не обязательно. Врач может поставить дренаж, через который из полости черепа будет постоянно удаляться избыточное количество спинномозговой жидкости. Трубка эта незаметна для окружающих. Рекомендуем обратиться в региональный нейрохирургический центр.

А вот что касается целителей и экстрасенсов, сами понимаете, кисту они не уберут.

НА ФРУКТЫ ДЕНЕГ  
НЕ ЖАЛЕЙ

Мне 14 лет. Уже давно б-



## ПО КОМНАТЕ

Внуку 10 лет. С детства наблюдаемся у невропатолога. Поставили диагноз резидуальная энцефалопатия, миотонический синдром. Лечились сном, таблетками, настойками, уколами... В последний раз пожаловалась врачам, что ребенок во сне дергает руками и ногами (нервно и слегка). Она выписала таблетки от эпилепсии, которые мы не стали пить. Меня беспокоит другое: ночью внук бродит по комнате, дрожа от страха, боится ночью спать один, часто меняется настроение от восторженного к унылому, а порой, и агрессивному. Дочь говорит, что ребенок избалован. А я думаю, что это имеет отношение к его заболеванию.

Т. Г. Петренко, Елец

Достоверно судить о состоянии вашего ребенка по указанным в письме жалобам трудно. Конечно, патология нервной системы (резидуальная энцефалопатия) отражается на поведении ребенка (раздражительность, утомляемость и т. д.). Помимо того что ребенок наблюдается у невропатолога, он нуждается и в помощи детского психолога.

## КАК РАЗВИТЬ РЕЧЬ МАЛЫША?

Посоветуйте, что нужно делать для развития речи у ребенка. Он нечетко произносит звуки р, л, к, г.

Ольга, Прокопьевск, Кемеровская обл.

Надежный, испытанный способ занятия у логопеда. Наверняка есть такой специалист в вашем городе.

## «КОСТОЧКИ» У ПАЛЬЦЕВ НОГ

Как избавиться от «косточек» у больших пальцев ног? Н. Норкина, Свердловская обл.

К сожалению, только оперативным путем. Консервативное лечение может лишь замедлить их рост, да и то не всегда. При болях помогают обычные анальгетики, йодная сетка на ночь, теплые компрессы. Хороший терапевтический эффект дает массаж стоп, хождение босиком по камушкам. И обязательно подбирайте обувь так, чтобы ни большой палец, ни «косточка» не были сдавлены.

## УПЛОТНЕНИЯ ПРИ ЗОБЕ

Мне 48 лет. Диагноз диффузный зоб II степени. Врачи дали мне на размышление 3 месяца, а потом - операция. Кто может мне помочь?

Т. К. Глухова, Чебоксары

Уплотнения при узловом зобе имеют тенденцию к дальнейшему

размножению патогенных микроорганизмов. Без операции вам постоянно нужно будет принимать огромное количество лекарств - антибиотиков, отхаркивающих, десинсимилизирующих препаратов, которые сами по себе тоже представляют опасность для здоровья.

Операция дает очень хорошие результаты. Вы раз и навсегда избавитесь от очага инфекции, который отравляет ваш организм. Если у вас возникнут сомнения насчет наших рекомендаций, обратитесь за советом к таким специалистам, как пульмонолог, торакальный хирург, фтизиатр.

## УЖАСНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА

Куда я только не обращалась, какие только книжки не читала, но ничего не могу поделать со своей бедой. Сейчас мне 26 лет, и сколько помню себя, столько меня преследует моя беда - ужасный запах изо рта, особенно по утрам. Близко к людям стараюсь не подходить, а на работе тожусь с платочком. До сих пор у меня нет парня, да и близких подружек тоже. Я вижу, как некоторые морщатся, когда я с ними разговариваю. Была у врачей, но никто не знает от этого рецепта. Да и есть ли он? Может, кто-то из читателей подскажет, что делать? Не дайте молодой девушке морально погубить. У меня гастрит с пониженной кислотностью, холецистит, мочекаменная болезнь, хронический гайморит, хронический тонзиллит, аднексит, остеондроз, вегетососудистая дистония.

Евгения, Орел

Вы правы. Такой «букет» желудочно-кишечных заболеваний в сочетании с заболеваниями верхних дыхательных путей и нарушенным обменом веществ, вероятнее всего, и является причиной неприятного запаха изо рта. Вам необходимо не мириться с этими болезнями, а бороться с ними. Без этого любое средство для удаления неприятного запаха изо рта будет приносить лишь временный эффект. Попробуйте также воспользоваться рецептами из «Айболита» № 10 за 2002 г. (стр. 11, статья «Запах изо рта»).

## ВРЕДНА ЛИ КЛИЗМА?

Моя подруга регулярно делает себе клизмы. Утверждает, что они очищают организм и улучшают самочувствие. Не вредно ли это?

Л. Чиждова, Тверь

Очистить организм с помощью клизмы можно только частично. Она способна освободить лишь нижний отдел кишечника. В основном - прямую кишку. А все процессы пищеварения и всасывания происходят в верхних отделах пищеварительного тракта. Кроме того, регулярные клизмы нарушают баланс микрофлоры, а это по-

вреждает работу протоков железы, через которые слюна попадает в полость рта, протоки могут закрыть образовавшиеся в них камни, что ведет к застою слюны в железах и их воспалению. Наличие камней можно определить по рентгеновскому снимку или зондированием протоков.

## РАНКА НА ДЕСНЕ НЕ ЗАЖИВАЕТ

На десне появилась небольшая ранка, она долго не заживает. Стоматолог сказал, что это декубитальная язва. Как ее вылечить?

И. Петров, Красноярск

Язва появляется, когда острые края зуба, коронки или пломбы травмируют десну. Иногда виноваты зубные протезы, если неправильно установлены фиксирующие крючки или когда старый, нуждающийся в замене протез натирал десну.

Прежде всего надо устранить то, что травмирует десну, и только после этого начинать лечить язву.

Ранозаживляющий эффект оказывают аппликации с масляным раствором витамина А, маслом шиповника, облепихи. После еды прополощите рот настоем ромашки или шалфея и наложите на больное место марлевую салфетку, смоченную масляным раствором. Постарайтесь подержать ее во рту на больном месте 3-5 минут. А можно использовать специальные пасты для обработки десен, которые продаются в аптеке. Их надо просто намазать на поврежденный участок слизистой оболочки - пасты сохраняют свое ранозаживляющее и обезболивающее действие в течение нескольких часов.

До тех пор пока язва не заживет, воздерживайтесь от курения, острых блюд и горячей пищи.

## ТУБЕРКУЛЕЗ ВОЗОБНОВИЛСЯ

Мне 36 лет. Сыну 10 лет. 18 лет назад заболела туберкулезом легких. Пролечилась в стационаре больше года, и какое-то время меня эта болезнь не беспокоила. Но два года назад я пережила стресс, и в результате этого туберкулез возобновился. Умирать страшно. В стационаре лечиться не могу, так как это требует много времени. На кого оставить ребенка? Что мне делать?

Без подписи, Майкоп

Ваше заболевание требует специального лечения, которое должно проходить только в условиях стационара. Мы понимаем ваши чувства, но это - единственный правильный путь. Увлекаясь разного рода народными рецептами, вы только упустите время. Думаем, что это не в ваших и вашего ребенка интересах. Если в вашем городе есть противотуберкулезный диспансер, может, вам смогут организовать лечение по типу дневного стационара? Тогда будет время присматривать и за ребенком.

...решить, как он мучается. А я бессильна ему помочь... Т. А. Демидова, Пенза

## ЧЕМ КОРМИТЬ БОЛЬНОГО ГЕПАТИТОМ

Пишет вам мать солдата, проходящего службу в одной из частей на территории Ставропольского края. Так вот, какими только болезнями не болел мой сын! Началось с ногтевого панариция. Когда я об этом узнала, болезнь была уже запущенной. Представьте себе, что сын в течение двух месяцев ходил в сапогах с больным пальцем, который только смазывали йодом - и все. Я пошла к командиру части, и после этого в госпитале сыну удалили ноготь.

Еще у многих солдат из этой части на руках и ногах вскакивали волдыри, потом кожа покрывалась болячками, а под ними собиралась гноя. Срывали болячку, промывали перекисью водорода, и все начиналось заново. Эту болезнь у сына заглушили, когда он лежал в госпитале с больным пальцем, но у него остались шрамы.

Потом в части началась дизентерия. Там до солдат никому нет дела. У многих была дизентерия, но их продолжали кормить салом, клали его и в суп, и в кашу. Я дала сыну левомицетин, а когда он был двое суток в увольнении, поила его отваром цикория. Все прекратилось.

А теперь новая напасть - инфекционный гепатит А. Сын снова лежит в госпитале. Скоро ему увольняться из армии. Чем мне его лечить? Какое нужно питание? И еще, как лечить стрептодермию и ее последствия?

Т. Н. Куликова, Владикавказ, РСО Алания

Гепатит А - инфекционное заболевание, которое поражает печень. Источником заражения могут быть животные, но этому способствуют и антисанитарные условия. Гепатит А лечится легче, чем гепатиты В, С, D и др. При правильном лечении выздоровление наступает, как правило, через 1-1,5 месяца, а период восстановления длится до 6 месяцев.

Переболевшие гепатитом А должны строго соблюдать диету: исключить все острые, жирные, жареные блюда, свинину, баранину, мясо уток, гусей, а предпочтение надо отдавать растительной пище. Назначают обильное питье - соки, компоты, минеральную воду. Категорически запрещен прием алкоголя.

Стрептодермия также возникает при длительном нахождении в антисанитарных условиях на фоне снижения иммунитета. Полагаем, что при соблюдении вышеперечисленных условий вы справитесь с этими недугами.

## БУДТО НА МНЕ КТО-ТО СИДИТ

Случилось это со мной два года назад. Когда пыталась

Скорее всего, у сына кистозно-слипчатый арахноидит - заболевание паутинной оболочки головного мозга. При этом нарушается циркуляция спинномозговой жидкости, повышается внутричерепное давление, появляются мучительные головные боли.

Если у вашего сына подтвердится этот диагноз, вылечить можно оперативным путем. Но удаление кисты не обязательно. Врач может поставить дренаж, через который из полости черепа будет постоянно удаляться избыточное количество спинномозговой жидкости. Трубка эта незаметна для окружающих. Рекомендуем обратиться в региональный нейрохирургический центр.

А вот что касается целителей и экстрасенсов, сами понимаете, кисту они не уберут.

## НА ФРУКТЫ ДЕНЕГ НЕ ЖАЛЕЙ

Мне 14 лет. Уже давно борюсь с лишним весом, но ничего не помогает. Занимаюсь спортом, пробовала различные диеты, но даже полкилограмма не сбросила. Кроме того, все диеты построены на фруктах, а это для меня дорого. Да сейчас еще школа - нельзя на диетах долго сидеть. Что же мне делать? Дала себе слово, что пока не похудею, буду все время ходить в брюках. Значит, летом даже купальник не надену.

А моя мама то и дело заставляет меня есть, особенно перед школой, и говорит, что у меня с фигурой все в порядке. Ее не переубедишь.

Много чего перепробовала, чтобы похудеть, даже «проверенные» способы. Что делать?

Екатерина Н., Ставрополь

Если ты хочешь, чтобы твоя фигура стала лучше, а на фрукты денег не хватает, то попробуй сэкономить их: тебе придется практически забыть про такие детские радости, как мороженое, пирожное, конфеты, шоколад. Ведь чтобы «сжечь» энергию, которая содержится всего в одном пломбире, тебе пришлось бы пробежать пятикилометровую дистанцию с результатом перворазрядника.

Даже когда пьешь фруктовую воду, то обращай внимание на ее калорийность. Сейчас во всем мире все более популярными становятся низкокалорийные напитки (они обозначаются названием «лайт»). Занятия спортом ни в коем случае не бросай, а то наберешь лишние килограммы. А вот диетами в твоём возрасте увлекаться не стоит, так как твой организм еще растет, а ты хочешь лишить его необходимых питательных веществ. И вообще слушай маму и пользуйся лишь одной диетой, которую знала еще наши прабабушки: завтрак съешь сам, обед подели с подругой, а ужин отдай врагу.



# Прошу помощи

ХОРОШО СЕБЯ  
ЧУВСТВУЮ ТОЛЬКО  
В ЛЕСУ

Мне 45 лет. Вот уже 7 лет моя жизнь — сплошная мука. Я меняю аллергию, крапивница на домашнюю и библиотечную пыль, табачный дым, выхлопные газы, парфюмерию, стиральные порошки, запахи газет и журналов и многое другое. Аллергенами поражается не только носоглотка, но и желудочно-кишечный тракт. По утрам в течение 2-3 часов чихаю, кашляю, чешусь. При вдохе пыли, например во время уборки, или порошка во время стирки белья горло отекает, начинаю хрипеть (отек Квинке). Если кто-то курит, начинаю кашлять и задыхаться.

На улице, если дышу выхлопными газами, покрываюсь пятнами и начинаю чесаться. От запаха духов кружится голова. У меня аллергический гастродуоденит, аллергический колит, бескаменный холецистит, дисбактериоз. Замучил влажный кандидоз, эндометриоз.

Выпила кучу лекарств, но ничего не помогает, только прибавилась аллергия на лекарства. С каждым годом становится все хуже и хуже.

Врачи говорят, чтобы побороть аллергию, надо исключить аллерген, а мне уже ничего не поможет. Я хорошо себя чувствую в лесу или на кладбище.

Уже нет ни физических сил, ни веры. А ведь у меня муж и 13-летний сын, который тоже аллергик. За ним надо убирать, стирать. Дома мне плохо, чихаю, кашляю, чешусь, но и на улице выйти не могу — кругом автомашины, табачный дым и запахи духов... Я согласилась с врачами, что вылечиться мне уже не суждено. Но остается надежда на читателей «Айболита». Может быть, тот, кто сталкивался с такой бедой, посоветует мне, как хотя бы чуть-чуть облегчить существование?

Т. И. Фомичева, ул. Клары Цеткин, 3-10, Москва, 127299

ДОЧКА  
В ШКОЛУ ХОДИТ  
С ПОЛОТЕНЦЕМ

Моей дочке 12 лет. У нее про-

Может быть, кто-то вылечился от этого заболевания?

Г. С. Д., Астрахань

\*\*\*

Год назад мой сын заболел гломерулонефритом. 7 месяцев лежал в больнице, но врачи ничем не смогли помочь, ему стало еще хуже. Обратилась к целителю-травнику, до сих пор лечимся у него. Сыну стало лучше, но болезнь до конца не проходит. Не дай бог, если он заболит гриппом, так как у него ослаблен иммунитет.

Может, кто-то сталкивался с таким заболеванием и вылечился? Прошу, напишите!

А. Х. Курьянова, ул. Куашева, 43/30, Нарткала, КБР, 360000

\*\*\*

Мы жили в достатке. Я и на здоровье-то никогда не жаловалась. В 1993 году умер мой единственный сын, а в 1996 году — муж, не перенес смерти сына. Осталась я одна со своими страданиями и болезнями. Уже в течение 7 лет болею сахарным диабетом. Этой болезни не пожелаю даже врагу. Устала от лекарств, больше нет сил.

Для чего вам пишу? Может, откликнутся люди, которые знают, как облегчить мои страдания?

П. И. Гаджимагомедова, Махачкала

## Только кот со мной

Меня замучили «удары» то в ухо, то за ухом, то в висок, то в затылок, по макушке, которые не стихают ни днем, ни ночью. Не знаю, как я до сих пор жива. Врачи говорят о гипертонии, атеросклерозе, остеохондрозе. Я совсем не слышу. ЛОР-врач от меня отказался, говорит, что ничего нельзя сделать. Невропатолог тоже ничем не может помочь.

Такой кошмар продолжается уже в течение 20 лет. Врачи ничего не могут толком сказать.

О такой беде в «Айболите» никто не писал. Может, кто-нибудь все же напишет?

Я совсем одна. Была у меня дочь, но ее убили. Только кот со мной остался. Убегал, но его мне принесли...

К. А. Гулина, ул. Д. Давыдова, 7-155, Новосибирск, 630084

Мне 25 лет. У меня диффузный токсический зоб IV степени, токсикоз средней тяжести.

Прочитала, что при этом заболевании помогает белая лапчатка. Может, у кого-нибудь есть возможность выслать ее подешевле?

О. Дмитриева, ул. Тимашевская, 93, Уфа, 450051

остеохондрозе, подагре, артрите, болезни Бехтерева и других суставных заболеваниях.

Ю. В. Агаповичев, ул. Октябрьская, 2, ст. Марьянская, Кировский р-н, Ставропольский край, 357317

\*\*\*

Мне 51 год. Болею бронхиальной астмой. Для лечения нужна крапива-жгучка малая и цветы сирени. Кто может помочь?

П. А. Фролова, 116 мкрн, дом 18, кв. 4, Нефтеюганск, Тюменская обл., 628305

\*\*\*

Срочно нужна сушеная трава золототысячника и 1 стакан сока алоэ. Кто может прислать это? Все оплачу.

Н. Н. Бирюкова, ст. Нагавская, Котельниковский р-н, Волгоградская обл., 404375

\*\*\*

Как избавиться от дикого мяса на большом пальце ноги?

Л. Михайлова, Чебоксары

\*\*\*

Мне 59 лет, пенсионерка. Живу в городе Чапаевске. Не работаю, так как работу у нас найти сложно, да и платят в 2 раза меньше, чем везде. Живу в старом домишке, который разваливается, даже завалинки — и те рушатся. Денег нет, пенсия 800 рублей, из которых 200 рублей надо платить за газ, свет и воду. А с нового года прибавят и квартплату еще на 50%. А на что жить? Я в тупике. Может, кто-нибудь поможет деньгами?

А может, кто-то живет один в доме или квартире и может взять меня к себе? Ведь это так скучно, не с кем поговорить, стакан воды подать некому. Но хотелось бы, чтобы вы жили недалеко от Самары или в самом городе, чтобы можно было приезжать за пенсией. Ведь на что-то надо жить...

Пока есть силы, я могу работать. Очень люблю цветы, работать на земле. Я работала в совхозе декоративных культур в Самаре. Приходилось и домработницей быть.

Мне обязательно надо с головой окунуться в работу или с кем-то жить, иначе в одиночку я не выживу.

В. Н. Латышкина, ул. Красnodонская, 19, Чапаевск, Самарская обл., 446114

НЕ ОСТАВЬТЕ НАС  
В БЕДЕ!

Хотите познакомиться?

# А время всё ускользает...

Не уродина,  
не дурочка...

У меня никогда не было парня. Многие подружки уже давно замужем, у многих дети. А я вроде бы не уродина, не дурочка... Что это? Невезение? Судьба? Лучшие годы проходят, и я чувствую, как ускользает время. Меня поймут те, кто с этим столкнулся. Что делать?

Татьяна, Павлодар, Казахстан

Будем лечиться  
вместе

Мне 45 лет. Вдова, сыну 10 лет. Если бы 3 года назад я читала «Айболит», муж остался бы жив. Вот уже год лечу себя и своих близких сама. Но сейчас не об этом. Я хочу обратиться через газету к мужчине, который устал от одиночества. Если вы не совсем здоровы — это не страшно. Будем лечиться вместе. Главное, чтобы вы человеком были серьезным. Если есть дети, буду им рада. Мой адрес: Ирине, а/я 105, Казань, 420102.

Просто он  
исчезает — и все

Мне 42 года. Никак не могу устроить свою личную жизнь. Была 2 раза замужем. И оба раза неудачно. Знакомство с мужчиной заканчивается после второй встречи. Просто он исчезает и все. Знаю, что нравлюсь мужчинам. Но почему-то получается именно так. Гадалка сказала, что мне сделала на одиночество любовница второго мужа. У кого я только не была, все безрезультатно. Может быть, кто-нибудь знает хорошую целительницу?

Марина С., Черкесск, КЧР

Спокойный,  
честный,  
не лентяй

Хочу познакомиться с хорошей женщиной, можно даже с инвалидом, которая поймет меня и не осудит. Мне ничего не нужно, главное, чтобы мне доверяли и любили меня.

лательно с жильем. Согласен на переезд в любую местность.

Без подписи, ул. Речная, 18, п/о Шудек-Конигово, Янаульский р-н, Башкортостан, 452808

Где ты, одинокий  
человек?

Может, где-то есть одинокий человек, у которого нет ни родных, ни близких, которому нужна помощь и уход? Обещаем любить его и заботиться о нем, как о родном.

Мне 43 года, двое детей (23 и 15 лет). Живу с родителями.

Лена, пер. Веселый, 23, Невинномысск, Ставропольский край, 357110

Воспоминания  
дают тяжелым  
грузом...

Мне 47 лет, вдова, с обыкновенной внешностью и средним здоровьем. За 26 лет брака я не видела ничего хорошего, поэтому смерть мужа, кроме горя, принесла мне еще и некоторое облегчение — избавилась от постоянного пьяного кошмара с драками. Может быть, кто-нибудь назовет меня жестокой, но я пишу честно. Жить больше 20 лет в страхе очень тяжело, а уйти было некуда.

Сейчас я хотела бы найти близкого мне по духу человека, чтобы хотя бы оставшуюся жизнь прожить достойно.

Одна не могу справиться со страшными воспоминаниями, которые дают тяжелым грузом вот уже 3 года.

Может, найдется мужчина, который не побоится подставить мне надежное мужское плечо? Не страшно, если у него будет инвалидность, а вот унижения, грубость и пьянство еще раз я не смогу терпеть.

Условия для проживания у меня плохие, но я верю, что искренним отношениям это не помеха.

Нина, а/я 11, главпочтамт, Семилуки, Воронежская обл.



поможет. Я хожу, чувствую в лесу или на кладбище.

Уже нет ни физических сил, ни веры. А ведь у меня муж и 13-летний сын, который тоже аллергик. За ним надо убирать, стирать.

Дома мне плохо, чихаю, кашляю, чешусь, но и на улицу выйти не могу - кругом автомашины, табачный дым и запахи духов...

Я согласилась с врачами, что вылечиться мне уже не суждено. Но остается надежда на читателей «Айболита». Может быть, тот, кто сталкивался с такой бедой, посоветует мне, как хотя бы чуть-чуть облегчить существование?

**Т. И. Фомичева, ул. Клари Цеткин, 3-10, Москва, 127299**

### ДОЧКА В ШКОЛУ ХОДИТ С ПОЛОТЕНЦЕМ

Нашей дочке 12 лет. У нее проблема с руками: постоянно мокрые ладони, так что даже в школу приходится ходить с полотенцем. Вытирает их после каждого написанного слова. Девочка не может заниматься. А еще она занимается на баяне, но хочет бросить, потому что кнопки становятся мокрыми и пальцы скользят. Откуда только берется эта вода?

Возможно, это последствия испуга? Когда ей было 2 годика, она сильно испугалась, даже потеряла зрение. Врачи помогли его восстановить.

Ступни тоже потеют, но не так. Может, кто-то сталкивался с такой проблемой? Пожалуйста, откликнитесь на нашу беду.

**Т. Сидоренко, п. Ясная Поляна, Ставропольский край**

Мне 64 года. Со мной случилась беда. Меня преследуют энергетические вампиры. Случилось это после того, как прочитала книги Верещагины. В них написано, как начать новую жизнь и улучшить свое здоровье. Я накупила этих книг и стала по ним заниматься. Тут-то и начались мучения. В дом не войдешь, все блестит всеми цветами радуги. Со мной в комнате живет девочка, она стала часто болеть. Я вижу эту энергию, а сделать ничего не могу, так как силы не равные.

Обращалась к целителям, писала в школу ДЭИР в Санкт-Петербурге, но ответа не получила. Очень боюсь лишиться рассудка. ОНИ все для этого делают.

Я уже пожилой человек, но жалко девочку, ее жизнь может быть испорчена.

Может, есть люди, которые сталкивались с такой же проблемой и смогут мне помочь?

**Г. Ф. Сурникова, ул. Советская, 92, кв. 36, Кострома, 156005**

Мне 28 лет. У меня обнаружили миому матки. Я не замужем, детей нет. Прошу вас, помогите!

**Только кот со мной**  
Меня замучили «удары» то в ухо, то за ухом, то в висок, то в затылок, по макушке, которые не стихают ни днем, ни ночью. Не знаю, как я до сих пор жива. Врачи говорят о гипертензии, атеросклерозе, остеохондрозе. Я совсем не слышу. ЛОР-врач от меня отказался, говорит, что ничего нельзя сделать. Невропатолог тоже ничем не может помочь.

Такой кошмар продолжается уже в течение 20 лет. Врачи ничего не могут толком сказать. О такой беде в «Айболите» никто не писал.

Может, кто-нибудь все же напишет? Я совсем одна. Была у меня дочь, но ее убили. Только кот со мной остался. Убегал, но его мне принесли...

**К. А. Гулина, ул. Д. Давыдова, 7-155, Новосибирск, 630084**

Мне 25 лет. У меня диффузный токсический зоб IV степени, токсикоз средней тяжести.

Прочитала, что при этом заболевании помогает белая лапчатка. Может, у кого-нибудь есть возможность выслать ее подешевле?

**О. Дмитриева, ул. Тимашевская, 93, Уфа, 450051**

У меня выпадение влагалища. Врачи сразу предложили делать операцию. Но сколько можно ложиться под нож? Каждые 3-4 года приходится оперироваться: то мастопатия, то камни в почках, то киста. Неужели ничего, кроме операции, мне не может помочь? Видимо, с такой бедой на свете я одна, потому что никто не пишет о такой проблеме. Хорошо, что можно получить рекомендации через газету, не называя себя. Ведь об этом стыдно говорить даже близким, не то что знакомым.

**О. И. Павлова, Удмуртия**

Мне 32 года, 25 лет из которых я страдаю инсулинозависимым сахарным диабетом I степени. На фоне этого заболевания возникло много осложнений. Сейчас самая важная проблема - глаза. Я теряю зрение, на глазном дне рвутся сосуды. Официальная медицина утверждает, что сахарный диабет неизлечим. Но я верю, что есть люди, которые смогут мне помочь. Пожалуйста, отзовитесь!

**М. Березовская, ул. Сосновая, 8, кв. 16, Тогучин, Новосибирская обл., 633456**

Нужны корни ятрышника, диоскореи кавказской, морозника кавказского.

Вышлю настойку сабельника и настойку для компрессов на основе корня декола и листьев багульника, которые применяются при

и может взятъ меня к себе? Ведь это так скучно, не с кем поговорить, стакан воды подать некому. Но хотелось бы, чтобы вы жили недалеко от Самары или в самом городе, чтобы можно было приезжать за пенсией. Ведь на что-то надо жить...

Пока есть силы, я могу работать. Очень люблю цветы, работать на земле. Я работала в совхозе декоративных культур в Самаре. Приходилось и домработницей быть.

Мне обязательно надо с головой окунуться в работу или с кем-то жить, иначе в одиночку я не выживу.

**В. Н. Латышкина, ул. Краснодонская, 19, Чапаевск, Самарская обл., 446114**

### НЕ ОСТАВЬТЕ НАС В БЕДЕ!

4 года назад появился долгожданный малыш, но наше счастье было недолгим. Поставили страшный диагноз - ДЦП.

Пытаемся поднять нашего малыша на ноги, но ничего не получается. Нужна операция в Москве, которая очень дорого стоит. Она назначена на декабрь. Мы за такой короткий срок просто не сможем собрать такую огромную сумму.

Такое горе может постигнуть любую семью. Мы не просто просим, а умоляем! Помогите! Это наш единственный ребенок, я не могу больше иметь детей.

**г. Минусинск  
Внешторгбанк  
БИК 040407777  
К/с 30101810200000000777  
в ГРКЦ ГУЦБ РФ по Красноярскому краю  
ИНН 7702070139  
код причины: 246002001  
№счета 42301810503005000892**

У нас большое горе. В 31 год от рака легких умерла сестра. У нее остались трое детей, от 6 до 8 лет. Ездил к зятю домой, у них там постоянные гулянки. Дети голодные, нет одежды. Люди добрые, помогите, чем можете! Я хочу взять детей к себе, но у меня пока нет средств купить им одежду. У самой 4 детей.

**Т. Г. Бацких, ул. Береговая, 24, пос. Камардан, Володарский р-н, Астраханская обл., 416195**

### Вниманию читателей!

ЕСЛИ ВЫ, ВСТУПАЯ В ПЕРЕПИСКУ, ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ В ПОЛУЧЕНИИ ПИСЕМ, ПРИХОДЯЩИХ НА ВАШЕ ИМЯ, ПРОСЬБА В АДРЕСЕ ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ УКАЗЫВАТЬ ФАМИЛИЮ, ИМЯ И ОТЧЕСТВО ПОЛНОСТЬЮ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ПИСЬМА БУДУТ ВОЗВРАЩАТЬСЯ С ПОМЕТКОЙ «УКАЗАННЫЙ ПОРЯДОК АДРЕСОВАНИЯ ЗАПРЕЩЕН».

### исчезает - и все

Мне 42 года. Никак не могу усмирить свою личную жизнь. Была 2 раза замужем. И оба раза неудачно. Знакомство с мужчиной заканчивается после второй встречи. Просто он исчезает и все. Знаю, что нравлюсь мужчинам. Но почему-то получается именно так. Гадалка сказала, что мне сделала на одиночество любовница второго мужа. У кого я только не была, все безрезультатно. Может быть, кто-нибудь знает хорошую целительницу?

**Марина С., Черкесск, КЧР**

### Спокойный, честный, не лентяй

Хочу познакомиться с хорошей женщиной, можно даже с инвалидом, которая поймет меня и не осудит. Мне ничего не нужно, главное, чтобы мне доверяли и любили меня.

Мне 35 лет, по гороскопу Близнецы, спокойный, честный, не лентяй. Курю, к спиртному равнодушен. Нахожусь в местах лишения свободы, но срок у меня небольшой. Женат не был, детей нет, хотя очень хочу иметь, пусть даже приемных.

Не красавец, но и не урод, нормальный, надежный.

В тюрьме я заболел, у меня повреждение слухового нерва, от чего понижен слух и постоянно шумит в ушах. Не знаю, где взять лекарства. Если бы у меня были родственники на свободе, то мне бы помогли, но у меня никого нет.

**P.S.** Некоторые женщины думают, что если человек сидит в тюрьме, то это уже не человек. Не судите так. Правда, здесь встречаются разные люди, есть и подонки. Но посмотрите вокруг себя: рядом с вами могут жить люди даже хуже тех, кто встречается здесь. А про себя скажу: я на свободе был человеком, и здесь остаюсь им.

Пишите, отвечу обязательно. Не забудьте вложить в письмо конверт с обратным адресом. Мой адрес: **Герману Викторовичу Опокину, 22 отряд, учреждение ОТ-15/1, ул. Петра Щербины, 21, Кострома, 156023.**

### Мастер на все руки, не зануда

Нормальный человек, без психических отклонений, инвалид III группы по слуху. 39/171/70, по знаку зодиака Рыбы, женат не был. Мастер на все руки, не зануда, со светлой головой. Для серьезных отношений и создания семьи хочу познакомиться с девушкой или женщиной от 18 до 40 лет, ростом 150-165 см, не склонной к полноте, привлекательной, не корыстной, верной, здоровой, умной, без детей или с одним ребенком (но в браке хочу иметь своих детей), же-

стоянный, приятный, не драками. Может быть, кто-нибудь назовет меня жестокой, но я пишу честно. Жить больше 20 лет в страхе очень тяжело, а уйти было некуда.

Сейчас я хотела бы найти близкого мне по духу человека, чтобы хотя бы оставшуюся жизнь прожить достойно.

Одна не могу справиться со страшными воспоминаниями, которые дают тяжелым грузом вот уже 3 года.

Может, найдется мужчина, который не побоится подставить мне надежное мужское плечо? Не страшно, если у него будет инвалидность, а вот унижения, грубость и пьянство еще раз я не смогу терпеть.

Условия для проживания у меня плохие, но я верю, что искренним отношениям это не помеха.

**Нина, а/я 11, главпочтамт, Семилуки, Воронежская обл., 396900**

### Вышла бы замуж за мусульманина

Мне 56 лет. Я была очень красивой, с толстой длинной косой. Всем нравилась, на меня приезжали посмотреть издалека. Но ни один мужчина не предложил мне выйти замуж.

Я отзывчива на чужую боль, многим помогла в жизни, но вот сама осталась одна. Единственное, что у меня есть, - пенсия и одинокая старость. Даже собственного жилья нет. Никогда не справляла свой день рождения, не говоря уже о других праздниках.

Я мусульманка. Вышла бы замуж за мусульманина, чтобы не чувствовать себя обделенной. Может, во всем виновата моя скромность, доброта, бескорыстие?

Полный адрес не называю, потому что не верю, что на мое письмо откликнется бескорыстный, трезвый человек...

**М. Мустакимова, Нальчик**

### Мне нужен и человек, и опора в жизни

Мне 45 лет. В детстве переболела полиомиелитом. Теперь у меня больные ноги, хожу с трудом, на костылях. Долго лечилась, но не все болезни поддаются лечению. Все время жила с родителями, но мама умерла, и остались мы вдвоем с отцом. Папе 75 лет, вся работа по дому теперь на мне. Муж у меня тоже инвалид II группы, старше меня на 10 лет. Но он пьет, с работы его постоянно выгоняют. Сил моих больше нет. Ведь мне нужен человек, который был бы мне опорой в жизни. Если есть такой, откликнитесь!

**Галина Никитченко, ул. Володарского, 15, Шахты, Ростовская обл., 346513**



## НОГИ В ЯЗВАХ

Для В. К. Большаковой из Ес-  
сентуков, автора письма «Ноги  
в язвах» («Айболит» №21).

Сделайте настойку на водке из  
каланхоэ (детки на листьях). На-  
режьте листья и стебель, наполни-  
те ими стеклянную посуду до вер-  
ху, залейте водкой, настаивайте в  
темном месте 2-3 недели и нати-  
райте ею больные места. Эта на-  
стойка помогает и при варикозных  
расширениях вен, и при трофиче-  
ских язвах. А раны попробуйте  
смазывать масляным раствором  
желтой гвоздики, который прода-  
ется в аптеках. Это средство обла-  
дает антисептическим свой-  
ством, хорошо заживает раны.

О. Г. Гамишидзе, Туапсе

## ...И КИСТА РАССОСАЛАСЬ

Для Заиды из Дагестана, авто-  
ра письма «Свекровь дала ей  
срок три месяца» («Айболит»  
№22).

Очень жаль вашу дочь, больше  
всего из-за того, что у нее такая  
свекровь. Болезнь можно выле-  
чить, а ее уже не переделаешь.

Хочу предложить вам рецепт от  
кисты яичника, который я вычита-  
ла уже после того, как моей до-  
чери сделали операцию. Попро-  
буйте его. 300 г. кишмиша залейте  
бутылкой водки и на 20 дней по-  
ставьте в теплое темное место.  
Принимайте по 40 г (меньше рю-  
мочки) за полчаса до еды 3 раза  
в день. Это средство помогло  
моей знакомой. После приема  
3 бутылки киста рассосалась.

Ну а от воспаления хорошо  
спринцеваться чистотелом.

Зоя, Краснодарский край

## ГЕРПЕС БОИТСЯ... КОРВАЛОЛА

Для Л. Гончаровой из Волго-  
градской обл., генитальный гер-  
пес («Айболит» №19).

Сделайте настойку из окопника  
лекарственного (продается в ап-  
теке): 100 г сухого корня окопника  
залейте 0,5 л водки. Настаивайте  
21 день в темном месте в гермети-  
чески закрытой стеклянной посу-  
де. Принимайте 4-5 раз в день по  
40 капель между едой. Эта же на-  
стойка применяется и при таких за-  
болеваниях, как трещины заднего  
прохода, проктит, парапроктит,  
эрозия шейки матки.

Еще генитальный герпес боится  
корвалола. Возьмите обычный  
корвалол и при помощи ватной  
палочки делайте точечное прижи-  
гание язвочки. Тампоном это де-  
лать нельзя, так как сожжете  
слизистую. Придется немного по-  
терпеть, так как будет сильно  
жечь. Если сделать эту проце-

# Спешим помочь

ра письма «Сложный вопрос -  
пародонтоз» («Айболит» №6).

Попробуйте мои методы лече-  
ния пародонтоза. Мне надо было  
заменить старые коронки на но-  
вые. С зубами все было нормаль-  
но. Но протезисты поставили мне  
очень длинные коронки, загнав их  
под десны, в результате чего дес-  
на обнажилась, образуя большие  
карманы, заполненные гноем. Так  
я проходила 5 месяцев, просила,  
чтобы сняли коронки. А у наших  
врачей один ответ: «Полощите  
содой!». Хотя яснее ясного, что  
это был гнойный пародонтоз. Я  
все же настояла, и коронки сня-  
ли. И стала я полоскать десны  
слабым раствором марганцовки,  
отваром дубовой коры, шалфея.  
Набирала отвар в рот и держала  
по 20 минут. Таким образом я ук-  
репила десны. В аптеке купила об-  
лепиховую мазь с метилурацилом.  
Из ваты скатывала жгутики, сма-  
зывала их мазью и закладывала  
в карманы между деснами на  
2-3 часа.

Очень хорошо помогли зеле-  
ный щавель, подорожник и плоды  
облепихи. Я набирала их в рот и  
жевала, пока не появлялся обиль-  
ный сок, который я держала во  
рту. Эту процедуру выполняла в  
течение дня, периодически меняя  
траву. Ходила, как с кляпом во  
рту. И на ночь делала то же са-  
мое. Главное, травы разжевывай-  
те до появления сока, и потом не  
выплескивайте.

Хорошо, что я сама медработ-  
ник, а то не знаю, чем бы это все  
закончилось. Последние зубы по-  
теряла бы. И что характерно для  
нашего времени - никто ни за что  
не отвечает.

Павлова,  
Саранск, Мордовия

## У ВАС РАСТЕТ РЕБЕНОК

Для Татьяны из Омска, автора  
письма «Сын не понимает слова  
«нельзя»» («Айболит» №22).

Милая Татьяна! Я - воспитатель-  
дошкольник высшей категории с  
30-летним стажем. У вас растет  
прекрасный, умный ребенок. Ни в  
коем случае не шлепайте его. Он  
очень любознателен, наблюдает  
за вашей реакцией.

Знайте, что даже для взрослых  
запретный плод всегда сладок, а  
что уж говорить о детях. Объяс-  
ните ему, он не маленький, все  
понимает. Когда дети отрывают  
крылья стрекозе - это не жесто-  
ко, а поощряют их, поощряют их

И не говорите, пожалуйста, что  
дома все прекрасно.

Что касается учебы, в подрост-  
ковом возрасте - не это главное.  
Советую пригласить «плохих»  
подруг домой, познакомиться с  
ними. Может, не такие они уж и  
плохие? Найдите общую тему для  
разговора. Пускай девочки захо-  
дят к вам почаще. Если они дей-  
ствительно плохие, то после не-  
скольких встреч можно спросить  
внучку: «А что именно тебе в них  
нравится?»

Не нужно скандалов, слез и  
сцен. Даже если девочка сама за-  
катывает истерики, ей это еще  
можно простить, но вы обязаны  
оставаться спокойной в любой  
ситуации.

Вы меня можете спросить: «По-  
чему во время войны подростки  
такими не были?», на что я отве-  
чу: «Во время войны они работа-  
ли наравне со взрослыми, чув-  
ствовали себя большими». А те-  
перь? Слава Богу, что о детях  
есть кому заботиться. Кроме  
того, мальчики чаще обращают  
внимание на девочку, которая  
идет с подружками, а не с бабуш-  
кой (уж точно, к такой девочке  
никто не подойдет знакомиться).

Не нужно вам ходить ни по га-  
далкам, ни по знахарям, ни читать  
заговоры, а необходимо в семье  
наладить нормальные отношения.  
И еще, обратитесь к психологу,  
но не путайте психолога с психи-  
атром.

А теперь хочу обратиться к  
Л. В. Атяскиной из Невинномыс-  
ска. Ваша сестра - взрослый че-  
ловек, а вы, очевидно, обращаете-  
сь с ней, как с ребенком. Если  
это так, то, скорее всего, у нее за-  
поздалый «подростковый бунт».

А уж главная причина ее гру-  
бости, сами понимаете, - неустро-  
енная личная жизнь. Ваше навяз-  
чивое желание перевоспитать се-  
стру ее раздражает. Оставьте ее  
в покое! Не пришла ночевать -  
Бог с ней, ей же не 12 лет!

Елена, психолог, Ульяновск

## ЖЕЛАЮ ТЕРПЕНИЯ

Для Дмитрия из Набережных  
Челнов, Татарстан, автора пись-  
ма «Я увяз в болезни по уши»  
 («Айболит» №21).

У меня есть сын вашего возрас-  
та. Его болезнь схожа с вашей.  
Так вот. Когда он лежал в боль-  
нице, врач обратил внимание на  
его щитовидную железу. При об-  
следовании поставили диагно-  
з диффузно-узловой зоб II степени

ристый кальций по 1 ст. ложке  
3 раза в день после еды. Кожу не  
мочите, одежда должна быть толь-  
ко хлопчатобумажной.

После того как я смазала мазью,  
появились волдыри. Врач предуп-  
редила меня об этом, и еще о том,  
что немного будет жечь, но надо  
терпеть и продолжать мазать.  
Позже это все засохло.

А еще через несколько лет я  
заразилась лишаем. Может, и вам  
поможет мой рецепт. Не знаю,  
растут ли у вас кусты таволги - с  
такими невысокими, плотными,  
коричневыми стебельками? Я  
сжигала их на лезвии ножа или  
топора и смазывала бляшки. Все  
прошло.

Желаю здоровья! Поверьте,  
все пройдет.

Если хотите, напишите мне по  
адресу: Клара Петровна Голов-  
ко, ул. Российская, 5, с. Гоньба,  
Барнаул, Алтайский край.

## С РОДСТВЕННИЦЕЙ БЫЛ ТАКОЙ ЖЕ СЛУЧАЙ...

Для В. В. Данильченко из  
Предгорного р-на Ставрополь-  
ского края, автора письма «Таю  
на глазах» («Айболит» №21).

Известно, что душа усопшего  
до 40 дней как бы витает в доме,  
а если на поминках вы пили из  
мамино стакана, то фактически  
вы ей не дали возможности отве-  
дать то, что было на столе. Не  
удивительно, что вам плохо. С  
родственницей был такой случай:  
ее вещь похоронили вместе с му-  
жем, и эта женщина долго и силь-  
но болела. Ей посоветовали отслу-  
жить молебен во здравие, затем  
расстегнуть пуговицу у покойно-  
го молодого человека, который

не был женат. После этого ей ста-  
ло легче.

О. Г. Гамишидзе, Туапсе

## НАЧНЕТЕ ХУДЕТЬ!

Для Ирины Кочетковой из Са-  
мары, автора письма «В трид-  
цать лет я вешу 100 кг» («Айбо-  
лит» №21).

Похудеть поможет яблочный  
уксус. На 1 стакан воды возьмите  
2 чайн. ложки яблочного уксуса и  
1 чайн. ложку меда и пейте 3 раза  
в день. Начнете худеть!

Еще попробуйте такой сбор:  
почки березы - 50 г, мята (листья) -  
3 ст. ложки, кукурузные рыльца -  
6 ст. ложек, липа (цвет) - 1 ст. лож-  
ка, солодка (корень) - 3 ст. ложки,  
валериана (корень) - 1 чайн. лож-  
ка, хвощ полевой (трава) - 2 ст.  
ложки, петрушка (листья) - 3 ст.  
ложки. Все компоненты измельчи-  
те. 5 ст. ложек смеси заварите в  
термосе на ночь 0,5 л воды. Пейте  
по 1 стакану за 20 минут перед  
едой. Вечером обязательно делай-  
те клизму. В течение месяца чело-  
век худеет, кожа становится не-  
жная. Не ешьте жирного, а овощи  
и фрукты ешьте сколько угодно.

Еще попробуйте такое сред-  
ство. Наговорите на куски теста  
заговор и отдайте свиньям: «Тес-  
то поднимается, тело уменьшает-  
ся, свинья салом обрастает, а с  
раба (имя) сало сойдет. Месяц  
убывает, тело спадает, тело тает.  
Как месяц убывает, так и у раба  
(имя) тело тает. Ключ. Замок.  
Язык. Аминь. Аминь. Аминь».

Елена, Татарстан

\*\*\*

Для Натальи из Новокузнец-  
ка, автора письма «У меня на  
лице клещ» («Айболит» №22).

Моя знакомая из Казахстана  
смазывала лицо креолином (приме-  
няется в ветеринарии). Не могу ска-  
зать, в каких пропорциях и надо ли  
разбавлять креолин водой. Думаю,  
Наталья, вы сами разберетесь.

В. Самойлова, Актау,  
Республика Казахстан

## Не только для Аллы К.

## Проклятья в мыслях и на языке

На протяжении нескольких  
лет не могу избавиться от  
слова «проклятье». Оно у  
меня всегда на языке, в мы-  
слях, хотя я его пытаюсь  
всячески забыть. Боюсь  
кого-нибудь ненароком про-  
клясть, и чем больше я это  
боюсь, тем больше оно

сится под него. Эти мысли пугают,  
но избавиться от них без  
помощи врача невозможно.

Такие же симптомы и у тяж-  
ких психических расстройств.  
Но тогда все навязчивые мысли  
могут спровоцировать тяжелый  
поступок.

В моей практике был случай,  
когда долго не имевшая детей  
женщина наконец-то забереме-  
нела. Она ждала своего малы-  
ша, считая дни до его появле-  
ния на свет. Во время родов,  
которые протекали очень



КОРВАЛОЛА  
Для Л. Гончаровой из Волгоградской обл., генитальный герпес («Айболит» №19).

Сделайте настойку из окопника лекарственного (продается в аптеке): 100 г сухого корня окопника залейте 0,5 л. водки. Настаивайте 21 день в темном месте в герметичной стеклянной посуде. Принимайте 4-5 раз в день по 40 капель между едой. Эта же настойка применяется и при таких заболеваниях, как трещины заднего прохода, проктит, парапроктит, эрозия шейки матки.

Еще генитальный герпес боится корвалола. Возьмите обычный корвалол и при помощи ватной палочки делайте точечное прижигание язвочки. Тампоном это делать нельзя, так как сожжете слизистую. Придется немного потерпеть, так как будет сильно щипать. Если сделать эту процедуру в самом начале заболевания, то достаточно будет одного прижигания. В противном случае делайте это 2-3 раза в день, и вам станет значительно легче.

Для Т. Капустиной из Новокузнецка, двухкамерная киста яичника («Айболит» №19).

Купите в ветеринарной аптеке фракцию АСД-2 (средство с весьма неприятным запахом, но очень действенное). Втирайте фракцию в низ живота каждый день на ночь. Также пейте препарат по 5 капель на 30 мл кипяченой холодной воды 2 раза в день после еды. Кроме всего этого, желательнее проводить ежедневное спринцевание теплым раствором (10 капель фракции на 1-1,5 л теплой воды) на ночь. Через 1-1,5 месяца киста должна рассосаться. Лечение продолжайте до полного выздоровления.

В. А. Кривошеева,  
ст. Егорлыкская,  
Ростовская обл.

## ЭТОТ «НЕЛЮДЬ» НЕ СТОИТ ВАШИХ СЛЕЗ

Для П. А. из Таганрога Ростовской обл., автора письма «Мы живем как две злые собаки» («Айболит» №23).

Не падайте духом! Этот «нелюдь» не стоит ваших слез и страданий. Почему бы вам не бросить все, не переехать в другое место и не стать кому-нибудь подругой; бабушкой, тому, кто в этом действительно нуждается?

Да хотя бы ко мне приезжайте. Я одна воспитываю двоих детей, и мне порой не хватает помощи близкого человека. Через газету сообщите свой адрес для переписки, а свой я оставлю в редакции.

Алена, Ставропольский край

## Я ЖЕВАЛА ТРАВЫ

Для М. И. Пирог из ст. Егорлыкской Ростовской обл., авто-

закончился. Последние зубы потеряла бы. И что характерно для нашего времени - никто ни за что не отвечает.

Павлова,  
Саранск, Мордовия

## У ВАС РАСТЕТ РЕБЕНОК

Для Татьяны из Омска, автора письма «Сын не понимает слова «нелзя»» («Айболит» №22).

Милая Татьяна! Я - воспитатель-дошкольник высшей категории с 30-летним стажем. У вас растет прекрасный, умный ребенок. Ни в коем случае не шлепайте его. Он очень любознателен, наблюдает за вашей реакцией.

Знайте, что даже для взрослых запретный плод всегда сладок, а что уж говорить о детях. Объясните ему, он не маленький, все понимает. Когда дети отрывают крылья стрекозе - это не жестокость, а непонимание, неудовлетворенная потребность в знании. А вот если не объяснить ребенку, он вырастет грубым и жестоким.

Я внучкам объясняла так. Розетка - это домик, а в домике живет господин ток, его величество электричество. Рассказывала, какую пользу и вред он приносит. Ипользовала сказки, только персонаж выбирала свой. Ну, бывало, без меры расшались дети. Я сажала в кресло и предлагала подумать - хорошо он поступил или плохо. Считаю, что ребенок должен постоянно быть занят. Пускай хоть гвозди в рейку забивает. Он растет, он хочет все знать, все потрогать и попробовать. Маленький человечек пришел в этот мир, чтобы жить. А как он будет жить без знаний?

Занимайтесь с ним, лепите, рисуйте. Если рисует линии, скажите, что это ветер и т. д.

А, главное, будьте с ним ласковой и говорите так, будто просите. Не бойтесь этого. Ваш авторитет будет расти, и ребенок будет вам больше доверять.

А. И. Минаева, Омск

## ВНУЧКЕ ДОМА НЕ КОМФОРТНО

Для В. П. из Мурманской обл., автора письма «Спасите внучку» («Айболит» №21); Л. В. Атыскиной из Невинномыска, автора письма «Она видела домового» («Айболит» №21).

Уважаемая В. П.! У вашей девочки - переходный возраст, в организме идут изменения. Девочка сама не понимает, что с ней происходит. Сегодня она нахамит, а завтра мучается, но не показывает этого. А причина того, что она связалась с «плохими» подругами, - дома не комфортно. Они, очевидно, ее лучше понимают, с ними она чувствует себя не бабушкиной внучкой, а взрослой девушкой. Подружки не читают нотаций, не устраивают сцен, с ними весело.

Л. В. Атыскиной из Невинномыска. Ваша сестра - взрослый человек, а вы, очевидно, обращаетесь с ней, как с ребенком. Если это так, то, скорее всего, у нее заподавший «подростковый бунт».

А уж главная причина ее грубости, сами понимаете, - неустоявшаяся личная жизнь. Ваше навязчивое желание перевоспитать сестру ее раздражает. Оставьте ее в покое! Не пришла ночевать - Бог с ней, ей же не 12 лет!

Елена, психолог, Ульяновск

## ЖЕЛАЮ ТЕРПЕНИЯ

Для Дмитрия из Набережных Челнов, Татарстан, автора письма «Я увяз в болезни по уши» («Айболит» №21).

У меня есть сын вашего возраста. Его болезнь схожа с вашей. Так вот. Когда он лежал в больнице, врач обратил внимание на его щитовидную железу. При обследовании поставили диагноз диффузно-узловой зоб II степени. Сделали операцию. Теперь он чувствует себя лучше, работает.

Дима, проверьте свою эндокринную систему и сделайте анализы крови на гормоны.

Желаю терпения вам и вашим близким!

Людмила, Красноярск

## ЧТО-ТО ПОЖИРАЕТ ИЗНУТРИ...

Для Ларисы А. из Грозного, автора письма «Меня как будто что-то пожирает изнутри» («Айболит» №22).

Небольшую иконку Божьей Матери облейте простой водой, после чего соберите воду в стакан и наговорите на нее следующие слова: «Матерь Божья умылась, в покров обряжалась, славою венчалась. Кто с ее лика воду пьет, тот от порчи никогда не умрет. Как тело не болело, не ныло, в кишках не зудило, не свербело, так и будет с моего дела. Слава Отцу, и Сыну, и Святому Духу ныне, и присно, и во веки веков. Аминь». После этого выпейте воду. Проведите мизинцем по мокрому стакану, начертите пальцем на лбу крест. На следующий день вы почувствуете себя хорошо.

Л. С. Синицкая, Пятигорск

## ПОВЕРЬТЕ, ВСЕ ПРОЙДЕТ

Для Г. из Моздока, опоясывающий лишай (герпес) («Айболит» №21).

От души хочу вам помочь. Я пенсионерка. Когда мне было 20 лет, заболела так же, как и ваша дочь. Врач сказала, что болезнь вызвана или нервным потрясением, или простудой, и назначила мне такое лечение.

Ежедневно смазывайте пораженные участки кожи синтамициновой 10%-ной эмульсией. Ежедневно принимайте бромистый натрий по 0,25 3 раза в день и 10%-ный хло-

родин. Это вам плохо. С родственницей был такой случай: ее вещь похоронили вместе с мужем, и эта женщина долго и сильно болела. Ей посоветовали отслужить молебен во здравие, затем расстегнуть пуговицу у покойного молодого человека, который

Моя знакомая из Казахстана смазывала лицо креолином (применяется в ветеринарии). Не могу сказать, в каких пропорциях и надо ли разбавлять креолин водой. Думаю, Наталья, вы сами разберетесь.

В. Самойлова, Актау,  
Республика Казахстан

## Не только для Аллы К.

## Проклятья в мыслях и на языке

На протяжении нескольких лет не могу избавиться от слова «проклятье». Оно у меня всегда на языке, в мыслях, хотя я его пытаюсь всячески забыть. Боюсь кого-нибудь ненароком проклясть, и чем больше я этого боюсь, тем это у меня хуже получается. Играю с дочерью, общаюсь ли с друзьями, проклятия так и сыплются. Пробовала молиться, но когда читаю молитвы, это слово не дает мне покоя.

Я довольно набожный человек. Молюсь каждый день, но у меня не получается справиться с этой ситуацией.

Я в полном отчаянии. Боюсь за свою маленькую дочку, за других людей, которых ненароком проклинаю.

Прошу о помощи. Может, дело в моей мнительности? Если мне привидится или приснится что-то плохое, я начинаю это примерять на своих родных. Например, приснился сон, как будто к моей доченьке тянется рука с ножом. Мне показалось, что это моя рука. Теперь я не могу видеть дочь со спины. Мне кажется, что моя рука тянется к ней с ножом.

Я так больше не могу! Почему это все происходит со мной? Я ведь люблю своих близких, а свою дочь люблю больше всего на свете. Почему, когда я хочу избавиться от какого-либо навязчивого, у меня все получается наоборот?

Помогите ради Бога!

Алла К., Невинномысск

Многие люди сейчас страдают от так называемых навязчивостей - навязчивых мыслей, действий, страхов. Часто такие нарушения возникают при пограничных психических расстройствах, неврозах. Тогда человек постоянно думает, что может совершить что-то страшное. К примеру, что если он возьмет в руки нож, то бросится с ним на кого-нибудь. Или при виде проходящего мимо поезда у него возникает желание самому бро-

ситься под него. Эти мысли пугают, но избавиться от них без помощи врача невозможно.

Такие же симптомы и у тяжелых психических расстройств. Но тогда все навязчивые мысли могут спровоцировать тяжелый поступок.

В моей практике был случай, когда долго не имевшая детей женщина наконец-то забеременела. Она ждала своего малыша, считая дни до его появления на свет. Во время родов, которые протекали очень тяжело, ей вдруг стало казаться, что малыш погиб. На следующий день ей показали ребенка, и женщина немного успокоилась.

Прошел месяц. У нее стали появляться мысли о том, что ее ребенка надо бросить в печь. Мать отгоняла их, но... боялась когда-нибудь совершить это страшное преступление. Стала плохо есть, похудела. Она усердно ухаживала за своим малышом, стараясь замолить свой грех, ходила в церковь. Но однажды утром она встала совершенно «разбитой». Все вокруг было как в тумане. Начала готовить завтрак, разожгла печь... Что было потом, не помнит. Очнувшись, увидела дугорающую в печи пеленку, но

Эта страшная история не может не вызывать ужаса у любого человека. Конечно, женщина была серьезно психически больна и долго лечилась у нас. Но если бы она обратилась к психиатру, когда только появились такие расстройства, трагедии можно было бы избежать.

Хочу нацелить читателей «Айболита», в первую очередь, на правильное поведение в таких ситуациях. Если вы понимаете, что с вами происходит что-то неладное, непонятное вам самим - мучают мысли, страхи, неестественные желания, которые раньше были вам чужды, обратитесь за помощью к психиатру. Не боритесь с этим наедине с собой, не запускайте болезнь, не ждите, пока она пройдет сама.

Консультацию психиатра можно получить в диспансере Краевой психиатрической больницы (ул. Ленина, 441) или по телефонам: 76-15-55 (приемный покой), 95-11-72 (регистратура диспансера). А когда уж совсем плохо себя чувствуете, вызывайте скорую психиатрическую помощь по телефону 76-30-46.

Наталья Анатольевна Кулик,  
психиатр



## ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Продукты питания, по мнению ученых, являются надежной профилактикой серьезных болезней. Старайтесь постоянно включать их в свой рацион.

### ГЕРКУЛЕС

Единственная из круп, снижающая в крови уровень «вредного» холестерина. По мнению врачей, чтобы уменьшить риск сердечных приступов, на овсянку надо подналесть после 40. Овсянка незаменима для тех, кто хочет избавиться от лишнего веса. Во-первых, ее малые порции создают ощущение сытости на долгие часы. Во-вторых, эта крупа очень богата метионином, который нормализует обмен веществ и способствует правильному расщеплению жиров в организме. В-третьих, она помогает бороться с запорами.

Об овсянке не должны забывать и те, у кого низкий гемоглобин и кто страдает остеопорозом.

### РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Лук надо ежедневно включать в меню тем, у кого появились первые признаки артрита, подагры или ревматизма, чтобы облегчить работу суставов.

### КЕФИР

Неполадки в работе нашего организма начинаются со сбоев в пищеварительной системе. Молочная кислота, содержащаяся в кефире, помогает более пол-

ному усвоению белков и жиров, в результате пища не откладывается на талии и бедрах. Кефир также насыщает нас кальцием, предотвращая развитие остеопороза. Кроме того, кефир обладает мочегонными свойствами и потому полезен при отеках.

### РЫБА

Речь идет о жирных сортах рыбы, таких как лосось, сом, сельдь, скумбрия, сардины. Именно в них содержится очень много жирных кислот омега-3, необходимых для нормальной работы каждой клеточки нашего организма. Жирные кислоты разжижают кровь, предотвращая образование тромбов, и уменьшают тем самым риск инсульта или инфаркта, вызванного внезапной закупоркой сосуда.

Употребление такой рыбы два раза в неделю снижает кровяное давление.

### КАПУСТА БРОККОЛИ

Чем зеленее цвет овощей, тем больше железа и витаминов они содержат. Благодаря частому употреблению ее в пищу кожа делается гладкой и свежей, а половые железы получают мощную подпитку витамином Е. По мнению ученых, в этой капусте содержатся вещества, останавливающие рост злокачественных клеток.

### ОСТРЫЙ КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ

Геронтологи всего мира пришли к выводу, что эта приправа необходима для долголетия. Недавно наладили даже производство лекарства, созданного на основе вытяжки из острого красного перца, - его прописывают для поддержания работы сердца и нормализации кровообращения.



Рис. Д. Полухина

## + Чтобы кости были крепкими

ЧТОБЫ КОСТИ И ЗУБЫ БЫЛИ КРЕПКИМИ, НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ ТРЕБУЕТСЯ КАЛЬЦИЙ.

Диета с большим содержанием кальция - один из способов обеспечить организму достаточное количество этого жизненно важного минерала. Вот несколько самых распространенных вопросов о диете с большим содержанием кальция.

**Моя диета очень хорошо сбалансирована, но как узнать, достаточно ли я получаю кальция?**

Потребность в кальции меняется на протяжении жизни. Так, подросткам требуется больше кальция, чтобы удовлетворить потребности быстро растущего организма. Женщинам повышенное количество кальция требуется после менопаузы, а также во время беременности и кормления грудью. Попросите вашу медсестру или врача помочь вам рассчитать, какое количество кальция вам надо потреблять каждый день.

**Какие виды пищи являются лучшими источниками кальция?**

Прекрасными источниками кальция являются молочные продукты (молоко, сыр, йогурт и мороженое). Если вам необходимо уменьшить потребление холестерина и жиров, вы можете пользоваться обезжиренным или порошковым молоком и йогуртом с низким содержанием жиров.

**Я не люблю молоко, и оно меня не любит. Как мне быть?**

Если ваш организм плохо переносит молоко, вы можете есть йогурт, твердые сыры, ацидофильные продукты или молоко с пониженным содержанием лактозы. Добавляемые в молоко ацидофильные препараты облегчают его переваривание.

**Много молочных продуктов все же не для меня. Чем можно их заменить?**

Некоторые овощи, капуста листовая и брокколи содержат так же много кальция, как и устрицы, лосось, сардины и соевый творог.

### Рекомендуем

кашле и туберкулезе, а тыквенная каша способствует снижению температуры при бронхите. Свежую кашу из мякоти тыквы прикладывают к пораженным местам при экземе, ожогах, сыпях и прыщах. Она ускоряет созревание фурункулов и гнойников.

Людям, вынужденным в течение дня долгое время находиться на ногах, вечером полезно прикладывать тыквенную кашу к ступням для снятия боли.

А при бессоннице на ночь принимают по 1/3 стакана тыквенного отвара с медом.

### Не навреди

## О сметане

Сметану, которая горчит, сразу отправьте на помойку, ибо в продукте явно завелись гниль и плесень.

Если сметана кислит, значит, ее хранили в тепле и микроорганизмы закваски расплодился сверх меры. Но она безопасна для здоровья. А вот сметану, которая горчит, сразу отправьте на помойку, ибо в продукте явно завелись гниль и плесень.

Если, открыв баночку сметаны, вы увидите белые комочки, плавающие в сыворотке, значит, сметана была подморожена, такой подпорченный продукт частенько покупателям подсовывают зимой в открытых палатках, на базарах.

### Еще на заметку

Некоторые виды пищи, особенно богатые пищевым волокном, могут влиять на усвоение кальция. Поэтому, чтобы организм усвоил больше кальция из потребляемой вами пищи, нельзя за один прием есть пищу, богатую кальцием и с большим содержанием пищевых волокон. Кроме того, ешьте меньше говядины, шоколада, орехового масла, ревеня и жирного. Уменьшите потребление напитков, содержащих кофеин (кофе, чай и колы).

Кальций лучше усваивается в присутствии витамина D. Ежедневного пребывания в течение 15 мин. на солнце достаточно для удовлетворения потребности в витамине D. Большинство производителей молока и полуфабрикатов для приготовления каш добавляют витамин D в эти продукты. Он содержится также в яичных желтках, морской рыбе и печени.

Однако избегайте принимать витамин D в чистом виде. Избыток витамина D может принести вам больше вреда, чем пользы.

### На все случаи жизни

Этот витамин участвует в процессе свертывания крови, поэтому его недостаток в организме вызывает кровотечения из носа, десен и, что особенно опасно, из внутренних органов, включая желудочно-кишечный тракт. В мякоти тыквы много пектина - водорастворимых пищевых волокон, улучшающих работу кишечника, а также способствующих быстрому рубцеванию язв и выводу из организма радионуклидов.

В семенах тыквы содержится витамин Е, предотвращающий преждевременное старение и стимулирующий функции половых органов.

## ЧЕМ ПОЛЕЗНА ТЫКВА?

Мякоть этого овоща обладает лечебными свойствами, благодаря наличию в ней важнейших микроэлементов - калия, кальция, магния, натрия, фосфора и витаминов А, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, а также витамина К, которого почти нет в других овощах и фруктах.

В лечении сердечно-сосудистой системы, в частности при атеросклерозе и отеках, вызванных сердечной недостаточностью. При малокровии и истощении лучше есть сырую мякоть тыквы, которая богата железом. Хороший результат наблюдается при лечении

показаны тыквенные каши с рисом, пшеном или манной крупой. При колитах, сопровождающихся запорами, а также при рвоте надо выпивать на ночь 1/2 стакана тыквенного сока.

При почечных и урологических заболеваниях (пиелонефритах,

### ТОПИНАМБУР для ДИАБЕТИКОВ

Топинамбур незаменим для больных диабетом. В пищу топинамбур можно употреблять свежим по 2-3 клубня 3 раза в день за 10 минут до еды. Дело в том, что вместо крахмала в земляной груше содержится другой углевод - инулин. При распаде он не дает глюкозы, избыток которой вреден диабетикам. Причем осенью в клубнях инулина больше, чем весной.

Топинамбур можно запекать, варить или жарить.



организм начинают со сбоя в пищеварительной системе. Молочная кислота, содержащаяся в кефире, помогает более пол-

красного перца, - его прописывают для поддержания работы сердца и нормализации кровообращения.

врача, количество кальция вам надо потреблять каждый день. Какие виды пищи являются лучшими источниками кальция?

Некоторые овощи, капуста листовая и брокколи содержат так же много кальция, как и устрицы, лосось, сардины и соевый творог.

Однако избегайте принимать витамин D в чистом виде. Избыток витамина D может принести вам больше вреда, чем пользы.

## На все случаи жизни

Этот витамин участвует в процессе свертывания крови, поэтому его недостаток в организме вызывает кровотечения из носа, десен и, что особенно опасно, из внутренних органов, включая желудочно-кишечный тракт. В мякоти тыквы много пектина - водорастворимых пищевых волокон, улучшающих работу кишечника, а также способствующих быстрому рубцеванию язв и выводу из организма радионуклидов.

В семенах тыквы содержится витамин Е, предотвращающий преждевременное старение и стимулирующий функции половых желез.

Главное достоинство тыквы как лекарственного средства - простота ее применения. Тыкву рекомендуют в любом виде при забо-

## ЧЕМ ПОЛЕЗНА ТЫКВА?

Мякоть этого овоща обладает лечебными свойствами, благодаря наличию в ней важнейших микроэлементов - калия, кальция, магния, натрия, фосфора и витаминов А, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, а также витамина К, которого почти нет в других овощах и фруктах.

лечениях сердечно-сосудистой системы, в частности при атеросклерозе и отеках, вызванных сердечной недостаточностью. При малокровии и истощении лучше есть сырую мякоть тыквы, которая богата железом. Хороший результат наблюдается при лечении этим овощем заболеваний органов пищеварения. При воспалении и циррозе печени, хроническом гепатите и печеночных оте-

ках показаны тыквенные каши с рисом, пшеном или манной крупой. При колитах, сопровождающихся запорами, а также при рвоте надо выпивать на ночь 1/2 стакана тыквенного сока.

При почечных и урологических заболеваниях (пиелонефритах, острых и хронических циститах, камнях), а также при сахарном диабете и подагре также рекомендуются тыквенные каши.

При болезнях почек и мочевого пузыря из тыквенных семечек и конопляного семени готовят «молоко»: по 1 стакану каждого семени растирают в керамическом сосуде, постепенно подливая 3 стакана кипятка, затем процеживают и отжимают осадок. Полученное «молоко» выпивают в течение дня. Это средство полезно в тех случаях, когда в моче содержится кровь. Его можно принимать и с несоленой гречневой кашей либо подсластить сахаром или медом.

Для укрепления мускулатуры мочевого пузыря и нормализации его работы ежедневно надо съедать по 2-3 ст. ложки очищенных тыквенных семечек. Их также можно применять при лечении заболеваний простаты.

Благодаря низкой калорийности тыква очень полезна при ожирении.

Тыквенный сок или сырую мякоть используют при простудном

кашле и туберкулезе, а тыквенная каша способствует снижению температуры при бронхите.

Свежую кашку из мякоти тыквы прикладывают к пораженным местам при экземе, ожогах, сыпях и прыщах. Она ускоряет созревание фурункулов и гнойников.

Людям, вынужденным в течение дня долгое время находиться на ногах, вечером полезно прикладывать тыквенную кашку к ступням для снятия боли.

А при бессоннице на ночь принимают по 1/3 стакана тыквенного отвара с медом.

Тыква - самое эффективное средство от ленточных паразитов и остриц, особенно для детей до 3 лет, беременных и кормящих матерей, ослабленных людей, перенесших тяжелые заболевания, лиц старше 60 лет.

Но сначала надо подготовиться к лечению. Днем, накануне лечения, надо принимать пищу только в протертом и жидком виде (супы, жидкие каши), овощные пюре, кисель, протоквашу, черствый белый хлеб. Вечером легкий ужин. На ночь принимают слабительную соль - 25-30 г взрослым, детям - в зависимости от возраста. На следующий день утром ставят очистительную клизму и принимают натощак в указанных ниже дозах одно из приведенных средств, а спустя 2 часа - солевое слабительное - 40-50 г для взрослого. Прием пищи разрешается спустя 1-2 часа.

Все приведенные рецепты безвредны, не имеют противопоказаний и хорошо переносятся. Если одноразовый прием «лекарства» не помог, то процедуры можно повторить несколько раз, с перерывами в 2-3 дня.

## Рекомендуем

### ТОПИНАМБУР ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

Топинамбур незаменим для больных диабетом. В пищу топинамбур можно употреблять свежим по 2-3 клубня 3 раза в день за 10 минут до еды. Дело в том, что вместо крахмала в земляной груше содержится другой углевод - инулин. При распаде он не дает глюкозы, избыток которой вреден диабетикам. Причем осенью в клубнях инулина больше, чем весной.

Топинамбур можно запекать, варить или жарить. Но больше всего вам по вкусу придется «кофе» из топинамбура: клубни тонко нарежьте, залейте кипятком буквально на 2-3 минуты, слейте, подсушите и поджарьте в духовке. Перемелите в кофемолке и заваривайте, как кофе.

### КОМУ ПИТЬ ЖЕНЬШЕНЬ

Женьшень можно употреблять в осенне-зимний период всем здоровым людям старше 40 лет, испытывающим повышенную утомляемость и слабость, а также практически всем больным, ослабленным продолжительным заболеванием. Но его не рекомендуется принимать при острых инфекционных заболеваниях, гипертонической болезни и склонности к кровотечениям, а также детям до 16 лет.

Поднимает давление и элеутерококк, родиола розовая и лимонник китайский. Их нельзя применять при склонности к гипертонии.

### КРАСНОЕ ВИНО КАК АНТИБИОТИК

Недавно ученые обнаружили, что красное вино содержит вещество, которое действует подобно антибиотику и предохраняет виноград от различных грибковых заболеваний. В организме человека оно предотвращает превращение нормальных клеток в раковые и замедляет развитие болезни.

Ученые полагают, что это открытие может привести к появлению нового метода лечения раковых заболеваний. Возможно, скоро появятся таблетки, содержащие такое вещество.

А пока бокал вина за едой - замечательное профилактическое средство, особенно в сочетании со злаками, фруктами и овощами.

\* **Кашка из семян тыквы.** Очистите высушенные семена от твердой кожуры, обязательно оставляя тонкую зеленую оболочку. Разотрите в ступке небольшими порциями, медленно добавляя по 10-15 капель воды (на 300 г семян - до 50-60 мл). Можно положить 10-15 г меда или варенья.

Доза семян тыквы: для взрослых - 300 г, для детей 10-12 лет - 150 г, 5-7 лет - 100 г, 3-4 лет - 75 г, 2-3 лет - 30-50 г. Кашку едят натощак, медленно, в течение часа. Через 3 часа - солевое слабительное, затем через 30 минут делают клизму.

\* **Отвар из семян тыквы.** Измельчите 250 г сухих неочищенных семян до небольших частиц (не более 0,5 мм), добавьте 500 мл воды и выдерживайте на водяной бане в течение 2 часов на слабом огне, не доводя до кипения. Затем отвар отожмите, охладите в течение 10 минут, профильтруйте и снимите образовавшуюся масляную пленку. Добавьте к отвару 10-15 г меда или варенья.

Дозы отвара: взрослым - 500 мл, детям от 10 лет - 300 мл, 5-7 лет - 200 мл, до 5 лет - 100-150 мл. Принимайте мелкими порциями в течение часа. Через 2 часа выпейте солевое слабительное.

\* **Эмульсия из семян тыквы.** Разотрите 150 г очищенных семян в ступке с постепенным (по 20-30 капель) добавлением воды до 450 мл. К готовой эмульсии можно добавить 10-15 г меда или варенья.

Доза для взрослых - 400-450 мл. Принимайте мелкими порциями в течение часа. Слабительное - как и в предыдущих случаях.

### От стенокардии, ишемии, гипертонии и атеросклероза

Одновременно готовят 2 состава. Для первого смешивают по 500 г натурального меда (лучше брать майский) и водки, затем, постоянно помешивая, нагревают на умеренном огне до образования на поверхности смеси сплошной молочной пенки. Убирают с огня и дают настояться.

Для второго состава кипятят 1 л воды, берут по щепотке пустырника, сушеницы топяной, спорыша и ромашки, измельченного корня валерианы. Все это

заваривают и дают настояться 30 мин. (можно использовать для этого термос). Затем процеживают отвар через несколько слоев марли, смешивают оба состава и ставят в теплое место на 3 дня.

Принимают микстуру по такому графику: 1-я неделя - утром и вечером по 1 чайн. ложке, 2-я и последующие недели - по 1 ст. ложке 2 раза в день. Смесь надо «съесть» до последней ложки, не забывая принимать ее вовремя и регулярно. Потом сделать перерыв на 7-10 дней, приготовить новую порцию «медовухи» и продолжать лечение, полный курс которого длится 1 год. Поверьте, вы забудете о больницах и болях.

С. Червякова,  
Приморский край

Уникальный рецепт



Рис. О. Панькова

### Намотай на ус

Принято считать, что лучшее средство утолить голод - съесть булочку. Однако это не так. Ученые сиднейского университета провели любопытные исследования, доказавшие, что фрукты, овсянка или просто отварной картофель действительно утоляют голод, а после всяких сдобных булочек есть хочется еще больше.

СЫР  
ПРЕДПОЧИТАЮТ  
ВСЕМУ  
НА СВЕТЕ ТЕ,  
КТО НУЖДАЕТСЯ  
В КАЛЬЦИИ  
И ФОСФОРЕ.



ОЛЬГА MARTIN СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ:

# Как мне удалось похудеть на 19 кг, продолжая при этом есть все, что хочется...

...всего за 6 недель, после удивительной встречи...

(прошло уже больше года и я не набрала даже лишних 100 граммов)



До этого необычного опыта я весила 71 кг, при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, предприняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.

Перед тем, как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: "Лучше вызывать зависть, чем жалость". Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили: "Съедай все, что лежит на твоей тарелке", и можете быть уверены, что другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об "ожирении". Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер. Хотела быть стройной, как модели из модных журналов, фотографиями которых была увлечена вся моя комната!

Но, к сожалению, возможно из-за наследственности, в 14 лет я начала поправляться: у меня была тонкая талия, а бедра и ноги

толстоваты. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом...и сама собой.

Однажды мне стало стыдно!

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Сначала...все было хорошо. Эта новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом, но через некоторое время я стала скучать.

Я почти куда не выходила, и как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и продолжала есть целый день. Я старалась сдерживать себя, чтобы не опустошить холодильник. Я чувствовала, что возвращается кризис булимии моего детства, но ничего не могла сделать. Это было сильнее меня.

Таким образом, я стала поправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравились мои прелести и он говорил, что это мне идет, и что у меня красивая грудь...но, несмотря на это я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: "У тебя красивое лицо и ты выглядела бы на десять лет моложе своего возраста, если бы не была такой толстой", и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки...не говоря уже о купальных костюмах.

Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишив себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней. Я пошла на консульта-

цию к врачу, но от лекарств, которые избавляют от чувства голода, у меня начались боли в желудке, я плохо спала и не худела!



Мой муж все еще не может в это поверить: я похудела на 19 кг. Без всяких усилий. И сейчас, я считаю, что у меня есть все, чтобы начать новую жизнь.

Я не могла такой оставаться

Я чувствовала себя страшной, толстой! Я старалась не расхаживать в трусиках и в лифчике, как раньше. Мой муж не оказывал мне никакого внимания и по вечерам, когда мы ложились спать, сразу поворачивался ко мне спиной и засыпал, не сказав ни слова!

Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы и много узнала о молодых женщинах, примерно моего возраста, которым удалось похудеть на 10, 15 и даже на 25 килограммов, совсем без усилий, без лекарств, без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь идет о препарате Beauton-C (Бьютон-С), на основе хитозина. Это легко, не требует усилий, и я сказала себе: "Ты должна попробовать, античужие известны своими научными достижениями и многим женщинам удалось похудеть благодаря этому препарату, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которое ты так долго ждешь".

И тогда я сделала удивительное открытие

"Ничего не сказав мужу, я позвонила по номеру, указанному в объявлении, и заказала по почте препарат Beauton-C интенсивный курс похудения. В случае, если я не буду на 100% удовлетворена, мне будут возвращены деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку.

Препарат меня заинтересовал и, кроме того, казалось, что принимать его легко. Я стала читать инструкцию и поняла, что в моем случае необходимо принимать эти таблетки сразу после еды.

Помню, как сделала в ванной комнате график, чтобы отмечать все результаты и, не имея намерения разглашать это мужу, спрятала график в шкафчике ванной комнаты...И в тот же вечер начала принимать Beauton-C.

И сразу стала терять вес!

Я начала в понедельник вечером, и когда через 2 дня взвешивалась, была несколько разочарована, так как потеряла всего 1 кг. Но, как я прочла, это было нормально, и я перестала волноваться!

Я отметила свой "маленький килограмм" в графике и продолжала курс. Не знаю, что случилось потом, но...между вечером среды и воскресеньем я похудела на 4 кг.

Я была очень счастлива. Я все больше перила, что с этим препаратом смогу потерять все свои лишние килограммы. И была права. Я продолжала худеть и в конце второй недели отметила, что похудела ровно на 8 кг, без усилий, без диет, и более того, - продолжая есть все, как обычно.

На протяжении 21 дня я похудела на 11 килограммов!

Каждое утро, взвешиваясь, я ощущала, что худею на глазах. Это была фантастика. Мои настроение поднималось. И странно, я больше не сердилась, у меня было желание делать массу дел, я была в эйфории.

На протяжении третьей недели я похудела еще на 3 кг, без каких-либо усилий. У меня не было чрезмерного аппетита, я не чувствовала никакой усталости, и сла все, что мне нравится.

Взвешиваясь утром в конце шестой недели, я не поверила своим глазам...и пошла извещаться к аптекарю, чтобы убедиться, что мои веса правильные. Невсоятно! Я действительно похудела на 19 кг без всяких диет.

Сейчас, через год, я весю 52 кг (в сравнении с 71). Мне нравится готовить блюда и муж обожает все, что я готовлю, но больше ничто не даст мне поправиться. Во мне что-то изменилось, и я сама не понимаю, что именно, но я уверена, что больше никогда не потолстею!

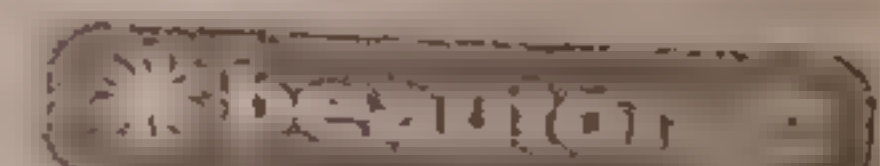
Я не потолстела даже после рождения моего мальчика

Я не только не потолстела, а даже похудела на 3 кг, без всякой диеты!

Всем своим подругам, у которых были проблемы с весом, я порекомендовала этот препарат и все они стали его сторонницами. Одна из них похудела на много ни мало на 26 кг, и это после того, как на протяжении 20 лет имела избыточный вес."

Ольга Мартин

P.S. Просьба - не распространять издание по вопросам приобретения средства для похудения Beauton-C.



(Окончание на стр. 15)

## КАМНЮ В ПОЧКЕ НЕ МЕСТО

состояния организма пациента. При небольших размерах камня он обычно составляет до трех месяцев, а при крупных конкрементах или при коралловидных камнях - до десяти ме-

## ТРОЙЧАТКА «Эвалар» -



7-55  
E 5  
7 55

(Окончание на стр. 15)

Москва: 111-30-47, 786-34-00, 105-07-25; Санкт-Петербург: 274-88-91; Барнаул: 354-444; Владимиросток: 261-476; Волгоград: 361-401; Воронеж: 394-105; Екaт. Казань: 414-731; Кемерово: 537-466; Иркутск: 422-386; Ишар-Оли: 120-901; Йошкар-Ола: 277-709; Курган: 433-631; Магнитогорск: 221-603, 573-914; П.-Новосибирск: 776-887, 738-517; Новокузнецк: 421-248; Новосибирск: 268-370, 666-393; Омск: 531-799; Прокопьевск: 3-20-40; Ростов-на-Дону: 917-292, Рубиновск: 3-6-77; Салехард: 4-45-07; Самара: 960-060, 705-404, 423-328; Саратов: 240-828; Сочи: 723-263; Тольятти: 304-840; Томск: 535-036; Тюмень: 461-122; Уфа: 66-393, 242-210, 240-566; Хабаровск: 361-714; Чебоксары: 569-576; Челябинск: 410-303; Череповец: 552-370; Чита: 335-578, 236-329, Южно-Сахалинск: 424-687.

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. (095) 120-85-81.

Наложный платеж для жителей России: 1 курс (40 капсул) – 153 руб. При заказе 5 курсов (200 капсул) – 132 руб. за 1 курс. Заявки по адресу: 659322, г. Бийск, а/я 605, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 304-405.

вают мощное антипаразитарное, антимикробное, противовоспалительное действие.

Комплексно очищая организм, ТРОЙЧАТКА «Эвалар» приводит в норму работу желудочно-кишечного тракта. А значит, улучшится самочувствие, вернутся жизненные силы!



# «В лесу родилась ёлочка!..»

Мужики, все собрались? Вижу, что все. Ну давайте поговорим. Вот ты, мужик, ты-ты, с лысиной, ты скажи, что за праздник скоро? Что-то ты сказал? Получка? Получка, мужик, это уже не праздник, получка - это счастье! А мы о праздниках... Во-он еще мужик руку тянет, сейчас он нам скажет. Говори, мужик! Говори, какой праздник скоро? Как ты сказал, мужик? Новый год? Правильно, мужик, верно излагаешь! Новый год! А без чего Нового года не бывает? Без бутылки? Стоп, кто это сказал? Встань, мужик, пусть все на тебя посмотрят! Кругом повернись! Да ты ушанку-то зачем сразу напялил? Стыдишься, что ли? Не стыдись, мужик, ответ - правильный, но не совсем верный! Не садись, мужик, стой - ты нам еще будешь нужен! Повторяю вопрос: без чего не бывает Нового года? Вот ты, мужик в зеленом пиджаке, у которого пальцы в растопырку, скажи... Что ты сказал, повтори! Молотки!

Правильно сказал: без ёлки! Знаешь, мужик, ты тоже не садись, стой! Пока...

Дальше, мужики... А что у нас на ёлку вешают? Ну, мужики, кто угадает? Давай, мужик, говори, не стесняйся! Да, вот ты - ушастенький! Ну ты сказал! Какую заначку? Заначку надо не на ёлку, а за полку! И поглубже! Ты не прав, мужик... Также стой, отдохни...

Сейчас мне во-он те мужики скажут... в цветных свитерочках... Как-как? Молотки, мужики! Понятно, что игрушки! Шарик там разные, хлопушки...

А теперь, мужики, давайте праздновать! Почему ничего нет?! Эй, мужик, который в растопырку, давай сюда на сцену - ёлочку будешь! Давай, руки подними в стороны, пальцы растопырь... Вот, так и стой!

А вы, мужики, которые в свитерочках, идите сюда - шариками будете! Вот ты, мужик в красном свитере, - красный шарик, а ты в

синем - синий. Будете вот ему за растопырку держаться, как будто вы на ёлке висите...

А ты, мужик, который ушастенький, тоже иди - зайчиком будешь! Будешь вокруг ёлки скакать...

А где у нас тот мужик, который в ушанке? Дуй сюда, шампанским будешь! Не знаешь, как шампанское изобразить? Ну ты, мужик, даешь! Надевай свою ушанку. Наден? А теперь срывай с головы и подбрасывай вверх! Только резко! Не, мужик, еще резче надо! Сильнее! Ты что, никогда не видел, как пробка от шампанского стреляет? Давай еще порепетируй... Так, давай, нахлобучивай свой малахай... А теперь резко, сильно срывай и - под потолок! Ну вот, мужик, совсем другое дело! А теперь, мужики, давайте все вместе! Ты, значит, ёлка - просто стоишь в растопырку. Вы - два цветных шарика - на ёлке висите. Ушастик вокруг скачет. А ты, мужик, который шампанское, стреляешь без перерыва! Ну что, мужики, поехали? «В лесу родилась ёлочка, в лесу она росла...»

Антон Макуни, Москва



КАК-ТО НЕ РАДУЮТ ПОЛУЧЕННЫЕ «В ПОДАРОК 500 ЭСКИМО», КОГДА РЯДОМ НЕТ ХОЛОДИЛЬНИКА

## РАССКАЗЫ

На рынке: «Молодой человек - зачем было забивать такого маленького кролика?! В нём же почти нет мяса». - «Я его забил?! Здравствуй! Он сам умер...»

Новый русский перед сном делает маникюр. Подержал пальцы в нескольких ванночках с разными целебными растворами, заусенцы пооткусывал щипчиками, пилочкой прошелся, в несколько приемов отполировал. Растопырил пальцы, полюбовался и, удовлетворенный, отправился спать. Наутро, потянувшись не спеша, бросил взгляд на руки - о, ужас! Под ногтями - грязь, волосы какие-то, ни следа от тщательного маникюра не осталось. - Блин, опять ночью чесался!

ЖЕНЩИНЫ ДУМАЮТ, ЧЕМ КОРМИТЬ РЕБЕНКА, А МУЖЧИНЫ - КУДА УШЛИ МАМОНТЫ.

## НАША

из писем читателей

Сбылась моя мечта: Андрей сказал, что любит не только Олю, но и меня... Алла, Челябинск

Любим старух у меня не хватает отбавы, а молодых - денег... Роман, Ульяновск

Меня вытащили из ногтевой смерти. Анна С., Москва

У меня сильно оттопыренные уши. Как бы мне их пригладить? Сергей О., Кисловодск

Болезнь подкралась ко мне не с той стороны, откуда я ее ждал как шахтер. Иван К., Донбасс

Сообщите, как продлить свою внешность: как лица, так и фигуры. Оксана, Уфа

Ищу активную женщину! Ищу о себе: 10 гектаров

## Детки балдеют

# Про льва

Ночь уже набрала обороты, и Наташе хотелось спать, но утром нужно было положить на стол Марии Ивановны работу на тему «Мои контакты с живой природой», и поэтому она засиделась. Наконец последняя точка была поставлена. Сочинение называлось «Лев в домашних условиях».

«Я давно мечтала, чтобы в моей квартире жил лев, но родители были против этого. Они говорили, что он будет отвлекать меня от учебы. А еще они говорили, что он много ест, и в любой момент от него можно ждать огорчений и неприятностей».

Мое желание осудили подруги. Все утверждали, что лев - агрессивное и злобное существо и лучше завести собаку. А я знаю из телепередачи, что сытый лев никогда не нападает первым.

Лев появился в моей квартире полгода назад. Сначала он немного робел, но скоро почувствовал себя в нашем доме полноправным хозяином, а лично для меня он стал верным и преданным дру-

расстраивает меня, зачастую мне бывает трудно объяснить лью, что нельзя ронять на пол гарелки, трепать обои и бесконечно царапать мебель. Я даже элихась, а потом решила принимать его таким, какой он есть, и жить стало легче.

Есть лев действительно очень много, но из-за этого никто в моей семье не умер от голода и никто не превратился в дистрофика.

Лев меня очень любит, и если родители начинают за что-то меня ругать, то он так на них рыкнет, что они сразу становятся тише воды и ниже травы. Мне это нравится! Когда я гуляю со своим могучим другом по улице, все

## Любовь и картошка

хулиганы обходят нас стороной. Еще ни разу никто при лье ко мне не пристал. Это здорово и ради этого стоит жить! А на то, что он иногда и мне учиняет трепку, я не обращаю внимания. Ни одна семья не обходится без конфликтов!»

Наташа еще раз перечитала сочинение, добавила запятых, разцелась и юркнула под одеяло к царю зверей. Лев недовольно зашевелился.

Мария Ивановна оценила сочинение Наташи на «тройку».

- Мария Ивановна, а за что мне «тройка»? - спросила учительницу Наташа.

- Имена, Зарецкая, во всем мире пишутся с большой буквы! - отчеканила Мария Ивановна и пошла по коридору в учительскую, цокая по полу каблучками туфель, которые вышли из моды давным-давно.

Александр Костюшин, Ярославль

## РАССКАЗЫ

Один мужик внезапно умер в кафе. Его знакомый берется известить об этом вдове как можно тактичнее. Приходит он к его жене: «Добрый день! Я только что из кафе». - «Муж, небось тоже там?»

## Тест-ик!

# Поставь крестик

1. Что у вас начинает дрожать при виде хорошенькой женщины (симпатичного мужчины)?

Поставьте крестик:

- а) руки,
- б) ноги,
- в) все остальное.

2. Вы узнали, что вам изменил(а) муж (жена). Ход ваших мыслей:

- а) не я первый (первая),
- б) не я последний (последняя),
- в) спокойно лягу спать с любовником (любовницей).

3. На день рождения мужу (жене) вы обычно дарите:

- а) букет цветов,
- б) виллу в Майами,
- в) себя.

Если вы дочитали тест до конца и добросовестно ответили на все вопросы, поставьте на вашем чувстве юмора жирный крестик. Потому что, если у вас дрожат руки - вы просто алкоголик, ноги - займитесь спортом, все остальное - не спешите разводиться.

Если вы узнали, что вам изменил(а) муж (жена), немедленно об этом забудьте и сразу переходите к пункту «в».

Если вы не подарите на день рождения любимой (любимому)...



Сбылся, что любил...  
рей сказал, но и меня...  
только Олю, но и меня...  
Алла, Челябинск

Любить старух у меня  
не хватало отваги, а моло-  
дых - денег...  
Роман, Ульяновск

Меня вытащили из ногтей  
смерти.  
Анна С., Москва

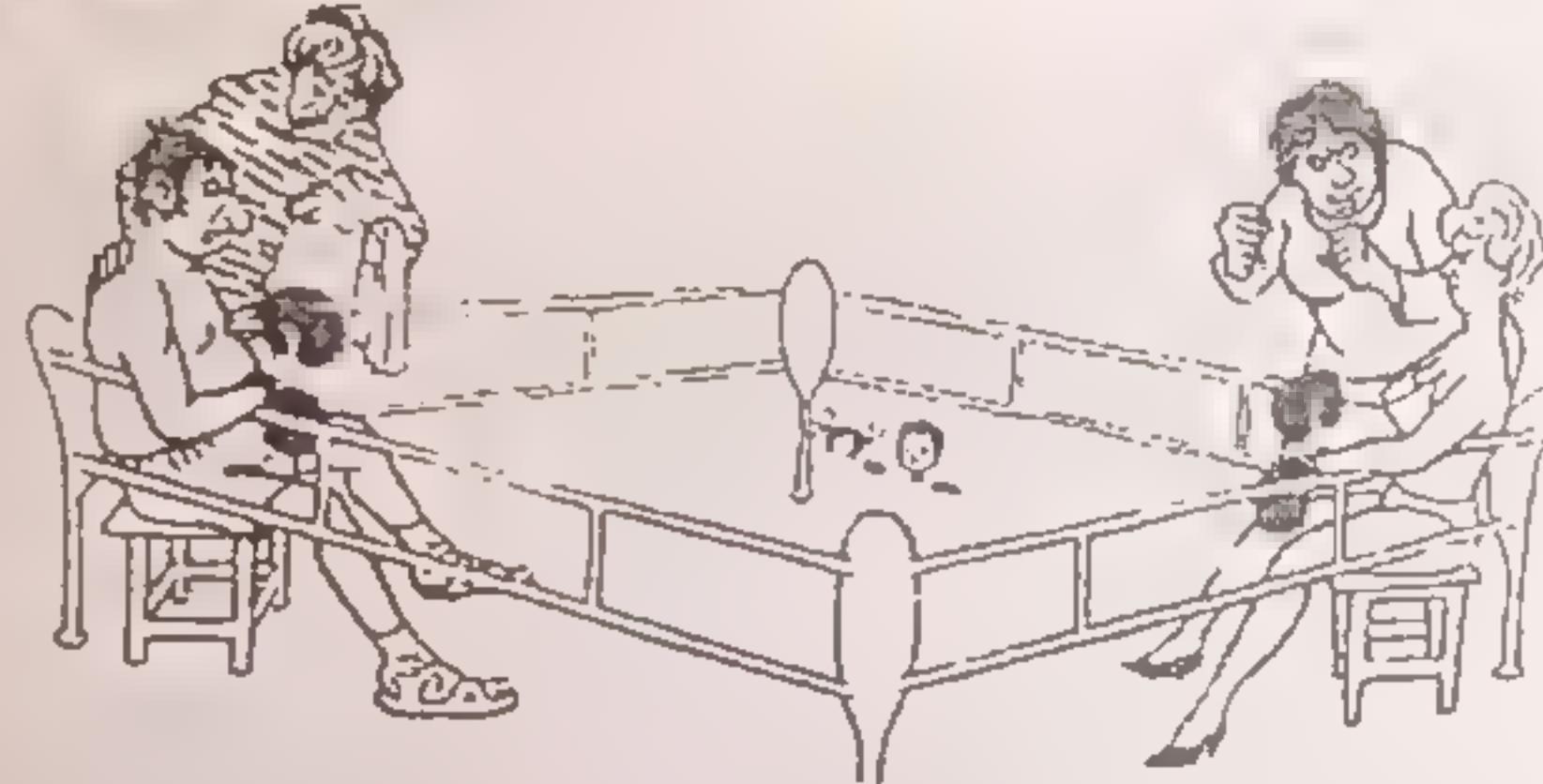
У меня сильно оттопырен-  
ные уши. Как бы мне их при-  
гладить?  
Сергей О., Кисловодск

Болезнь подкралась ко мне  
не с той стороны, откуда  
я ее ждал как шахтер.  
Иван К., Донбасс

Сообщите, как продлить  
свою внешность: как лица,  
так и фигуры.  
Оксана, Уфа

Ищу активную женщину!  
Кратко о себе: 10 гектаров  
огорода!

ЖЕНЩИНА  
ИЗ НИЧЕГО  
МОЖЕТ  
СДЕЛАТЬ  
ШЛЯПКУ,  
САЛАТ И  
СЕМЕЙНУЮ  
СЦЕНУ!



### ЁШКИН КОТ!

## ХЛОПУШКИ ПАЦАНАМ

Иду перед Новым годом по  
улице. Навстречу Дед Мороз с  
мешком и четыре Снегурочки в  
масках с автоматами.

- О, - говорю, - подарочки де-  
тишкам! А автоматы зачем?

- Автоматы вместо волшебных  
палочек, - говорят они. - Для ис-  
полнения любых наших желаний.

- Ну, удачи! - желаю я и хочу  
дальше бежать.

- Стой, дядя! А подарок? -  
кричат они, наставляя на меня  
свои волшебные палочки.

- Насчет подарка, - отвечаю я  
в предвкушении, - я всегда «за»!

- Тогда снимай шапку! - гово-  
рят они.

- Зачем? - удивляюсь я. - Вы  
мне шапку хотите новую пода-  
рить?

- Не мы тебе, а ты нам! - пово-  
дят автоматами они. - А раз шап-  
ка у тебя не с...нь, то добавь  
еще дубленку и бумажник.

- А мне подарок? - удивляюсь я.

Ночь уже набрала обороты, и  
Наташе хотелось спать, но утром  
нужно было положить на стол Ма-  
рии Ивановны работу на тему  
«Мои контакты с живой приро-  
дой», и поэтому она засиделась.  
Наконец последняя точка была  
поставлена. Сочинение называлось  
«Лев в домашних условиях».

«Я давно мечтала, чтобы в моей  
квартире жил лев, но родители  
были против этого. Они говорили,  
что он будет отвлекать меня от  
учебы. А еще они говорили, что  
он много ест, и в любой момент  
от него можно ждать огорчений  
и неприятностей».

Мое желание осудили подруги.  
Все утверждали, что лев - агрес-  
сивное и злобное существо и луч-  
ше завести собаку. А я знак из  
телепередачи, что сытый лев ни-  
когда не нападает первым.

Лев появился в моей квартире  
полгода назад. Сначала он немно-  
го робел, но скоро почувствовал  
себя в нашем доме полноправ-  
ным хозяином, а лично для меня  
он стал верным и преданным дру-  
гом.

Иногда его шалости доставля-  
ют мне неудобства. Порой он

расстраивает меня, зачасую мне  
бывает трудно объяснить лыку,  
что нельзя ронять на пол тарелки,  
трепать обои и бесконечно цапа-  
пать мебель. Я даже злилась, а  
потом решила принимать его та-  
ким, какой он есть, и жить стало  
легче.

Ест лев действительно очень  
много, но из-за этого никто в  
моей семье не умер от голода и  
никто не превратился в дистрофи-  
ка.

Лев меня очень любит, и если  
родители начинают за что-то меня  
ругать, то он так на них рыкнет,  
что они сразу становятся тише  
воды и ниже травы. Мне это нра-  
вится! Когда я гуляю со своим  
могучим другом по улице, все

«фликетов!»  
Наташа еще раз перечитала со-  
чинение, добавила запятых, раз-  
делась и юркнула под одеяло к  
царю зверей. Лев недовольно за-  
шевелился.

Мария Ивановна оценила сочи-  
нение Наташи на «тройку».

- Мария Ивановна, а за что мне  
«тройка»? - спросила учительницу  
Наташа.

- Имена, Зарецкая, во всем  
мире пишутся с большой буквы! -  
отчеканила Мария Ивановна и по-  
шла по коридору в учительскую,  
цокая по полу каблуками туфель,  
которые вышли из моды давным-  
давно.

Александр Костюшин,  
Ярославль

## РАССКАЗЫ

Один мужик внезапно умер в кафе. Его знакомый берется изве-  
стить об этом вдову как можно тактичнее. Приходит он к его жене:  
«Добрый день! Я только что из кафе». - «Муж, небось, тоже там?» -  
«Там». - «Небось, в карты дуется?» - «Совершенно верно». - «Не-  
бось, снова проигрывает?» - «Совершенно верно, проигрывает». -  
«Чтоб его кондрашка хватил!» - «Уже хватил».

### Под Новый год

- Алле, Люся? Здравствуй,  
Люся, это я! Откуда звоню? С  
елки... Нет, Люся, я уже вышел из  
пионерского возраста. Я с насто-  
ящей елки звоню, из леса... Нет,  
Люся, я не сошел с ума! Нам вме-  
сто премии к Новому году лицен-  
зии выдали. Какие лицензии? Ну  
на этот... как его... на отстрел...  
тьфу! На отруб... Ой, Люся, я с  
тобой совсем запутался! Лицен-  
зии на порубку елок... Вот я в  
лесе и оказался... Нет, Люся, я тут  
не один. Внизу еще двое. Ну что  
ты, Люся! Ты же знаешь, я не пью!  
Что они там внизу делают? По-  
моему, Люся, на луну воют... Ой,  
Люся, к ним третий подошел! Та-  
кой косопалый... Кажется, он хо-  
чет ко мне подняться! Пока, Люся,  
я тебе потом перезвоню...

Алле, Люся, это снова я! Нет,  
уже не с елки, из сугроба. Како-  
го сугроба? Ну в который я по-  
пал, когда с елки свалился... Что  
ты говоришь? Где те двое, что  
под елкой на Луну выли? Убежа-

## Такой случай Люся, это мы!

ли, Люся. Я на них бутылку шам-  
панского уронил. Откуда бутыл-  
ка? Да нам на работе вместе с  
лицензией еще по бутылке шам-  
панского выдали. Сказали: для  
комплекта. Я её, Люся, с собой в  
лес и захватил... Что ты гово-  
ришь? Почему разбилась? Она,  
Люся, не разбилась, она, когда  
падала, пробкой за сучок задела  
и хлопнула! А те двое подумали,  
что сезон охоты начался, хвосты  
поджали и деру! Нет, Люся, тре-  
тий не убежал, он, Люся, начал  
елку раскачивать... Где он сей-  
час? Тут неподалеку - сидит ждт,  
когда я из сугроба вылезу... Ой,  
Люся, кажется, он уже не ждет!  
Пока, Люся, я тебе потом пере-  
звоню...

Люся, привет, это снова мы! Нет,  
уже не из сугроба... Мы тебе из  
электрички звоним... Почему

«мы»? Потому что этот косопалый,  
оказывается, цирковым ока-  
зался... У него на ошейнике даже  
надпись есть... какая надпись?  
«Медведь Мишка. Артист цирка».  
Как он в лесу очутился? Говорит,  
пошел своих с Новым годом по-  
здравить и заблудился. Почему  
он говорить умеет? Он же, Люся,  
ученый! В цирке, Люся, теперь и  
не этому учат! Так что жди, «ско-  
ро будем! Конечно, с Мишкой,  
Люся - он же меня от волков спас  
и из сугроба вытащил! Да и елку  
помог до электрички донести...  
Алле, Люся, извини, тут контроле-  
ры в вагон вошли - билеты прове-  
ряют. А я на Мишку билет забыл  
взять. Будем им, Люся, зубы за-  
говаривать... Благо они у Мишки  
ого-го какие! Целую тебя, Люся,  
я тебе потом перезвоню...

Антон Макуни, Москва

### Шуры-муры

● Тот, кто меняет женщин, как перчатки,  
обычно довольствуется бывшими в употреб-  
лении.

● Если сегодня мужчина просит руки жен-  
щины, значит, все остальное он уже получил.

● Лучшие духи - те, которые заставляют  
мужчину поверить, что он способен содер-  
жать жену.

● Мужчина может вынести все, кроме слез  
женщины, причина которых - он.

● Если девушка начинает звать мужчину по  
имени, вполне вероятно, что ее интересует его  
фамилия.

● Хорошо информированный человек - это  
тот, которому жена только что сказала все,  
что она о нем думает.





## ВАМ ЗДОРОВЬЕ УКРЕПИТ МУМИЁ-ШИЛАДЖИТ

С наступлением зимы увеличивается опасность простудных заболеваний и гриппа. Особенно восприимчивыми к ним могут оказаться те, у кого ослаблен иммунитет. Одним из самых эффективных натуральных препаратов, укрепляющих иммунитет, является мумиё, известное своими целебными свойствами, например, в Индии еще три тысячи лет назад под названием Шиладжит. По современным научным данным мумиё-шиладжит - это уникальная комбинация необходимых организму человека микроэлементов, витаминов и аминокислот. Благодаря своему составу мумиё-шиладжит стимулирует иммунную систему и может успешно применяться при про-

филактике и лечении сердечно-сосудистых и воспалительных заболеваний, болезней желудка, кишечника, печени, аллергии и нарушениях обмена веществ, кожных заболеваниях, при травмах, переломах, ожогах, а также в качестве общеукрепляющего средства, повышающего работоспособность и сохраняющего энергию молодости, в том числе и в сексуальной жизни.

Наиболее известным в мире производителем мумиё является фирма «Дабур Индия», выпускающая «Мумиё-Шиладжит в капсулах», целебные свойства которого подтверждены клиническими испытаниями в медицинских центрах России.

*Спрашивайте в аптеках!*



Дополнительная информация на сайте [www.shilajit.chat.ru](http://www.shilajit.chat.ru) и по тел. (095) 976-45-14



Товар сертифицирован СЗВ

## Необыкновенное средство для похудения (на 100% натуральное), чтобы потерять 10, 15 и даже больше чем 20 кг

(Окончание. Начало на стр. 13)

Beauton-C (с витамином С) на основе хитозана является натуральным продуктом. Beauton-C имеет уникальную способность связывать жиры. Основной принцип действия Beauton-C: нормализуется обмен веществ в организме, благодаря чему вы худеете. Результатом использования Beauton-C является снижение веса на 3-6 кг за неделю. Это отметили многие специалисты: при нормализации обмена веществ организм избавляется от лишнего веса.

**Вопрос.** Как это может быть?

**Ответ.** Последние экспериментальные исследования показали, что хитозан является липофильным веществом (имеет свойства связывать жиры). Поэтому сразу после начала программы снижения веса с Beauton-C организм начинает обрабатывать накопленные с годами излишки. Человек, который начал принимать препарат, может продолжать есть все, что хочется, и при этом продолжать терять свои лишние килограммы без какой-либо диеты.

**Вопрос.** О каком натуральном веществе, кроме витамина С, идет речь?

**Ответ.** Хитозан добывается из панцирей креветок и крабов. Он не усваивается организмом, соответственно, не имеет калорий и является в пищевом отношении инертным веществом. Таким образом, хитозан в диетических программах используется как адсорбент жира, что делает жир биологически недоступным для усвоения. Комбинация хитозана с витамином С продемонстрировала свою эффективность на тысячах пациентов, которые имели лишний вес, и показала самый быстрый способ избавления от него.

**Вопрос.** Сколько килограммов за неделю может сбросить человек, которому до этого никак не удалось похудеть?

**Ответ.** Если вы должны уменьшить свой вес на 10 кг, то будете худеть в среднем на 3 кг в неделю.

Если вы должны уменьшить свой вес больше чем на 10 кг, то будете худеть еще быстрее. Некоторые люди, которые хотели похудеть больше чем на 15 кг, на протяжении первой недели теряли до 6 кг, а потом по 3-4 кг на протяжении следующих недель.

**Вопрос.** Как нужно принимать этот препарат?

**Ответ.** Оптимальный прием от 2 до 4 таблеток (в зависимости от желаемых темпов похудения дозировку можно увеличивать или уменьшать) 2 или 3 раза в день, запивая стаканом воды. Принимать до или после еды. Жировые отложения начинают быстро исчезать, и уже с первой половины недели вы можете заметить результаты.

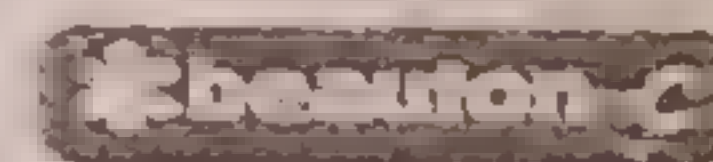
**Вопрос.** Я пыталась похудеть, применяя разные методы, но ни одного эффективного результата. Почему в этот раз должно быть иначе?

**Ответ.** При помощи Beauton-C обмен веществ является природным, и

лишние жиры перерабатываются самим организмом. Все, кто пробовали этот способ, похудели. Так что нет никакой причины считать, что этот препарат, который оказался эффективным для всех, не подействует на вас. Кроме того, использование Beauton-C не требует:

- никаких усилий силы воли;
- никакой диеты;
- никаких изнурительных физических упражнений.

Так что, если вы уже попробовали все и не получили результата, если вам не удается похудеть или оставаться стройной, не отчаивайтесь. Попробуйте еще, и в этот раз все будет хорошо. Вы действительно сможете похудеть и оставаться стройной, как всегда мечтали.



Рег. уд. №004177 Н.251 06.2002 г. Сид. Мин. здравоопр. РФ

### Купон заказа

Вырежьте и вышлите в конверте по адресу: 105043, г. Москва, д/я 77, ООО "МЕДКОМПЛЕКС"

Да, я хочу сбросить лишние килограммы благодаря Beauton-C на основе Хитозана

Дата рождения...../...../19..... Мой сегодняшний вес.....кг. Мой идеальный вес.....кг

- ☐ Я заказываю стабилизирующий курс (от 1 до 7 лишних кг) и оплату мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 529 руб.
- ☐ Я заказываю оптимальный курс (от 8 до 15 лишних кг) и оплату мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 849 руб.
- ☐ Я заказываю интенсивный курс (больше 15 лишних кг) и оплату мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 1199 руб.

Выберите способ оплаты

☐ Предоплата - почтовый перевод на расчетный счет 40702810100001112700 в МКБ "МОСКОВПРИВАТБАНК", г. Москва, БИК 044585342, ООО "МЕД КОМПЛЕКС", ОКПО 58115897, ИНН 7703303322.

☐ Квитанцию об оплате отправьте вместе с купоном заказа.

☐ Наложенный платеж - плюс 20 % к указанной цене

Фамилия..... Имя.....

Отчество..... Адрес: индекс.....

область, город, район, село.....

Улица.....

Дом..... кв..... тел.....

Подпись.....

12-2002 28/1



## ЛЕЧЕНИЕ ВИТАМИНАМИ ВОЗДУХА

Из школьного курса биологии мы знаем, что витаминами называются химические вещества, вызывающие активацию обменных процессов в тканях организма.

Однако аналогичные процессы могут вызывать и удивительные частицы, содержащиеся в воздухе, - отрицательные ионы.

Чувствительность кожи к боли и осязанию различных предметов. Образовавшиеся в коже из аэроионов химически активные атомы и молекулы стимулируют

ми приступами, хроническим бронхитом, пневмонией в стадии выздоровления, неактивным туберкулезом легких, профессиональными заболеваниями.

ным ионизатором воздуха формируют направленный поток аэроионов и существенно увеличивают их поглощение тканями пациента. В состав этих аппаратов входит счетчик аэроионов, который позволяет точно дозировать скорость аэроионов и решать

санаториях и других лечебно-профилактических учреждениях, врачебно-физкультурных диспансерах, косметических салонах, центрах аэробики и фитнеса, спортивных и спортивно-оздоровительных центрах, а также могут быть эффективно ис-



Дополнительная информация  
на сайте [www.shilajit.chat.ru](http://www.shilajit.chat.ru)  
и по тел. (095) 976-45-14



Быстрый способ избавления от него.  
**Вопрос.** Сколько килограммов за неделю может сбросить человек, которому до этого никак не удавалось похудеть?  
**Ответ.** Если вы должны уменьшить свой вес на 10 кг, то будете худеть в среднем на 3 кг в неделю.

Имя ..... Адрес индекс   
Отчество .....  
область, город, район, село .....  
Улица .....  
Дом ..... кв ..... тел .....  
Подпись ..... 12-2002 28/1



# ЛЕЧЕНИЕ ВИТАМИНАМИ ВОЗДУХА

ИЗ ШКОЛЬНОГО КУРСА БИОЛОГИИ МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ВИТАМИНАМИ НАЗЫВАЮТСЯ ХИМИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА, ВЫЗЫВАЮЩИЕ АКТИВАЦИЮ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ В ТКАНЯХ ОРГАНИЗМА.

**ОДНАКО** аналогичные процессы могут вызывать и удивительные частицы, содержащиеся в воздухе, - отрицательные аэроионы воздушной среды. Они образуются в окружающей воздушной среде под действием различных физических факторов - электрических полей, ультрафиолетового излучения, потоков падающей воды и других. В результате происходит ионизация молекул воздуха, на каждую из которых мгновенно оседают 10-15 нейтральных газовых молекул, образуя значительное количество легких аэроионов (ion (греч.) - идуший), химический состав которых составляют активные молекулы кислорода, углекислого газа и закиси азота («веселящего газа»). В 1 см<sup>3</sup> воздуха открытых пространств содержится до 750 положительных и 650 отрицательных ионов. Их радиус не больше одного нанометра, а среднее время жизни - 1-2 мин. В помещениях количество аэроионов ниже в три-четыре раза, и для поддержания нормального самочувствия воздух в них нуждается в постоянном «освежении» аэроионами.

Являясь заряженными частицами, аэроионы перемещаются в воздухе и при столкновении с поверхностью кожи и слизистых дыхательных путей теряют свой заряд и превращаются в атомы и молекулы, обладающие высокой реакционной способностью. Последние, подобно витаминам, вызывают разветвленную цепь химических реакций, активирующих многие процессы обмена веществ.

Проникая в поверхностные слои эпидермиса, отрицательные аэроионы вызывают набухание эпидермиса и уменьшают

чувствительность кожи к боли и осязанию различных предметов. Образовавшиеся в коже из аэроионов химически активные атомы и молекулы стимулируют местные обменные реакции, повышают снабжение поверхностных тканей кровью и стимулируют ее защиту от болезнетворных бактерий.

Вдыхание аэроионов активизирует движение ворсинок мерцательного эпителия трахеи и бронхов. Вследствие усиления выделения слизи и мокроты из дыхательных путей аэроионы увеличивают скорость дренирования мокроты и улучшают дыхание у больных с заболеваниями органов дыхания.

Ионизируя вдыхаемый воздух, аэроионы стимулируют захват кислорода эритроцитами, а уменьшая чувствительность нервных проводников кожи и слизистых оболочек, - активируют торможение в коре головного мозга. В результате у больных гипертонией снижается давление, а у лиц с ишемической болезнью сердца восстанавливается ритм сердца. Наконец, разрывая оболочки микроорганизмов, отрицательные аэроионы оказывают бактерицидное действие. Характер и направление лечебных эффектов определяются не только химической природой аэроиона, но зависят от места и площади воздействия, а также эмоционального состояния больного. Так, например, поток аэроионов, направленный на лицо, вызывает замедление ритма сердца, а аэроионизация воротниковой области ускоряет его.

Исходя из механизмов лечебного действия, аэроионотерапия показана больным бронхиальной астмой с нечастыми и легки-

ми приступами, хроническим бронхитом, пневмонией в стадии выздоровления, неактивным туберкулезом легких, профессиональными заболеваниями легких, с заболеваниями периферической нервной системы (повышение или понижение чувствительности, невралгия, миозит) и сердечно-сосудистой системы (нейроциркуляторная дистония, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца), при неврастении, расстройствах сна и заболеваниях кожи - дерматитах, псориазе, угревой сыпи и многих других. Аэроионы - необходимый компонент нормального существования организма.

**ИДЕЯ** сравнения аэроионов с витаминами первой пришла в голову нашему знаменитому соотечественнику профессору А. Л. Чижевскому, чья удивительная судьба ученого и гражданина еще ждет своих исследователей. Он создал и первые аппараты для образования аэроионов в домашних условиях. Среди них - знаменитая люстра Чижевского. Затем появились и другие ионизаторы, развитие производства которых выявило три существенные технические проблемы - генерируемые аэроионы рекомбинировали между собой и теряли свой заряд, взаимодействовали с частицами пыли в воздухе и быстро оседали на пол, теряя свои лечебные свойства. Значительные трудности представляло и дозирование процедур аэроионотерапии. Этих недостатков лишены медицинские и бытовые аппараты серии модельного ряда «Гиппократ» производства ПМБП «Энергия». Разработанные здесь аппараты для аэроионотерапии с фильтрами очистки от взвешенных частиц и конус-

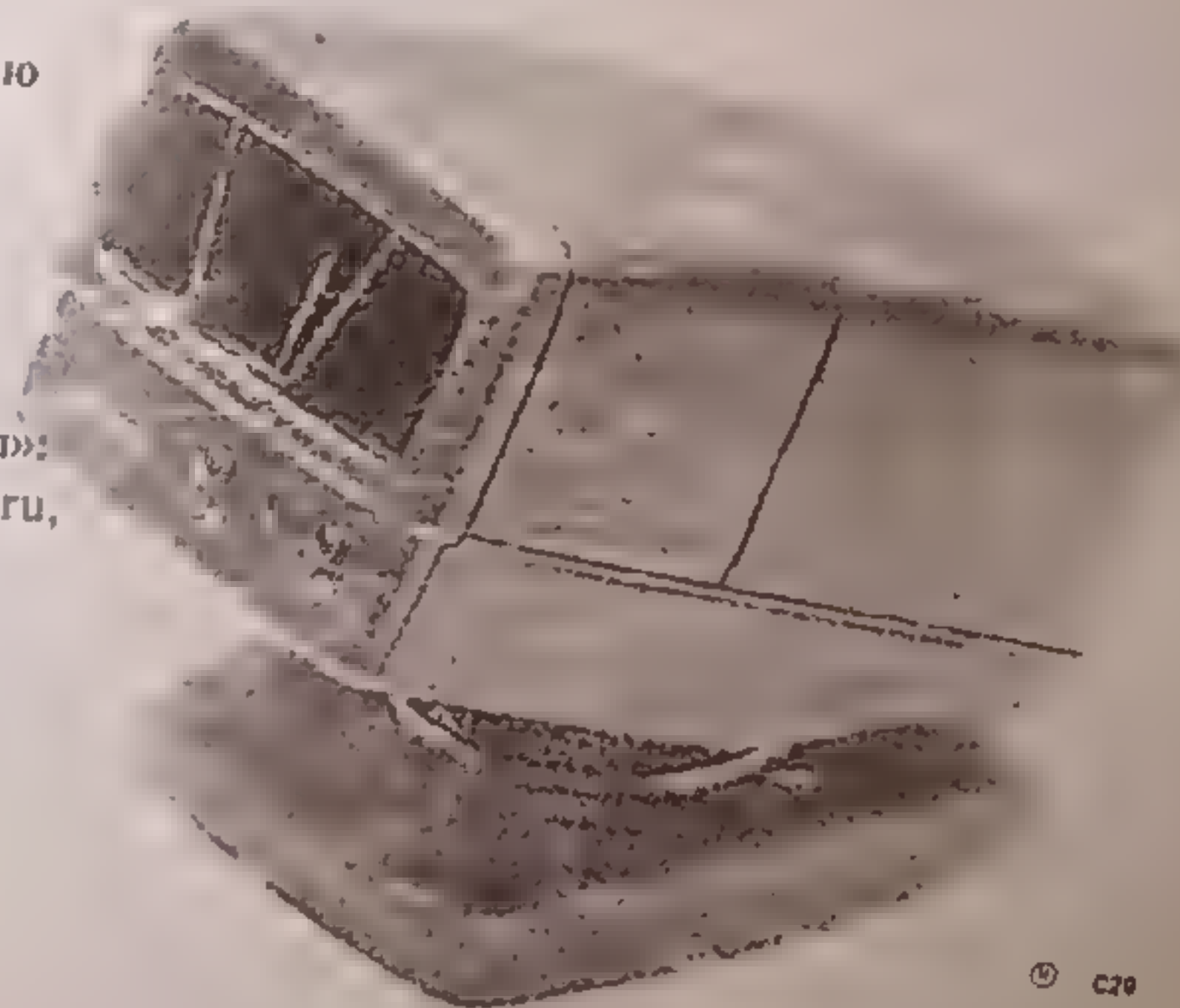
ным ионизатором воздуха формируют направленный поток аэроионов и существенно увеличивают их поглощение тканями пациента. В состав этих аппаратов входит счетчик аэроионов, который позволяет точно дозировать скорость аэроионов и решает проблему адекватного дозирования процедур.

Аппараты для направленной аэроионотерапии «Гиппократ-медицина» (ИОЗ фкн) эффективны у больных различными заболеваниями, преимущественно органов дыхания и кожи, и предназначены для использования в поликлиниках, амбулаториях, лечебных стационарах,

санаториях и других лечебно-профилактических учреждениях, врачебно-физкультурных диспансерах, косметических салонах, центрах аэробики и фитнеса, спортивных и спортивно-оздоровительных центрах, а также могут быть эффективно использованы по назначению врача в домашних условиях. Продолжительность проводимых ежедневно или через день воздействий составляет 10-20 мин., курс лечения - 15-20 процедур.

Начальник кафедры курортологии и физиотерапии Военно-медицинской академии полковник службы, профессор Г. Н. Пономаренко

Дополнительную информацию вы можете получить на сайте изготовителя ПМБП «Энергия»: [WWW.gippokrat.ru](http://WWW.gippokrat.ru), 423809, Набережные Челны, а/я 36 «Семейный доктор», (8552) 46-50-63.



По вопросам приобретения прибора обращайтесь в аптеки Вашего города или к региональным представителям ПМБП «Энергия»:  
г. Алма-Аты, т. 32-18-51, г. Барнаул, т. 24-15-12, г. Воронеж, т. 52-33-92, г. Владивосток, т. 26-55-52, г. Екатеринбург, т. 65-98-57, г. Ижевск, т. 26-57-94, г. Пермь, т. 16-87-42, г. Казань, т. 75-83-50, г. Красноярск, т. 27-64-76, г. Калуга, т. 57-72-98, г. Калининград, т. 32-94-31, г. Ленинск-Кузнецкий, т. 3-15-95, г. Москва, т. 945-59-47, г. Можга, т. 3-07-88, г. Мурманск, т. 33-06-00, г. Магнитогорск, т. 32-86-90, г. Ноябрьск, т. 2-26-93, г. Нефтеюганск, т. 4-75-34, г. Новоуральск, т. 4-62-08, г. Нижневартовск, т. 62-41-72, г. Нижний Новгород, т. 42-39-92, г. Омск, т. 22-56-40, г. Петрозаводск, т. 76-74-99, г. Санкт-Петербург, т. 277-52-77, т. 166-19-68, г. Уфа, т. 22-11-46, г. Улан-Удэ, т. 21-42-09, г. Хабаровск, т. 30-15-04, г. Харьков, т. 58-78-93, г. Челябинск, т. 72-03-88, г. Чайковский, т. 2-20-24.



## Медицинский гороскоп

## ПУСТЬ УЮТНО БУДЕТ ВСЕМ

2003 год - год кроткой, нежной, миролюбивой Козы. Но от ее взбалмошности и упрямства никуда не деться. Придется смириться - таким же двойственным окажется для всех нас и новый год.

## ОВЕН

Хорошо бы встретить Новый год в веселой дружеской компании, чтобы в доме было тепло и уютно всем. Барашек на серванте или на столе из теста, овощей или фруктов, если вы побережете его до конца года, станет вашим талисманом от многих недоразумений. Но несмотря на радужное настроение, не злоупотребляйте спиртным и домашними деликатесами: гипертонический криз, да и запор, вам ни к чему.

## ТЕЛЕЦ

Очень важно начать жить с первых дней нового года по принципу «Один за всех и все за одного». Будьте внимательны к своим близким. Это поможет вам избежать многих проблем, прежде всего связанных с нервным перенапряжением, недопониманием. Даже безобидная словесная перепалка может закончиться бурным скандалом и... сердечным приступом.

## БЛИЗНЕЦЫ

Новый год заготовил вам не только праздники. Вы будете склонны к респираторным заболеваниям. Хотя они и будут кратковременными, могут проходить тяжело, с высокой температурой и осложнениями. Близнецам, как никому другому, нельзя злоупотреблять курением и алкоголем. Не забывайте о профилактике настойкой эхинацеи, родиолы розовой, женьшеня, препаратами чеснока. Самое важное лекарство - сон. А вот его недостаток может не только подорвать здоровье, но и лишить способности вести активную жизнь.

## РАК

2003 год будет благоприятен к вам при условии вашего доброго отношения ко всему живому: цветку на подоконнике, бездомной кошке, голодной птичке, дрожащей от холода... И чем больше сострадания вы проявите, тем больше вам воздастся в будущем. Не бойтесь одиночества - это временно.

В этом году очень снижена сопротивляемость организма, велика вероятность хронических инфекций. Поэтому

старшего поколения. На всякий случай накануне Нового года возьмите веничек, сбрызните свяченой водой и «выметите» из углов за порог всю «нечисть», все болячки. Удачи вам и доброго, спокойного года!

## СКОРПИОН

Особое внимание в новом году уделите почкам и мочевому пузырю. И все потому, что вы не следите за ними.

Ешьте больше зелени. Если же вас не уговоришь даже на веточку петрушки, зато на сладкое вы находитесь с порога, - это первый признак болезни почек.

Кстати, как часто вы ходите в туалет по нужде? Предпочитаете перетерпеть? Но это провоцирует образование камней. И тогда появляются ох какие проблемы!

У вас здоровья и жизненных сил все меньше, а оптимизма - через край. Полюбите себя и позаботьтесь о себе, наконец!

## СТРЕЛЕЦ

Где бы вы ни находились на праздники, оказавшись за новогодним столом, прикладывайтесь к красному вину, капустке, морковке - всему, что с удовольствием ест козочка. Ей-богу, будет на пользу!

А в один из вечеров, оставшись наедине с собой, снимите с себя негативную энергию. Зажгите свечку и три раза проведите ладонью по часовой стрелке над пламенем свечи. После каждого движения хорошо потрите ладони друг о дружку. А закончив, закройте глаза и задумайте желание на предстоящий год. 99%, что оно сбывается.

## КОЗЕРОГ

В этом году вас будет оберегать ангел-хранитель, если вы хоть изредка будете вспоминать о нем и обращаться к нему за помощью.

Будьте осторожны на улице, особенно, когда скользко. Не летите сломя голову. Надевайте удобную обувь, чтобы чувствовать себя уверенно во время прогулок пешком. Любое неосторожное падение может закончиться переломом конечностей, а это месяцы на больничной койке.

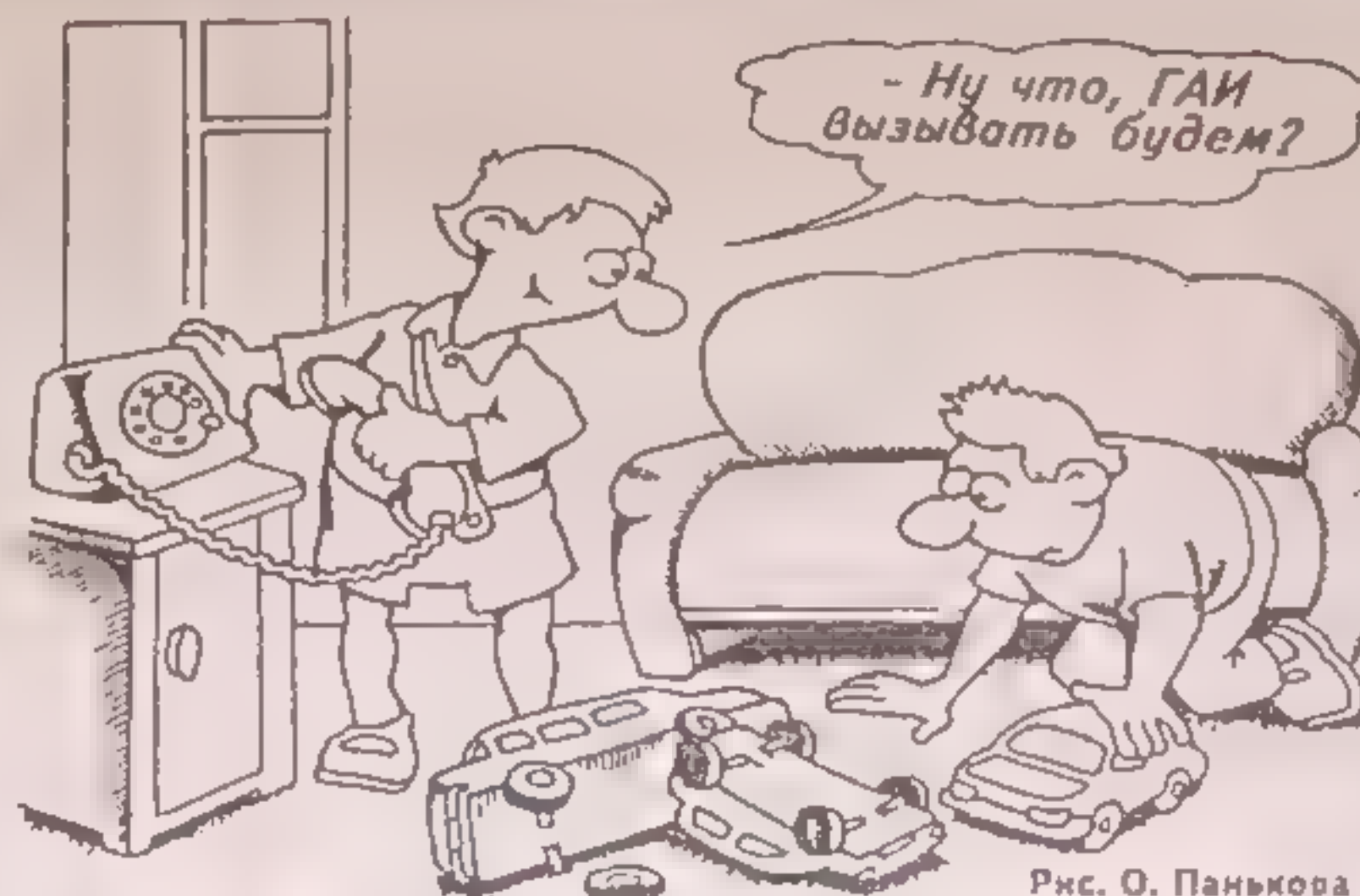


Рис. О. Панькова

## На морозе губы шелушатся

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ.

\* Губы следует красить всегда. Во-первых, помада надежно выполняет защитную функцию: оберегает губы от вредного воздействия окружающей среды - солнца, ветра, мороза и пыли. Во-вторых, питает и увлажняет, предохраняет от высыхания и шелушения. Наконец, придает губам ухоженный вид, а макияжу - законченность. Одновременная коррекция карандашом создаст идеальную форму и скроет мелкие дефекты.

\* В холодное время года специалисты рекомендуют пить по несколько глотков воды каждую пару часов. И вообще губы, как и кожу, надо питать влагой изнутри. Полезно также увлажнять воздух дома и в рабочем кабинете.

\* Солнце очень вредно для губ. Причем в любое время года. В жару оно делает их похожими на кусок пергамента, а на морозе и холоде они шелушатся. В таких случаях вам следует воспользо-

ваться солнцезащитными кремами и бальзамами для губ. Наносите их по несколько раз в день после еды, питья.

\* Утреннюю и вечернюю чистку зубов можно совместить с оригинальным массажем: круговые движения чистой зубной щеткой усилят кровообращение и ускорят регенерацию (обновление) кожи - сама собой отпадет проблема шелушения. Завершить массаж рекомендуется, слегка нажимая подушечками пальцев обеих рук от центра к уголкам сначала верхней, а затем нижней губы. Заметьте, что некоторые зубные пасты, особенно абразивные, могут оказаться вредными для губ.

\* Если губы все-таки шелушатся, на ночь смажьте их касторовым маслом, гусиным жиром или смесью меда и гусиного жира (1:1); можно использовать и специальный бальзам.

\* Сухую кожу губ нужно увлажнять медом, нанося его после ве-

Чтобы отлично выглядеть в течение дня, принимайте по вечерам разглаживающие и питающие ванны. Молочная ванна. Добавьте в воду 0,5 л молока, ложку меда и немного миндального масла.

Ванна с морской солью. Растворите в воде 2 чашки морской соли и полежите в ней примерно 15 минут.

Уксусная ванна. По желанию влейте в воду чашку винного или яблочного уксуса.

Все эти замечательные водные процедуры хорошо смягчают любые кожные воспаления, прекрасно очищают кожу, поддерживают ее эластичность и упругость.



черного умывания тонким слоем. Хорошая и полезная привычка - протирать губы любым фруктом каждый день.

\* Мелкие трещины в уголках губ свидетельствуют, скорее всего, о недостатке в организме витаминов, но могут быть вызваны и кожными заболеваниями. В любом случае смажьте их синтомициновой мазью или эмульсией и обратитесь к дерматологу.

\* Жирная пища, вредная для желудка, прекрасно питает кожу губ, поэтому сливки и другие продукты, содержащие животные жиры, лучше применять наружно.

\* При посещении бани или сауны защитите нежную кожу губ маслом или питательным кремом.

## Для вас, мусью



рис. 1



рис. 2

ПЕРЕД СНОМ ЕЖЕДНЕВНО ВЫПОЛНЯЙТЕ НЕСЛОЖНУЮ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГУБ: 8-10 РАЗ ПОВТОРЯЙТЕ ЗВУКИ «И-О-У», УКРЕПЛЯЯ ТЕМ САМЫМ МЫШЦЫ ВОКРУГ РТА

## Бабушкины рецепты

## От мозолей

Самый быстрый и эффективный способ уничтожить мозоль - смешать уксусную эссенцию с мукой до получения клейкого теста. Замашивать его надо в перчатках, чтобы предотвратить ожоги рук.

Для нанесения на мозоли на 15 минут. Натертый на мелкой терке сырой лук приложите к мозолям на 20 минут. Затем смойте прохладной водой. Повторяйте процедуру до получения желаемого

ЖИВОТИК «ВЫРОС»...



Близнецам, как никому другому, нельзя злоупотреблять курением и алкоголем. Не забывайте о профилактике настойкой эхинацеи, родиолы розовой, женьшеня, препаратами чеснока. Самое важное лекарство - сон. А вот его недостаток может не только подорвать здоровье, но и лишить способности вести активную жизнь.

**РАК**  
2003 год будет благоприятен к вам при условии вашего доброго отношения ко всему живому: цветку на подоконнике, бездомной кошке, голодной птичке, дрожащей от холода... И чем больше сострадания вы проявите, тем больше вам воздастся в будущем. Не бойтесь одиночества - это временно.

В этом году очень снижена сопротивляемость организма, высока вероятность хронических мочеполовых инфекций. Поэтому опасайтесь холода и сырости.

**ЛЕВ**  
Несмотря на слабую сопротивляемость организма, вы сумеете справиться с болезнями. Важно соблюдать душевное спокойствие, потому что вас ждут изменения в судьбе. Очень скоро многое из вашего недавнего прошлого канет в Лету. Вас захлестнет поток событий и эмоций.

**ДЕВА**  
Вас ждет масса приятных событий. Каких именно? Жизнь - штука интересная: никогда не знаешь, что произойдет завтра, через неделю...

Болячки вас оставят на некоторое время. Более того, вы можете даже забыть о них. Но они напомнят о себе... дней через десять. Так что будьте внимательны! Гуляйте да не загуливайтесь!

**ВЕСЫ**  
Это ваш год, если вы - уверенный в себе человек. Правда, это больше касается

Близнецам, как никому другому, нельзя злоупотреблять курением и алкоголем. Не забывайте о профилактике настойкой эхинацеи, родиолы розовой, женьшеня, препаратами чеснока. Самое важное лекарство - сон. А вот его недостаток может не только подорвать здоровье, но и лишить способности вести активную жизнь.

**КОЗЕРОГ**  
В этом году вас будет оберегать ангел-хранитель, если вы хоть изредка будете вспоминать о нем и обращаться к нему за помощью.

Будьте осторожны на улице, особенно, когда скользко. Не летите сломя голову. Надевайте удобную обувь, чтобы чувствовать себя уверенно во время прогулок пешком. Любое неосторожное падение может закончиться переломом конечностей, а это месяцы на больничной койке.

**ВОДОЛЕЙ**  
Опять хандрите? И Новый год не праздник? И ничему-то вы не рады? Лучший способ избавиться от депрессии - отправиться в гости. Не к кому? Да хоть к соседке, которой тоже одиноко.

Беспокойство на ближайшие 2-3 недели могут вызывать отложения солей в суставах. Не забывайте делать упражнения, позволяющие сохранить их гибкость.

**РЫБЫ**  
В новогоднюю ночь может присниться вещий сон. Запомните его. Он предупредит вас об опасности и определенных поступках. Никому не рассказывайте о сне, но будьте начеку.

Прислушивайтесь к своей интуиции. И если она говорит: «Не делай этого!», остерегайтесь!

Есть риск желудочных недугов. Не доедайте вчерашнюю пищу с новогоднего стола.

Близнецам, как никому другому, нельзя злоупотреблять курением и алкоголем. Не забывайте о профилактике настойкой эхинацеи, родиолы розовой, женьшеня, препаратами чеснока. Самое важное лекарство - сон. А вот его недостаток может не только подорвать здоровье, но и лишить способности вести активную жизнь.

Бабушкины рецепты

## От мозолей

Самый быстрый и эффективный способ уничтожить мозоль - смешать уксусную эссенцию с мукой до получения клейкого теста. Замащивать его надо в перчатках, чтобы предотвратить ожоги рук. На пораженную мозолью поверхность кожи наклейте пластырь с дырочкой по форме и размеру мозоли. То есть вся здоровая кожа «спрятана» под пластырем. На открытую мозоль наложите кашицу и прикрепите ее бинтом. Почувствовав жжение, снимите, промойте водой и насухо вытрите кожу. Распаренную мозоль соскоблите, не оставляя в мозоли корешка. Процедуру повторите несколько раз, с перерывом в день, до полного исчезновения мозоли.

С мозолями на начальной стадии легко справиться при помощи кашицы из листьев алоэ. Она не должна попадать на нежную кожу вокруг мозолей.

Хорошо помогают припарки из измельченных листьев календулы. Их прикладывают к пораженным участкам на несколько часов.

Уничтожает мозоли трава мать-и-мачеха. Кашицу из свежих листьев мать-и-мачехи приложите на ночь к предварительно распаренным мозолям. Покройте сверху компрессной бумагой и зафиксируйте повязку бинтом. Это надо делать в течение 10 дней. Если мозоль не большая по площади, то для густой консистенции в кашицу добавьте растертого мыла и зафиксируйте лепешку этой смеси лейкопластырем.

Издавна в борьбе с мозолями помогали овощи: картофель, лук, чеснок. Ломтики сырого картофе-

Близнецам, как никому другому, нельзя злоупотреблять курением и алкоголем. Не забывайте о профилактике настойкой эхинацеи, родиолы розовой, женьшеня, препаратами чеснока. Самое важное лекарство - сон. А вот его недостаток может не только подорвать здоровье, но и лишить способности вести активную жизнь.

Близнецам, как никому другому, нельзя злоупотреблять курением и алкоголем. Не забывайте о профилактике настойкой эхинацеи, родиолы розовой, женьшеня, препаратами чеснока. Самое важное лекарство - сон. А вот его недостаток может не только подорвать здоровье, но и лишить способности вести активную жизнь.

ля нанесите на мозоли на 15 минут. Натертый на мелкой терке сырой лук приложите к мозолям на 20 минут. Затем смойте прохладной водой. Повторяйте процедуру до получения желаемого эффекта.

Свести мозоли и сделать ступни мягкими и бархатистыми помогает натуральный прополис. Ежедневно прикладывайте его на ночь.

Предотвращает появление мозолей, как ни удивительно, керосин. Наши прабабушки каждую неделю перед баней опускали ноги на 5 минут в керосин, а ежедневно смазывали мозоли крепким раствором камфарного спирта.

Сибиряки сводили мозоли так: вымачивали луковую шелуху в уксусе в течение двух недель. На всю ночь накладывали на мозоль плотный слой шелухи. Повторяли несколько раз.

Или, марлевый или ватный тампон, обильно смоченный соком чеснока, приложите к мозоли после предварительного распаривания ее в содовой ванне. Процедуру проводите вечером перед сном в течение двух недель.

НА НОЧЬ  
И УТЕПЛИТЕ  
ЧЕМ-НИБУДЬ. УЖЕ НАУТРО  
ПОЧУВСТВУЕТЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ.



рис. 1

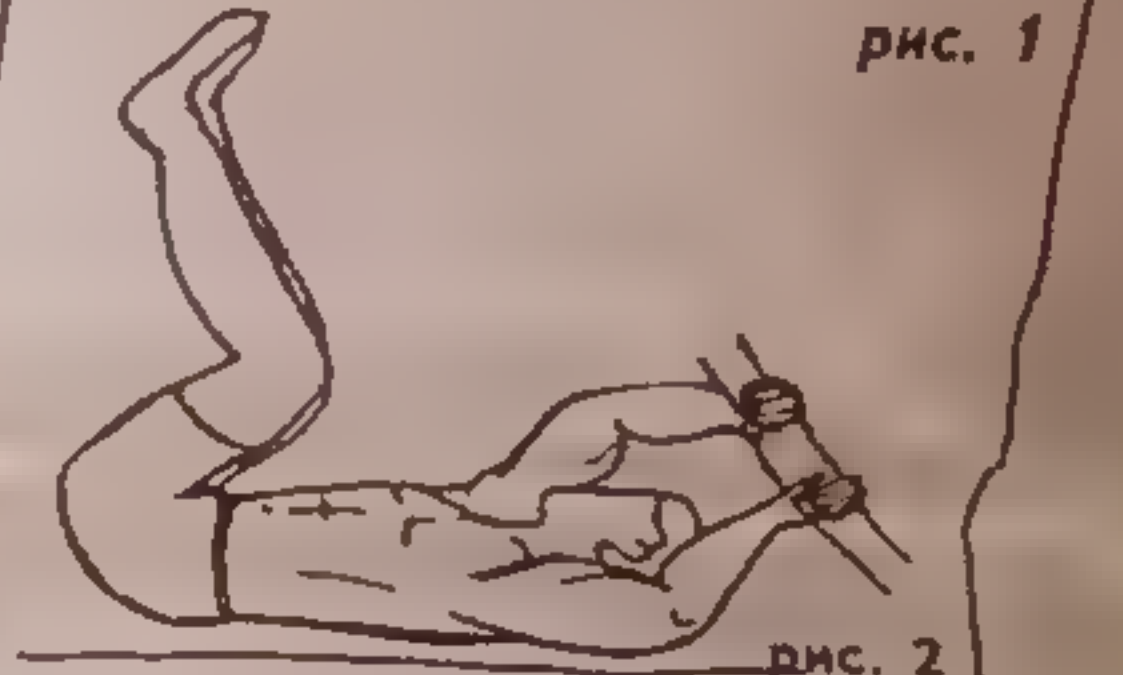


рис. 2

## ЖИВОТИК «ВЫРОС»...

Что уж тут скрывать, живот - та часть мужского тела, которая чаще всего бывает изображена излишками жира! Избавиться от подобных «запасов» - дело непростое.

В отличие от дам, у которых жир скапливается под кожей, у представителей сильной половины человечества сало «залегает» гораздо глубже.

Но, как известно, терпение и труд способны творить чудеса. Хотите избавиться от ненавистного брюшка? Воспользуйтесь таким комплексом упражнений.

Лежа на спине, положите руки за голову и возьмитесь ими за основание стола. Согните ноги в коленях под углом 90° (рис. 1) и медленно, напрягая мышцы живота, подтяните их по направлению к груди до отрыва ягодич от пола (рис. 2). Сделайте паузу и вернитесь в исходное положение.

Предлагаемая тренировка рассчитана на 15 минут. Выполняйте это упражнение в три подхода по 12 повторений с перерывом в 30-40 секунд 3 раза в неделю, и месяца через три вы утянете ремень на 2-3 деления.

А заодно улучшите осанку: хорошо развитая прямая (абдоминальная) мышца живота и развитые косые мышцы нижнего отдела спины станут надежным каркасом для вашего позвоночника.

В следующем номере читайте:

Обмен опытом

✓ РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ.

Ноги отекают

✓ ОТЧЕГО ДАВИТ В ПОДЪЕМЕ.

Школьные проблемы

✓ КАРАКУЛИ В ТЕТРАДКЕ.



УЧРЕДИТЕЛЬ  
И ИЗДАТЕЛЬ  
ООО «АГЕНТСТВО  
«КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Главный редактор  
Г.Н. ВОРОБЬЕВА  
Компьютерная  
верстка и дизайн  
А.В. Романенко

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс»  
Отпечатано в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополь» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спортивная, 8)  
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г.  
Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485  
Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы.  
Редакция газеты не несет ответственности за содержание рекламных материалов

Дата выхода в свет  
25.12.2002  
Подписано в печать  
25.12.2002 в 12.00  
Тираж 448000 экз.  
Заказ 1683  
Объем 4 п. л.





# Медицина / Здоровье / Жизнь

№6 (170) 2003

МАРТ-АПРЕЛЬ

# Айболит

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

## Намотай на ус

По утрам свертываемость крови на 6% выше, чем днем, а вечером - на 25% ниже. А повышенная свертываемость крови провоцирует развитие инфаркта. Поэтому...

● За день и во время солнечных магнитных бурь перенесшим инфаркт и предрасположенным к нему рекомендуется избегать спиртного и заметно ограничить курение.

● Важно периодически очищать сосуды. Для этого надо взять 2 лимона средней величины и 2 апельсина, разрезать на части, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Эту массу смешать с 2 ст. ложками меда, выдержать в стеклянной банке сутки при комнатной температуре и поставить в холодильник. Принимать по 2-3 чайн. ложки в день (с чаем перед едой).

● В деснах и на поверхности зубов скапливаются микробы, которые способствуют образованию тромбов - предвестников инфаркта. Поэтому почаще чистите зубы.

## Чтобы грипп миновал

Приготовьте полынное масло: 20 г травы полыни (4 ст. ложки с горкой) залейте 100 г растительного масла, держите закрытым 20 минут на водяной бане. Отожмите, процедите. Брызните на горящую лампочку 2 капли: эфирные масла распространятся по комнате - вот вам и защита. Прodelать такую процедуру достаточно 2-3 раза в день.

## От косточек у больших пальцев ног

Приготовьте смесь из 30 мл нашатыря, 3/4 по-

шайте и залейте вином кагор, чтобы получилась неполная бутылка из-под шампанского. Настаивайте 10 дней и пейте по 1-2 ст. ложки утром натощак, заедая 1 ст. ложкой свежего сливочного масла.

Авдотья Петровна, Коломна

## Боли в ушах

При воспалительных процессах вставляйте в уши скрученные ватные тампончики, пропитанные луковым соком. При гнойном воспалении капайте в уши сок хрена.

## От дерматита - солидол

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ:  
22 марта (с 17 до 24 час.)  
23 марта (с 0 до 1 часа)  
29 марта (с 6 до 8 час.)  
31 марта (с 20 до 22 час.)



Привет бабушкам  
и дедушкам  
от Виктории  
из Ставрополя!

Если вы желаете передать такой же привет своим родным и близким, присылайте свои фотографии в редакцию. Фотографии обязуемся вернуть.

От этого не умирают, но...

## Советы психолога

## КАК ДОВЕСТИ СЕБЯ ДО ИНФАРКТА

Если вы торопитесь жить, если вам некогда, если вы хотите взять от жизни все, что можно и чего нельзя, воспользуйтесь нашими советами:

\* забудьте о свободном времени, отдыхе. От них никакой прибыли, а только напрасная трата времени, а время - деньги;

\* не теряйте время на такую ерунду, как наслаждение хорошей пищей или беседой, которые не имеют отношения к вашим делам;

\* не позволяйте никому опаздывать на встречу с вами и сами не задерживайтесь ни на секунду. Помните: опоздание смерти подобно;

\* поддерживайте себя в состоянии враждебности по отношению ко всему и ко всем. Может быть, вас не будут любить, но зато будут бояться;

\* если вас кто-либо задел каким-нибудь «комплиментом» или недостаточно выразил вам свою благодарность, взорвитесь от гнева, а если не можете, то лучше загоните ярость глубже в себя и выражайте ее циничным взглядом на жизнь;

\* если ваш собеседник возражает вам, нахмурьтесь, сожмите челюсти, яростно закричите и ударьте кулаком по столу;

\* помните, что жизнь - борьба, а потому боритесь со всеми невзирая на лица и не останавливайтесь на достигнутом;

\* в мире ничего нет важнее вашей работы. Все, что не имеет отношения к вашей работе, - чепуха и скука. Поэтому думайте о своих проблемах денно и нощно. Вас ничто не должно отвлекать от этого: ни улыбка людей, ни их добрые намерения;

\* не отвлекайтесь на такие мелочи жизни, как культура, искусство и прочие выдумки праздных людей;

\* отбросьте телячьи нежности к жене и детям. Вы и так много работаете, кормите их, и чего им еще не хватает?

\* ни в коем случае не помогайте в других людях, пусть они нуждаются в вас, поскольку вы главный, единственный в своем роде. Помните, что вы незаменимы и другой такой еще не родился;

\* и самое главное - остерегайтесь юмора. Он отвлекает от вашего пути к той цели, которая упомянута в заголовке.

Еще та проблема

4. При вегетососудистой



## Чтобы грипп миновал

Приготовьте полынное масло: 20 г травы полыни (4 ст. ложки с горкой) залейте 100 г растительного масла, держите закрытым 20 минут на водяной бане. Отожмите, процедите. Брызните на горящую лампочку 2 капли: эфирные масла распространятся по комнате - вот вам и защита. Прodelать такую процедуру достаточно 2-3 раза в день.

## От косточек у больших пальцев ног

Приготовьте смесь из 30 мл нашатыря, 3/4 поллитровой бутылки камфоры, 5 чайн. ложек красного перца, 2 чайн. ложек бадяги. Вечером распарьте ногу и насухо вытрите. В кусочке пластыря вырежьте отверстие размером с шишку, наклейте пластырь на ногу и наложите мазь. Пластырь нужен для того, чтобы лекарство не попадало на здоровую кожу. А можно купить в аптеке специальное предохранительное кольцо (тогда смесь наносите сразу в центр кольца). Ногу перебинтуйте и укутайте. Утром повязку снимите, а вечером все повторите. И так до тех пор, пока шишки не пройдут.

## Средство от зуда

Смешайте 1 чайн. ложку уксуса, 2 чайн. ложки толченого чеснока или сока и 1 чайн. ложку свежего подсолнечного масла. Средство держите в плотно закрытой посуде и смазывайте зудящие места.

## Кислотность нулевая...

Если кислотность желудочного сока нулевая, не запускайте такую болезнь. Есть проверенное средство. На 10 г прополиса возьмите 1 стакан сока алоэ, 1 стакан сока подорожника, 2 корешка раковых шеек, 1 стакан майского меда. Все сме-

шайте и залейте вином кагор, чтобы получилась неполная бутылка из-под шампанского. Настаивайте 10 дней и пейте по 1-2 ст. ложки утром на голодный желудок и по 1 ст. ложке перед сном. Масло сливочного.

Авдотья Петровна, Коломна

## Боли в ушах

При воспалительных процессах вставляйте в уши скрученные ватные тампоники, пропитанные луковым соком. При гнойном воспалении капайте в уши сок хрена.

## От дерматита - солидол

Смажьте пораженные недугом места на ночь свежим чистым солидолом и наденьте перчатки или наложите компресс из полиэтилена и марли. Процедуру надо повторять в течение как минимум трех дней. При этом следите, чтобы смазка не попадала на слизистые и в глаза. Лечебный эффект солидола достигается благодаря содержанию в нем веществ, которые входят в состав всем известной мази Вишневского.

## При полипах в желудке

При полипах в желудке, а также для их профилактики можно пить чай из еловых веточек. 1 ст. ложку измельченных веточек, собранных осенью или зимой, залейте 1 стаканом крутого кипятка. Пейте, как чай, в течение 2 месяцев, затем сделайте двухнедельный перерыв и вновь проведите двухмесячный курс лечения.

Помогает также настой из сухих или свежих ягод калины. Ягоды калины успешно применяются в народной медицине как гипотензивное (понижающее давление) средство. 3-4 ст. ложки ягод залейте 0,5 л кипятка и дайте настояться в течение 1 часа. Все количество настоя надо выпить равными порциями в течение дня в 3-4 приема, добавляя по вкусу мед.

Привет бабушкам и дедушкам от Виктории из Ставрополя!

От этого не умирают, но...

# Вегетососудистая дистония

Вегетативно-сосудистая дистония проявляется еще в детстве. Дети, страдающие этим недугом, капризны, конфликтны, часто болеют, плохо переносят физические и умственные нагрузки.

С годами состояние может усугубляться. Особенно тяжело приходится подросткам в период полового созревания и женщинам во время климакса. Специалисты убеждены: частые перепады давления, эмоциональная неустойчивость, приливы жара, обильное потоотделение, столь характерные для «переходного» возраста, - не что иное, как проявление вегетативно-сосудистой дистонии. Причиной может стать не только гормональный сдвиг, но и гиподинамия, хронический стресс, физическое переутомление, сильное эмоциональное потрясение (смерть близкого человека, развод, потеря работы).

Симптомы «сбоя» могут быть самыми разнообразными. Причем большинство симптомов великолепно «уживается» друг с другом. Это могут быть учащенное или замедленное сердцебиение; щемящая боль в области сердца; ощущение нехватки воздуха, невозможность сделать глубокий вдох, одышка; колебания артериального давления в сторону повышения или понижения; колебания температуры тела; расстройство органов пищеварения.

К этому добавьте повышенную утомляемость, повышенное потоотделение, метеочувствительность, частые головные боли, головокружение, влажные ладони, вечно ледяные руки и ноги, нарушение сна.

Одним из самых тяжелых проявлений вегетативно-сосудистой дистонии является паника. Больной, оказавшись в людном месте, вдруг начинает задыхаться, у него подкакивает давление, бешено колотится сердце, выступает холодный пот. Это состояние сопровождается дрожью и страхом смерти. Последствием приступа могут стать нарушения сна, понижение сексуальной активности. У женщин может нарушиться менструальный цикл. Продолжительность приступа - от нескольких секунд до 30 минут, а частота - от одного раза в неделю до нескольких раз в день. Нередко, боясь очередного приступа, человек начинает избегать людных мест и компаний.

И ни один даже самый высококвалифицированный врач, ни самое современное, грамотное подобранное лечение не помогут без вашего личного участия. Главное лечение вегетативно-сосудистой дистонии - правиль-

Если вы желаете передать такой же привет своим родным и близким, присылайте свои фотографии в редакцию. Фотографии обязуемся вернуть.

## Еще та проблема

4. При вегетососудистой дистонии рекомендуется принимать настой душицы (15 г сухого измельченного сырья заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и пьют в теплом виде по 2 ст. ложки 3-4 раза в день за 15 минут до еды) и отвар плодов лимонника китайского (10 г сухого сырья заливают стаканом горячей воды, кипятят 15 минут на слабом огне, процеживают, отжимают, доводят объем до исходного и пьют по 1 ст. ложке 2 раза в день в первой половине дня).

5. Попробуйте немного изменить режим питания: вместо обычного трехразового питания принимайте пищу небольшими порциями 5-6 раз в день. Ограничьте потребление сахара, газированных напитков, алкоголя, кофе, шоколада - они способствуют выбросам адреналина, что провоцирует панические атаки. Обязательно включите в свой рацион рыбу, чеснок, зеленые овощи, орехи, семечки, сухофрукты, йогурт, бананы, абрикосы, пивные дрожжи. Эти продукты обогатят ваш организм кальцием, магнием, фосфором и калием. Тревогу вызывает дефицит хрома, цинка и витамина С. Принимайте их в виде витаминов.

ГЛАВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВЕГЕТАТИВНО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ - ПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ: МЕДИКАМЕНТЫ, МАССАЖ, СЕАНСЫ ПСИХОТЕРАПИИ - ЛИШЬ ПРИЛОЖЕНИЕ.



### ЗВЕЗДОЧКА В СТАКАНЕ

В Пскове офицер отмечал присвоение ему майорского звания и не заметил, как вместе с водкой проглотил и звездочку, которую по традиции кладут на дно стакана.

К счастью, все обошлось без хирургического вмешательства. Врач извлек ее из пищевода бегом.

### ПАПА ВЗЯЛСЯ ЗА ЛОПАТУ

В семье Кусковых из Новосибирской области родился мальчик, крепенький, здоровый, спокойный.

Единственно, что немного омрачило родительскую радость: у новорожденного на спине оказалось крупное родимое пятно. Но со временем оно стало светлеть и через полгода превратилось в еле заметный замысловатый рисунок.

Отец мальчика, к своему изумлению, смог разобрать в этом рисунке план двора своего дома. Крошечный крестик в углу «плана» мог означать что угодно, но догадливый папа взялся за лопату. Перекопав со-

### Кошмарники

лидный участок земли, он наткнулся на глиняный горшок с золотыми царскими монетами.

Поразительно, что сразу после находки пятнышко на теле ребенка почти полностью исчезло.

### ... АЖ В УШАХ ЗАЗВЕНЕЛО

Б. Ф. оглох. И все потому, что во время посещения ночного клуба подошел слишком близко к сцене и стриптизерша закинула свои ноги ему на плечи, крепко сдавив шею с обеих сторон.

От таких объятий у Б. Ф. зазвенело в ушах и застучало в висках. С тех пор он стал глухнуть и сейчас вынужден надевать слуховой аппарат.

### ДЕВУШКИ ВЗВЕШИВАЮТ ДВАЖДЫ

В Сербии женихи своих будущих жен до свадьбы проверяют на ведьмовство. При проверке на склонность к черной магии женщин взвешивают дважды - сначала без метлы, а потом с метлой. Если второй раз они весят больше, женихи спокойны - их невесты не ведьмы.



### На каждый день

● Семейные ссоры и перебранки отрицательно сказываются на иммунной системе - к такому заключению пришли британские специалисты. Если милые бранятся регулярно, они рискуют заполучить множество болезней, в том числе инфаркт, инсульт и даже рак. Так что семейные дела лучше решать мирно!

● Если вы жалуетесь на частые головные боли, вычеркните из своего ежедневного меню булочки и различные сладости. Врачи одной из английских клиник пришли к выводу: любители кисленького и острого страдают мигренью намного реже, чем поклонники конфет и шоколада. Медики предлагают заменить сладости овощами и фруктами.

● Не отказывайтесь от ужина в стремлении похудеть. Поздняя трапеза - сама по себе не причина избыточного веса. 10 лет группа немецких ученых проводила эксперименты и выяснила: поправляемся мы не от того, что ужинаем на ночь глядя, а от того, что едим высококалорийную пищу. Так что не обязательно морить себя голодом - приготовьте легкий ужин.

ПОСЛЕ ЧИСТКИ  
ЗУБОВ УТРОМ И  
ВЕЧЕРОМ  
ПОЛОЩИТЕ РОТ  
КРЕПКИМ  
НАСТОЕМ  
ЧАЙНОГО ГРИБА.  
БЛАГОДАРЯ ЭТОЙ  
ПРОЦЕДУРЕ ВАШИ  
ЗУБЫ СТАНУТ  
БЕЛЫМИ

### Кое-что новенькое

### Открытие

## Слезка заговорила

ПРЕДУПРЕДИТЬ СЛЕПОГУ ПРИ ДИАБЕТЕ МОЖНО  
НА РАННЕЙ СТАДИИ БОЛЕЗНИ.

О чем могут поведать слезы? Российские медики доказали, что они несут ценную диагностическую информацию о больных сахарным диабетом. Как известно, этот коварный недуг влечет за собой множество осложнений, в том числе ослабление и даже потерю зрения. Одна из основных причин - повреждение сосудов сетчатки (диабетическая ретинопатия). Медики стараются «ловить» болезнь на ранней стадии, чтобы не допустить дальнейшего ее развития. Однако эти попытки пока малоэффективны.

Новый метод диагностики разработан сотрудниками Московского государственного медико-стоматологического университета и МНТК «Микрохирургия глаза». Они предлагают определять группу риска по двум показателям: повышенному уровню некоторых гормонов в крови и коагуляционной активности слезы.

человек уже болен и как болезнь отразилась на сосудах глаз. К примеру, обследовав 33 больных, страдавших диабетом от полугода до пяти лет, ученые обнаружили, что у 22 пациентов ретинопатия в ранней стадии, у остальных одиннадцати сетчатка не пострадала. А уровень гормонов был повышен у пациентов из обеих групп.

И все же одно принципиальное различие в крови медики заметили: у страдающих ретинопатией она приобрела явную склонность к свертыванию. Причем на самых ранних стадиях болезни это изменение затрагивает не всю кровь, а только протекающую по сосудам сетчатки глаза. Казалось бы, путь для эффективной диагности-

ки открыт: на анализ надо брать кровь из глаза. Но это крайне сложная и опасная операция, а потому нереальная.

И вот нашли способ извлекать нужную информацию. О крови в глазных сосудах может рассказать... слеза. В нее через тонкую стенку капилляров и роговицу из крови проникают некоторые вещества, ответственные за свертывание. А дальше остается выяснить, сколько конкретно этих веществ. Если больше нормы, то пациент попадает в группу риска по ретинопатии, и надо срочно принимать меры.

Наверное, слезы, как и любая другая биологическая жидкость (кровь и моча), могут еще о многом рассказать врачам и пациентам. Во всяком случае первый шаг к слезной диагностике сделан.

РОССИЙСКИЕ ВИРУСОЛОГИ ИЗОБРЕЛИ ВАКЦИНУ,  
КОТОРУЮ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ



### Сенсация

#### ЗЕМЛЮ ЕСТЬ БУДЕМ?

Сенсационное открытие сделали ученые из Университета Висконсин. По их данным, экологически чистая земля оказывает ... противоопухолевое действие: микроорганизмы, обитающие в ней, вырабатывают комплекс органических веществ разрушающих ДНК раковых клеток. Причем это

АМЕРИКАНЕЦ Марк Дэшел, исследующий продукты питания, пришел к выводу, что вино, особенно белое, убивает кишечную палочку, сальмонеллу и другие смертельно опасные микроорганизмы. Причем вино убивает бактерии всего за 20 минут, тогда как лекарственные препараты расправляются с ними за 2 часа. Если дальше так пойдет, то скоро в продаже появятся моющие средства на основе белого вина.

В ГЕРМАНИИ разработали лечебную одежду, помогающую облегчить жизнь людям, страдающим от кожных заболеваний. В материал встраиваются микрокапсулы с лекарством, которое активизируется при контакте одежды с кожей.

ФИНСКИЕ исследователи сделали вывод, что от пола новорожденного зависит продолжительность жизни женщины. На 34 недели становится короче жизнь роженицы, разрешившейся сыном. «Ущерб» от рождения мальчика устраняется родами трех девочек. Может, потому, что мальчишки, как правило, крупнее девочек, и это требует от женщин большего физического напряжения.

ЯПОНСКИЕ ученые выяснили, что тараканы могут стать причиной возникновения онкологических заболеваний. Они утверждают, что бактерия *Helicobacter pylori*, повышающая риск заболевания раком желудка, распространяется с тараканьим пометом.

СПЕЦИАЛИСТЫ института вирусологии обеспокоены случаями птичьего бешенства. Симптомы болезни те же, что у обычных простуд, гриппа и ОРЗ. Главными переносчиками инфекции становятся птицы, в основном голуби. Болезнью можно заразиться, не только взяв птицу в руки, но и на расстоянии, поскольку инфекция распространяется по воздуху.

В США большой популярностью пользуется новая услуга, предоставляемая родильными домами: консервация крови из пупочной вены ребенка. По просьбе родителей у малыша сразу после рождения берут кровь, затем ее замораживают и хранят в течение 18 лет, а при необходимости (операция, несчастный случай) переливают владельцу.





- Не волнуйся, Петрович, здесь я чувствую себя как дома.

## Сенсация

**ЗЕМЛЮ ЕСТЬ БУДЕМ?**  
Сенсационное открытие сделали ученые из Университета Висконсин. По их данным, экологически чистая земля оказывает ... противоопухолевое действие: микроорганизмы, обитающие в ней, вырабатывают комплекс органических веществ, разрушающих ДНК больных клеток. Причем это влияние превосходит все известные ныне препараты в сотни и тысячи раз.

## ТАРЕЛКИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЖИЗНИ

Таинственные круги на полях - не новость для людей, а не что иное, как места приземления летающих тарелок. Американские ученые зафиксировали любопытный факт: коровы, питающиеся травой с этих полей, живут на семь лет дольше своих ровесников.

## ЗАКОДИРУЕМСЯ ВСЕ

Российские врачи-наркологи, занимающиеся лечением алкоголизма методом кодирования, все чаще сеансы проводят прямо в офисе. Работодатели, отчаявшись покончить с пьянством на производстве с помощью уговоров и увольнений, теперь так пытаются решить эту проблему. В коллективе этот метод оказывается вполне действенным. Пока и работники, и работодатели довольны.

САМАЯ ВРЕДНАЯ КОЛБАСА - САЛЯМИ. КУСОЧЕК ЭТОГО ПРОДУКТА ВЕСОМ ВСЕГО 50 Г СОДЕРЖИТ ПОЛОВИНУ НОРМЫ ПО СОЛИ, РЕКОМЕНДОВАННОЙ ВОЗ. ТАК ЧТО ЖЕЛАТЕЛЬНО ЕЕ ЕСТЬ КАК МОЖНО РЕЖЕ. ТОЛЬКО ПО БОЛЬШИМ ПРАЗДНИКАМ.

Российские медики доказали, что они несут ценную диагностическую информацию о больных сахарным диабетом. Как известно, этот коварный недуг влечет за собой множество осложнений, в том числе ослабление и даже потерю зрения. Одна из основных причин - повреждение сосудов сетчатки (диабетическая ретинопатия). Медики стараются «ловить» болезнь на ранней стадии, чтобы не допустить дальнейшего ее развития. Однако эти попытки пока малоэффективны.

Новый метод диагностики разработан сотрудниками Московского государственного медико-стоматологического университета и МНТК «Микрохирургия глаза». Они предлагают определять группу риска по двум показателям: повышенному уровню некоторых гормонов в крови и коагуляционной активности слезы.

Дело в том, что первый из этих факторов - повышенное содержание определенных гормонов в крови - отмечается у всех диабетиков. Основываясь только на нем, врачу трудно понять, сколько времени

пройдет до потери зрения. Например, обследовав 33 больных, страдавших диабетом от полугода до пяти лет, ученые обнаружили, что у 22 пациентов ретинопатия в ранней стадии, у остальных одиннадцати сетчатка не пострадала. А уровень гормонов был повышен у пациентов из обеих групп.

И все же одно принципиальное различие в крови медики заметили: у страдающих ретинопатией она приобрела явную склонность к свертыванию. Причем на самых ранних стадиях болезни это изменение затрагивает не всю кровь, а только протекающую по сосудам сетчатки глаза. Казалось бы, путь для эффективной диагности-

ки вот нашли способ извлечь нужную информацию. О крови в глазных сосудах может рассказать... слеза. В нее через тонкую стенку капилляров и роговицу из крови проникают некоторые вещества, ответственные за свертывание. А дальше остается выяснить, сколько конкретно этих веществ. Если больше нормы, то пациент попадает в группу риска по ретинопатии, и надо срочно принимать меры.

Наверное, слезы, как и любая другая биологическая жидкость (кровь и моча), могут еще о многом рассказать врачам и пациентам. Во всяком случае первый шаг к слезной диагностике сделан.

РОССИЙСКИЕ ВИРУСОЛОГИ ИЗОБРЕЛИ ВАКЦИНУ, КОТОРУЮ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ И, ВОЗМОЖНО, ЛЕЧЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗА. ЗАДАЧА ВАКЦИНЫ - АКТИВИЗИРОВАТЬ В ОРГАНИЗМЕ ВЫРАБОТКУ ГАММА-ИНТЕРФЕРОНА. ТЕ, У КОГО ЭТА СИСТЕМА НАРУШЕНА, ЗАБОЛЕВАЮТ ЧАЩЕ

## Тревожная статистика

# ОПУХОЛЬ «СОЗРЕЛА»...

Каждый год число больных раком пополняется примерно на 450 тысяч человек. Первые строчки в «черном списке» стабильно занимают рак молочной железы, кожи и прямой кишки. Хотя именно в этих органах обнаружить на глаз опасное новообразование легко даже без дополнительных анализов: все проявления опухоли ощутимы.

Что касается экологии, то онкологи сходятся в одном: условия окружающей среды никак не могут быть пусковым двигателем ракового процесса. Под подозрением другие причины. Возникновение рака кишечника ученые объясняют неполноценным питанием подавляющего числа россиян. Особенно дефицитом пищевых волокон. Зашлакованность кишечника благоприятна для возникновения опухоли.

А постоянный рост заболеваемости раком молочных желез в больших городах связывают с тем, что женщины с каждым годом все реже рожают и кормят грудью.

Рак предстательной железы, которым в России страдают 10% мужчин после 45 лет, многие онкологи объясняют малоподвижным образом жизни. Также надо быть настороже, по мнению медиков, тем, у кого нашли язву желудка или обнаружили гастрит с пониженной кислотностью.

Сильно рискуют и заядлые курильщики: рак легких в 70 случаях из 100 фиксируют именно у них.

Подавляющее число онкологических больных в России узнают реальную причину своего недомогания, когда злокачественная опухоль «созрела» до 3-4 стадии, и с ней уже довольно проблематично справиться хирургическим или иным экстренным методом. Опухоль упорно возвращается, возникая снова уже в других тканях.

А механизм образования атипичных клеток до сих пор остается загадкой. Как и то, почему от иммунных сил организма, оказывается, не зависит течение болезни.

Есть один выход - вовремя заметить рак в момент его возникновения. Как отмечает статистика, более 80% больных, которым установили диагноз рак на первой стадии, избавляются от него окончательно и бесповоротно. Особенно, если речь идет о раке кожи, молочной железы или прямой кишки.

Однако люди больше озабочены сейчас добыванием денег, чем своим здоровьем, и приходят к врачу, когда боль уже становится нестерпимой.

В дальних регионах России больные вообще предпочитают не знать о своем диагнозе.

Рекламные объявления «Излечиваю рак» стали привычными. Во многих городах нелегальные «онкологи» оставляют свои телефоны даже на фонарных столбах. Как показывает практика, это всего лишь еще один вид бизнеса на людском горе. Те, кто поддавался на предложения шарлатанов, должны знать, что сегодня действительно сложно бороться только с запущенными случаями. И даже при раке второй стадии есть огромные шансы полностью избавиться организм человека от враждебных ему клеток.

Самые сложные для больного - первые пять лет после обнаружения опухоли. Если человек преодолел этот период, он, как правило, выкарабкивается.

## КАРТИНА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ РАКОМ (В %)

МУЖЧИНЫ		ЖЕНЩИНЫ	
Легкое	30,8	16,4	Молочная железа
Желудок	15,4	14,1	Желудок
Прямая кишка	4,8	8,2	Ободочная кишка
Ободочная кишка	4,6	6,6	Легкое
Предстательная железа	4,1	6,5	Прямая кишка
Поджелудочная железа	4,1	5,5	Яичник
Мочевой пузырь	3,5	4,7	Шейка матки
Пищевод	3,4	4,7	Поджелудочная железа
Печень	2,9	3	Лейкемия
Почка	2,7	2,7	Печень
Лейкемия	2,5	2,3	Лимфомы
Лимфомы	2,1	2,1	Почка

ны случаями птичьего чешенства. Симптомы болезни те же, что у обычных простуд, гриппа и ОРЗ. Главными переносчиками инфекции становятся птицы, в основном голуби. Болезнью можно заразиться, не только взяв птицу в руки, но и на расстоянии, поскольку инфекция распространяется по воздуху.

В США большой популярностью пользуется новая услуга, предоставляемая родильными домами: консервация крови из пупочной вены ребенка. По просьбе родителей у малыша сразу после рождения берут кровь, затем ее замораживают и хранят в течение 18 лет, а при необходимости (операция, несчастный случай) переливают владельцу-донору. Несмотря на то, что такая процедура стоит дорого, услугой воспользовались 50 тысяч человек.

ОЧЕНЬ скоро мы выкинем в мусорную корзину зубные протезы. Вместо них у нас во рту вырастут новенькие, крепенькие зубки. Всего через пять лет стоматологи предъявят широкой общественности зубы «нового поколения»: живые и настоящие, выращенные из клеток.

ИЗРАИЛЬСКИМ ученым впервые удалось выделить микроб, предотвращающий развитие рака кишечника. Благодаря многолетним экспериментам они смогли выделить из кишечной флоры человека микроорганизмы, вырабатывающие кислоты с короткой углеводородной цепью. Именно эти кислоты уничтожают раковые клетки в толстом кишечнике.

Любопытно, что эти микробы в большом количестве обнаруживаются в организме вегетарианцев. Теперь понятно, почему вегетарианцы реже страдают раком толстой кишки, чем любители мясной пищи.



ОСНОВНЫМ симптомом является зуд, усиливающийся в вечернее и ночное время.

На коже межпальцевых складок кистей, в области запястья обнаруживаются чесоточные ходы (сероватые извилистые линии с пузырьком на конце). Чесоточные ходы могут быть также на туловище, ягодицах, половых органах. Нередко поражаются ладони и подошвы.

Зуд особенно ужесточается, когда больной ложится в постель. Если вначале зуд уменьшается от легкого почесывания, то вскоре достигает такой степени, что больной теряет сон, чешет кожу ногтями, вызывая расчесы. При запущенной болезни на коже могут появиться нарывы.

Чесоточный клещ обладает большой плодовитостью, поэтому болезнь быстро распространяется по телу. Только соблюдение личной гигиены ограничивает распространение чесотки.

Прежде всего перемените постельное белье больного, нательное белье, вымойте пол в комна-

## Кожные проблемы Чесотка

Это заразная болезнь кожи, вызываемая чесоточным клещом (зуднем). Человек заражается при непосредственном контакте с больным, при пользовании его одеждой, бельем и другими предметами.

И только после этого начинайте лечение. Белье прокипятите и прогладьте. Вещи, не подлежащие кипячению, прогладьте через влажную ткань или не пользуйтесь ими в течение 7 дней. За это время клещ погибает. Если в семье несколько заболевших, лечат всех сразу. Больного следует изолировать от окружающих во избежание распространения заразы. Лечение проводят одновременно по всей поверхности кожи и только под наблюдением врача.

Лечат чесотку почти исключительно наружными средствами. Керосин для лечения чесотки не годится. Он всасывается в кожу и может вызвать ее воспаление.

Если рядом нет врача, как можно облегчить свои страдания?

\* Когда болезнь поразила только руки, нужно взять кислый хлебный квас, сильно посолить его и подогреть так, чтобы только рука могла терпеть. В этот квас опускают руки несколько раз и держите в нем столько времени, сколько можно терпеть.

\* В бутылку насыпьте рожь до половины, наполните бутылку водой и, закупорив ее, поставьте в теплое место на 9 суток. Затем настоем промойте и храните до употребления. При заболевании чесоткой нужно мазаться настоем 2-3 раза в день. Через 3 дня болезнь пройдет.

\* Приготовьте крепкий настой корней и корневищ девясила: 100 г сырья залейте 4 стаканами кипятка и настаивайте 4 часа. Используйте при кожных сыпях, сопровождающихся зудом, чесотке, экземе.

Горсть мелко порезанных корней девясила варите в течение 15 минут в 4-5 ст. ложках растопленного свиного сала, процедите в горячем виде, добавьте 2 ст. ложки чистого березового дегтя и немного серы (серный цвет). Этой мазью в течение нескольких дней натирайте пораженные чесоткой места, а затем обмывайте кожу отваром этого корня (20 г корня на стакан кипятка).

\* Возьмите 20 г порезанных молодых листьев или незрелых плодов грецкого ореха, залейте 200 мл кипятка, настаивайте в течение 20 минут. Применяйте наружно при чесотке, для заживления ран при хроническом ртутном отравлении, при разрыхлении десен, вызванном цингой, и при золотушном воспалении глаз.

### НАСТОЙ ИЗ ХМЕЛЯ

20 г высушенных и измельченных шишек хмеля залейте 250 мл кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 50 мл перед едой 2-3 раза в день при гастритах, колитах, болезнях печени, почек, мочевого пузыря, цинге, нарушениях обмена веществ. Настоем хмеля обмывают раны, язвы, делают компрессы на ушибы, опухшие суставы. Хорошо мыть им голову при перхоти и при выпадении волос.

### МАЗЬ ИЗ ХМЕЛЯ

Шишки хмеля разотрите в порошок. 1 ст. ложку полученного порошка разотрите с 1 ст. ложкой вытопленного свиного жира или ланолина. Смазывайте этой мазью гематомы, фурункулы, абсцессы, карбункулы, болезненные суставы.

НА КАВКАЗЕ МОЛОДЫЕ ПОБЕГИ ХМЕЛЯ ДО РАСПУСКАНИЯ ЛИСТЬЕВ СОБИРАЮТ, РЕЖУТ И УПОТРЕБЛЯЮТ В САЛАТЫ. ОДНАКО НАДО ПОМНИТЬ, ЧТО ВЗРОСЛОЕ РАСТЕНИЕ ЯДОВИТО.



### На приеме у терапевта

#### МОЖЕТ, ВСЕ ДЕЛО В ПЛОМБЕ?

*Сестра говорит, что ночью она слышит скрежет моих зубов (прикус у меня правильный), а утром на простыне замечаю пятна слюны (я сплю без подушки). Как избавиться от этого?*

А. Г., Ставропольский край

Скрежет зубов называется бруксизмом. Его причиной могут быть выступающие пломбы или плохо сидящие протезы, психоэмоциональные перегрузки, глисты. Попробуйте на ночь принимать настойку валерианы или пустырника. Обратитесь к стоматологу-ортопеду, который сможет по отпечатку прикуса изготовить пластмассовую шину, которая защитит ваши зубы ночью во время сна. Ведь так недолго и лишиться их.

#### УЖ ЛУЧШЕ ОПЕРАЦИЯ

*Сыну 20 лет, 15 из которых он страдает бронхоэктатической болезнью. Врачи говорят, что операция — единственный выход, но мы не соглашаемся, так как она очень болезненная.*

*Может, кто-то знает народное средство лечения этого заболевания?*

Н. В. Иванова, Саратовская обл.

Врачи говорили вам правду. Операция — единственный способ избавиться от бронхоэктатической болезни. Обратного развития болезнь не имеет, может

госпитале. Благодаря стараниям военных врачей он выздоровел. Но лечащий врач при выпуске сказал, что муж до сорока лет проживет без проблем. И вот теперь моему мужу скоро будет 40 лет. У него паника. Насколько можно верить словам того врача?

Читательница

Для паники у вас нет веских оснований. Конечно, менингит — заболевание серьезное. Это воспаление твердой оболочки мозга, могут образоваться спайки между оболочками, что может затруднить движение спинномозговой жидкости.

Но если ваш муж прожил более 16 лет без проблем, то смеем утверждать, что особых проблем со здоровьем в обозримом будущем у него не предвидится.

Однако учтите, что люди, перенесшие менингит, более чувствительны к изменениям погоды, повышению артериального давления, хуже переносят прием алкоголя.

#### У МУЖА КИСТА МОЗГА

*Мой муж сильно болен. У него киста левой височной доли головного мозга (водяной «мешочек»). Болезнь дала себя знать год назад. Его едва не парализовало, и так 3 раза. Врачи говорят, что выход один: операция. Муж не соглашается, боится. Попытались обратиться за помощью к бабушкам-знахаркам. Почти все говорят, что и него порча, которая*

### Пригодится

Микробиологи обнаружили, что вероятность развития грибковых заболеваний стоп напрямую зависит от типа спортивной обуви. Самыми здоровыми признаны кроссовки для бега из дышащих сетчатых материалов. В них обнаружено 7000 грибковых спор на одну пару. Самой нездоровой обувью были признаны футбольные бутсы и теннисные кроссовки из натуральной кожи, в которых нога практически не дышит. В такой паре было обнаружено 140000 спор.

Поэтому ученые не рекомендуют постоянно носить спортивную обувь, как бы она ни была удобна, а после тренировки кроссовки нужно хорошо проветривать и периодически мыть с мягким моющим средством и щеткой.

### Не навреди

## ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Вы просили рассказать

ЕСЛИ ПРИСТУП ОСТРОГО ПАНКРЕАТИТА ПОВТОРЯЕТСЯ ХОТЯ БЫ РАЗ, СЧИТАЕТСЯ, ЧТО БОЛЕЗНЬ ПРИОБРЕТАЕТ ХРОНИЧЕСКОЕ ТЕЧЕНИЕ.

При болезнях поджелудочной железы, в том числе и при хроническом панкреатите, очень важно соблюдать диету и правильный режим питания. Рекомендуется есть понемногу, но часто: 5-6 раз в день, последний раз — за час до сна. Что касается диеты, то в первую очередь надо ограничить потребление сахара и меда. Из рациона исключают все сокогонные и вызывающие раздражение кишечника продукты, в том числе и острые приправы — горчицу, уксус, перец, кетчуп, хрен. Противопоказаны свинина, баранина, утка, гусь (в любом виде), а также жиры, копчености, колбасы, соления, грибы, пряности, маринады, черный хлеб, бульоны и крепкие овощные отвары. Неприемлемы

блюда. Супы рекомендуются вегетарианские, но без капусты (она вызывает вздутие кишечника). На второе можно приготовить кушанья из нежирных сортов мяса или птицы: котлеты, фрикадельки, суфле, запеканки, творог, но не кислый, лучше сметанный. Разрешаются овощи — отварные, запеченные или протертые (кабачки, тыква, морковь, картофель) и фрукты (груши, некислые яблоки, бананы). Из напитков подойдут некрепкий чай, отвар шиповника, компоты, кисели. Полезны щелочные минеральные воды, например ессентуки № 17-21. Больные хроническим панкреатитом должны знать, что правильный образ жизни — залог хо-



Скрежет зубов возникает из-за бруксизма. Его причиной могут быть выступающие пломбы или плохо сидящие протезы, психоэмоциональные перегрузки, глисты. Попробуйте на ночь принимать настойку валерианы или пустырника. Обратитесь к стоматологу-ортопеду, который сможет по отпечатку прикуса изготовить пластмассовую шину, которая защитит ваши зубы ночью во время сна. Ведь так недолго и лишиться их.

## УЖ ЛУЧШЕ ОПЕРАЦИЯ

Сыну 20 лет, 15 из которых он страдает бронхоэктатической болезнью. Врачи говорят, что операция - единственный выход, но мы не соглашаемся, так как она очень болезненная.

Может, кто-то знает народное средство лечения этого заболевания?

Н. В. Иванова, Саратовская обл.

Врачи говорили вам правду. Операция - единственный способ избавиться от бронхоэктатической болезни. Обратного развития болезнь не имеет, может только прогрессировать.

## ГЕПАТИТ - ОТ ПОЦЕЛУЯ

Передается ли гепатит В через поцелуй?

Олег Н., Новокузнецк

Вирус вполне может содержаться в слюне. Риск заражения зависит от наличия повреждения слизистой полости рта (эрозии и др.).

## СПАЗМИРУЕТ В ГРУДИ

Меня постоянно мучают головные боли, сильное головокружение, нарушена координация движения, иногда бывают сердечные боли и спазмы в груди (сердце здорово). Что со мной?

Наташа Р., Новочеркасск

Это не что иное, как нейроциркуляторная дистония. Обратитесь к невропатологу. Кстати, об этой болезни и способах борьбы с ней часто пишут читатели «Айболита».

## ПРОСТО СТРАШНО!

Как лечится боязнь крови? Взрослая девушка не переносит больничных процедур. Стоит только ей зайти в лабораторию, где берут кровь на анализ, у нее начинается кружиться голова, она падает в обморок. Как ей помочь?

С. А. Зенина, Обь

Это не лечится. Возможно, ей сможет помочь психолог.

## ПОВОДА ДЛЯ ПАНИКИ НЕТ

Мой муж в 1985 году в армии переболел простудной формой менингита. Долго лечился в военном

оснований. Конечно, менингит - заболевание серьезное. Это воспаление твердой оболочки мозга, могут образоваться спайки между оболочками, что может затруднить движение спинномозговой жидкости.

Но если ваш муж прожил более 16 лет без проблем, то смеем утверждать, что особых проблем со здоровьем в обозримом будущем у него не предвидится.

Однако учтите, что люди, перенесшие менингит, более чувствительны к изменениям погоды, повышению артериального давления, хуже переносят прием алкоголя.

## У МУЖА КИСТА МОЗГА

Мой муж сильно болен. У него киста левой височной доли головного мозга (водяной «мешочек»). Болезнь дала себя знать год назад. Его едва не парализовало, и так 3 раза. Врачи говорят, что выход один: операция. Муж не соглашается, боится. Попытались обратиться за помощью к бабушкам-знахаркам. Почти все говорят, что у него порча, которая была сделана еще в молодости. Сейчас мужу 47 лет. Объездили всех, даже были у тех, кто лечит СПИД и рак на последней стадии, но никто не помог. Уже не знаю, что делать. Сейчас уже почти 2 месяца муж пьет настой травы болиголова. Надеемся на чудо...

Л. И. Жихарева, Новоульяновск

Чуда не будет. Единственный и эффективный метод - это операция - удаление кисты. Имейте в виду, что даже доброкачественные по строению новообразования головного мозга являются опасными, так как в любой момент могут вызвать сдавление вещества мозга. Чем раньше будет проведена операция, тем лучше будет ее результат.

## ЧТО СО МНОЙ?

Мне 25 лет. Не замужем. В последнее время стала замечать, что моя работоспособность и энергия уменьшились вдвое. В июне прошлого года заболела ОРЗ, пролежала с насморком дома 3 недели. Температура 37,2-37,5°C не падала, и меня положили в больницу. Кололи антибиотики, но все безрезультатно. Сейчас температура все еще не падает. Быстро утомляюсь. Что со мной? Помогите, пожалуйста!

Дина, Минеральные Воды

У вас где-то в организме, возможно в носоглотке, идет воспалительный процесс. Нужна консультация ЛОРа, фтизиатра и эндокринолога. После применения некоторых антибиотиков (гентамицин, стрептомицин) может наблюдаться звон в ушах.

Н. Поликарпов, кандидат медицинских наук

средством и щеткой.

## Не навреди

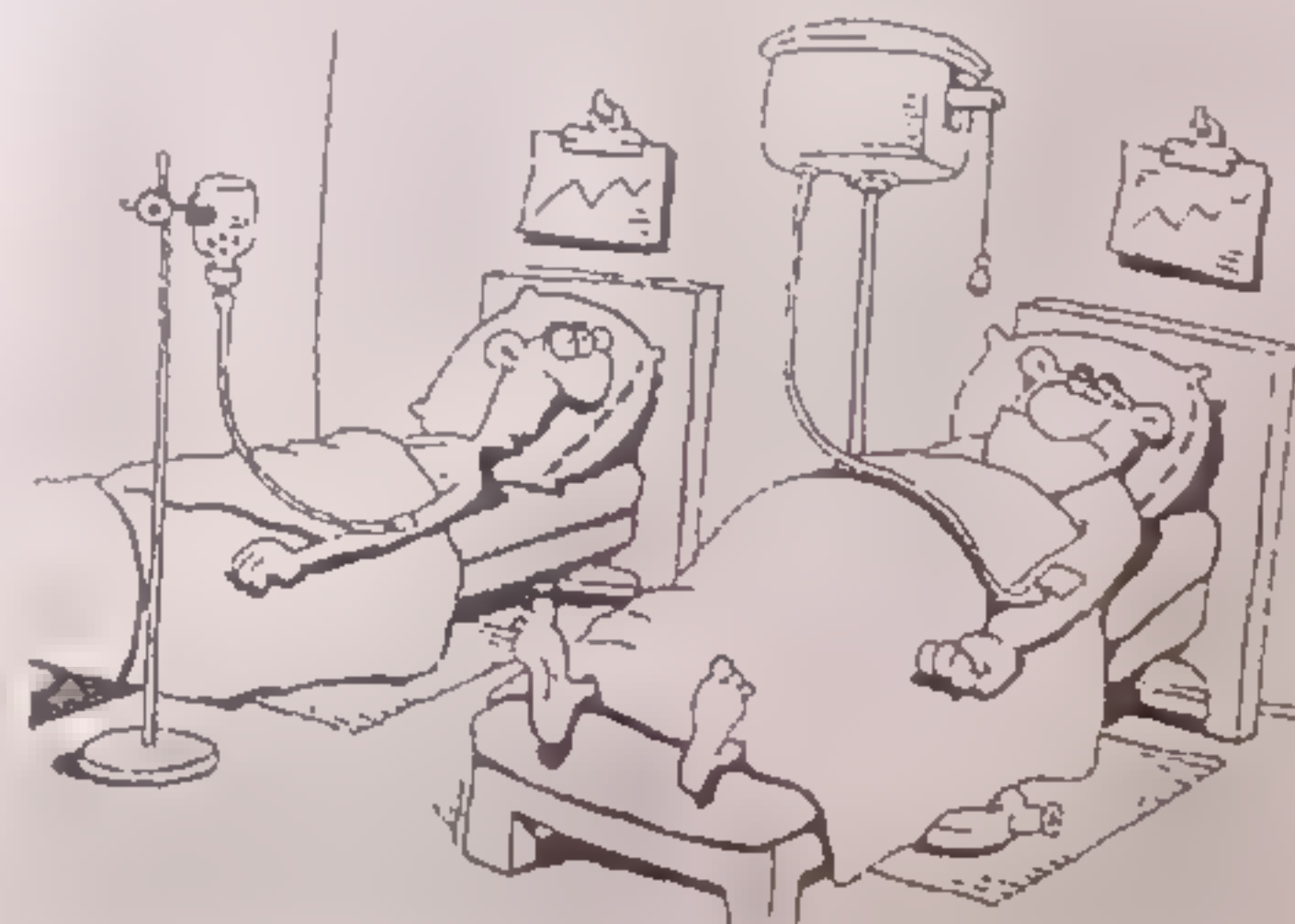
# ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Одной из причин, вызывающих панкреатит, является попадание желчи в проток поджелудочной железы, что активизирует ее ферменты и приводит к воспалительным изменениям ткани железы.

Процесс бывает острым и хроническим. Если приступ острого панкреатита повторяется хотя бы раз, считается, что болезнь приобретает хроническое течение.

Хронический панкреатит может возникнуть и как следствие алкоголизма или язвенной болезни двенадцатиперстной кишки. В этих случаях нарушаются обменные процессы в поджелудочной железе и она перестает нормально функционировать. Характерные симптомы хронического панкреатита - опоясывающая боль (правда, не столько мучительная, как при остром), расстройство стула, метеоризм. Для лечения используются препараты, налаживающие процесс пищеварения. Это могут быть панкреатин, панзинорм, фестал или другие лекарственные средства, которые назначает врач. Спазмолитики (но-шпа, папаверин, спазган) помогают нормализовать затрудненный отток панкреатического сока. В некоторых случаях больным показана операция, стабилизирующая процессы в поджелудочной железе.

ПРИ АНЕМИИ  
ПОЛЕЗНО ПИТЬ  
СМЕСЬ ИЗ  
ПОРОШКА  
ЛИСТЬЕВ КРАПИВЫ  
С МЕДОМ. НА 1 КГ  
МЕДА ВОЗЬМИТЕ  
200 Г ПОРОШКА  
ЛИСТЬЕВ  
КРАПИВЫ.  
ПРИНИМАЙТЕ  
ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ  
3 РАЗА В ДЕНЬ.



## На каждый день

● При аллергических колитах, энтероколитах, дизентерии 20 г сухих корок или 50 г плодов граната прокипятите в 200 мл воды на малом огне 30 минут. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки 2 раза в день за 20 минут до еды.

● При конъюнктивитах рекомендуют закапывать кислый сок граната в глаза (по 2-3 капли), а при сахарном диабете пить 3 раза в день по 100-200 г сока граната, добавив в него 1 ст. ложку меда. Эта смесь способна также унять боли в желудке.

● Сок граната очищает кровь, а мазью, приготовленной из перетертых в порошок косточек граната и оливкового масла, эффективно смазывать сыпь при кори.

● Но гранат вреден людям с хроническими запорами при наличии геморроя и трещин в заднем проходе.



## Вы просили рассказать

ЕСЛИ ПРИСТУП ОСТРОГО ПАНКРЕАТИТА ПОВТОРЯЕТСЯ ХОТЯ БЫ РАЗ, СЧИТАЕТСЯ, ЧТО БОЛЕЗНЬ ПРИОБРЕТАЕТ ХРОНИЧЕСКОЕ ТЕЧЕНИЕ.

При болезнях поджелудочной железы, в том числе и при хроническом панкреатите, очень важно соблюдать диету и правильный режим питания. Рекомендуется есть понемногу, но часто: 5-6 раз в день, последний раз - за час до сна. Что касается диеты, то в первую очередь надо ограничить потребление сахара и меда. Из рациона исключают все сокогонные и вызывающие раздражение кишечника продукты, в том числе и острые приправы - горчицу, уксус, перец, кетчуп, хрен. Противопоказаны свинина, баранина, утка, гусь (в любом виде), а также жиры, колбасы, сосиски, соленья, грибы, пряности, маринады, черный хлеб, бульоны и крепкие овощные отвары. Надо отказаться от жирных сортов рыбы и жареных блюд, исключить из рациона алкоголь, кофе и какао.

После прочтения списка продуктов и блюд, которыми придется пожертвовать больным панкреатитом, возникает резонный вопрос: а что же можно? На самом деле не так уж мало, однако предпочтение следует отдавать отварным, приготовленным на пару или запеченным в духовке

блюдам. Супы рекомендуются вегетарианские, но без капусты (она вызывает вздутие кишечника). На второе можно приготовить кушанья из нежирных сортов мяса или паровые котлеты, фрикадельки, суфле. Полезен творог, но не кислый, лучше - домашний. Разрешаются овощи - отварные, запеченные или протертые (кабачки, тыква, морковь, картофель) и фрукты (груши, некислые яблоки, бананы). Из напитков подойдут некрепкий чай, отвар шиповника, компоты, кисели. Полезны щелочные минеральные воды, например ессентуки № 17-21. Больные хроническим панкреатитом должны знать, что правильный образ жизни - залог хорошего самочувствия. Противопоказаны длительные нервные перегрузки, работа, связанная со стрессами, поскольку нервная система непосредственно влияет на состояние эндокринной.

Надо высыпаться и регулярно отдыхать. Допускаются даже занятия любыми видами спорта. Нельзя, правда, поднимать тяжести более 6 кг, противопоказаны также ходьба на большие расстояния и бег.

## В НОРМЕ ЛИ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ?

Вы не можете похудеть? Возможно, у вас замедленный обмен веществ.

Призадуматься, что эта проблема есть, можно лишь в том случае, если вы поправились на 2-5 кг без видимой причины (не изменяли ни образ жизни, ни рацион) и к тому же замечаете в себе такие перемены:

- \* кожа стала сухой или теснообразной по внешнему виду;
- \* ногти ломкими;
- \* волосы сухими и истонченными;
- \* мучают запоры;
- \* плохо переносите пониженную температуру воздуха;
- \* временами наваливается усталость;
- \* заторможенность;
- \* часто впадаете в депрессию.

Если подобных симптомов нет, значит, причина полноты в вашей неумеренности в еде.



## Тест-диагностика

## Страдаете ли вы холециститом?

За каждый ответ «да» прибавляйте по 2 балла, ответ «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов.

1. Часто ли у вас появляются боли в правом подреберье?
2. Бывает ли у вас чувство горечи во рту?
3. Беспокоят ли вас тошнота, рвота?
4. Часто ли у вас бывают нарушения стула?
5. Бывает ли у вас вздутие живота?
6. Наблюдаете ли вы у себя желтушность кожных покровов и склер глаз?
7. Бывает ли у вас изжога?
8. Отмечаете ли вы у себя сухость во рту?
9. Возникает ли у вас кожный зуд?
10. Часто ли у вас возникает немотивированная слабость, быстрая утомляемость?
11. Часто ли вы употребляете жирную, острую, соленую пищу?
12. Часто ли вы злоупотребляете алкоголем?

## РЕЗУЛЬТАТЫ:

0-5 баллов. Скорее всего, вы не страдаете холециститом. Но для предупреждения заболевания советуем соблюдать режим

питания, не злоупотреблять жирной, острой пищей, алкоголем.

6-12 баллов. Первые признаки заболевания у вас уже есть. Необходима диета. Периодически принимайте желчегонные сборы (1-2 раза в год в течение 1-2 недель). Рекомендуем такой сбор: бессмертник песчаный - 3 ст. ложки, василек синий - 3 ст. ложки, володушка козелистая - 2 ст. ложки, вахта трилистная - 2 ст. ложки, кукуруза (рыльца) - 2 ст. ложки. Возьмите 3 ст. ложки этого сбора, залейте 1 л кипятка и принимайте по 100 г 3-4 раза в день.

12-18 баллов. Необходимо пройти обследование для окончательного выяснения диагноза и проведения активного лечения. Рекомендуется полноценное 4-разовое питание в день, ограничьте жиры, но в достаточном количестве полезно обильное питье, особенно минеральных вод (боржоми, эссентуки №4, эссентуки №17 и др.).

19-24 балла. Без помощи врача вам не обойтись! Если все эти симптомы присутствуют у вас сейчас, необходима незамедлительная госпитализация для точного установления диагноза, проведения адекватного лечения. Уменьшите физические и нервно-психические нагрузки. Периодически по назначению врача принимайте желчегонные препараты. С особой строгостью соблюдайте режим питания. Пищу принимайте не менее 5-6 раз в день, полностью исключите животные жиры.

Тест составила  
Н. Э. Левшина



ПРИ ОТИТЕ  
ЗАКАПЫВАЙТЕ  
В БОЛЬШОЕ УХО  
ПО 2-3 КАПЕЛИ  
СОКА ЛИМОНА  
ПРОЦЕДУРУ  
ПОВТОРЯЙТЕ  
2-3 РАЗА В ДЕНЬ

ТРИ РЕЦЕПТА  
ИЗ РАСТОРОПШИ

1 Этот рецепт используют при лечении гепатита, цирроза печени, токсических поражений печени и расширения вен нижних конечностей. 30 г семян разотрите в порошок, залейте 0,5 л воды и кипятите на небольшом огне до испарения половины объема жидкости. Процедите и пейте по 1 ст. ложке через каждый час, с утра до вечера. Или же по 1 чайн. ложке порошка принимайте 4-5 раз в день за 20 минут до еды. Из меню исключите жиры и алкоголь. Курс лечения - 1 месяц. При тяжелых заболеваниях курс можно повторить через 2 недели.

2 При запорах, отеках, водянке, ожирении 1 ст. ложку измельченных свежих или сухих корней залейте 1 стаканом воды, кипятите в эмалированной посуде с крышкой на водяной бане полчаса. Процедите, доведите объем до первоначального кипяченой водой. Пейте по 1 чайн. ложке через 2 часа 5-6 раз в день.

3 При болезнях желудочно-кишечного тракта возьмите 1 чайн. ложку сока расторопши на 1 стакан кипяченой горячей воды. Пейте по 1-2 ст. ложки 4-6 раз в день до еды.

Проверено  
на себеОт воспаления  
тройничного нерва

У меня было воспаление тройничного нерва. Я вылечилась таким способом. Брала металлическую иглу и нагревала ее докрасна. Затем ею легко касалась кожи вначале здоровой стороны, затем больной. Следы микроожогов исчезали без следа. Вот и все лечение. Я сделала 1 или 2 такие процедуры и вылечилась.

В. Д. Воропаева,  
Ростов-на-Дону

От камней  
в желчном пузыре

Возьмите 1 стакан раздробленных корней подсолнуха (это 4 больших корня), залейте 3 л воды и варите с момента закипания 3 минуты. Процедите и выпейте это количество отвара в течение 3 суток. Затем эти же корни снова залейте 3 л воды и варите уже 15 минут. Опять выпейте в течение 3 суток. После этого корни выбросьте и возьмите новую порцию.

Этот отвар помогает при камнях в почках и желчном пузыре. Мне для раздробления камней в почках понадобилось всего 6 порций корней, т. е. 6 стаканов. Метод эффективный и безболезненный, уже многим помог.

Вообще, корень подсолнуха - это чудо-корень. При его применении исчезают боли в сердце, нормализуется давление, в организме появляется бодрость и легкость. Испытано на себе, родных и знакомых. Теперь я всегда заготавливаю корни подсолнуха. Кстати, если нужны корни, могу выслать.

В. А. Кривошеева,  
ул. Луначарского, 119,  
ст. Егорлыкская,  
Ростовская обл., 347660

Отхаркивающее  
средство

1 ст. ложку корней любистока и 2 стакана кипятка прокипятите на водяной бане 30 минут, процедите, пейте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при заболевании почек, водянке, болезнях сердца, для уменьшения боли при месячных, как отхаркивающее средство при переполнении бронхов мокротами.

## + ПЛАЧ ПО ВОЛОСАМ

Присмотритесь к своим предкам, особенно по материнской линии. Если деды-прадеды блистали отполированной лысиной, значит, и вам придется поддержать семейную традицию.

Теперь о гормонах. В этом случае облысение вызвано сверхчувствительностью волосных мешочков (или луковиц) к гормону тестостерону. Причем уровень мужских половых гормонов может быть абсолютно нормальным, но луковицы не выдерживают их «атак».

И еще. Если волосы начинают пробиваться там, где их раньше отродясь не бывало (например на плечах или на спине), то это значит, что тестостерон «проникает»

холевого) препаратов тоже влияют на пышность шевелюры.

Даже шампунь от перхоти, как ни странно, - если пользоваться одной и той же маркой в течение нескольких лет, может в конце концов избавить вас не только от «мусора» на голове, но и от самих волос.

Задуматься о перспективах своей шевелюры нужно заранее, когда расческа начинает «снимать» с головы не одну-две во-

новинки. Пустая трата времени и денег! Невозможно вернуть назад волосы, не выяснив причину их выпадения. Скажем, если это вызвано стрессом, основной лечения станет глотание успокоительного.

Если вы все же занялись самолечением, знайте, что желудочно-кишечная система должна работать как часы. А если вы при этом посещаете тренажерный зал, то следите за тем, как качаетесь. Например, поднимайте штангу лежа - в этом случае шейные позвонки не деформируются и про-



## ОТ ДИАБЕТА

...и в воде... настоя...  
...и в воде... настоя...  
...и в воде... настоя...



## Отхаркивающее средство

1 ст. ложку измельченных корней подсолнуха залить 1 л кипятка, прокипятить на водяной бане 30 минут, процедить, пить по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при заболеваниях почек, водянке, болезнях сердца, для уменьшения боли при месячных, как отхаркивающее средство при переполнении бронхов мокротами.

Запомните! Препараты любистока не следует принимать беременным.

И. Игнаточкин, Липецк

## Жировик боится глины

Подкожные жировики боятся голубой глины. Разведите глину до состояния сметаны и раз в день покрывайте жировики глиняной кашицей. Подержите час-другой и смывайте.

И. Иванченко, Саратов

# + ПЛАЧ ПО ВОЛОСАМ

Присмотритесь к своим предкам, особенно по материнской линии. Если деды-прадеды блистали отполированной лысиной, значит, и вам придется поддержать семейную традицию.

Теперь о гормонах. В этом случае облысение вызвано сверхчувствительностью волосных мешочков (или луковиц) к гормону тестостерону. Причем уровень мужских половых гормонов может быть абсолютно нормальным, но луковицы не выдерживают их «атак».

И еще. Если волосы начинают пробиваться там, где их раньше отродясь не бывало (например на плечах или на спине), то это значит, что тестостерон «пошел в гору». Не исключено, что растительность на голове начнет редеть - волосные мешочки просто-напросто «капитулируют».

Разумеется, стресс, работа на химическом производстве, экология, применение некоторых лекарственных (особенно противоопу-

холевых) препаратов тоже влияют на пышность шевелюры.

Даже шампунь от перхоти, как ни странно, - если пользоваться одной и той же маркой в течение нескольких лет, может в конце концов избавить вас не только от «мусора» на голове, но и от самих волос.

Задуматься о перспективах своей шевелюры нужно заранее, когда расческа начинает «снимать» с головы не одну-две волосьи, а целый клочок.

Не все обращают внимание на лысину, но некоторые трепетно относятся к проблеме облысения, и для них лысый череп сродни самоубийству. Такие мужчины скупают в аптеках лосьоны на основе плаценты, перцовые настойки и прочие разрекламированные

новинки. Пустая трата времени и денег! Невозможно вернуть назад волосы, не выяснив причину их выпадения. Скажем, если это вызвано стрессом, основой лечения станет глотание успокоительного.

Если вы все же занялись самолечением, знайте, что желудочно-кишечная система должна работать как часы. А если вы при этом посещаете тренажерный зал, то следите за тем, как качаетесь. Например, поднимайте штангу лежа - в этом случае шейные позвонки не деформируются и пропускают минеральные вещества, которые и заряжают энергией волосные мешочки. Да и питание стоит упорядочить - побольше белков, поменьше углеводов, предпочтение отдавайте растительным жирам, овощам, фруктам и клетчатке, не забывайте о витаминах. При этом не ждите, что волосы «закосятся» через неделю после начала лечения. На их возрождение понадобится месяцев шесть. Но лучше все же обратиться к специалистам.

## ОТ ДИАБЕТА

Приготовьте водочные настойки из репчатого лука, листьев грецкого ореха и травы манжетки. Настойки из каждого компонента готовят отдельно в соотношении 1:10 (на 1 часть измельченного сырья 10 частей водки). Настаивайте в течение 3-5 дней в темном месте при комнатной температуре, процедите. Затем смешайте 150 мл настойки лука, 60 мл настойки листьев грецкого ореха, 40 мл настойки листьев манжетки. Принимайте смесь по 1 чайн. ложке 2 раза в день (утром и вечером) перед едой.

На приеме у окулиста — Еще та проблема

## Воспаление края век

Вначале появляются безобидные покраснения, легкий зуд и припухлость век. Если иммунитет ослаблен, болезнь переходит во вторую стадию - чешуйчатый блефарит, а затем и в третью, самую тяжелую, - язвенный блефарит.

В результате вы рискуете навсегда распрощаться с салными железами, а вместе с ними и с пышными ресницами, приобретающими взамен тонкие волоски, упрямо растущие внутрь. Это, в свою очередь, может травмировать роговицу, создавая почву для заболеваний, которые грозят потерей зрения.

Подхватить блефарит в холодное время года так же легко, как ринит, гайморит, фарингит. Воротами для инфекции нередко становятся ранки, трещинки и царапинки на коже век.

Блефарит провоцируют выхлопные газы, смог, пыль. Перемешиваясь с дождем и снегом, они травмируют кожу век, способствуя развитию болезни.

Поэтому хотя бы раз в две недели делайте ванночки для глаз из свежесваренного чая - отлич-

Подхватить блефарит в холодное время года так же легко, как ринит, гайморит, фарингит. Воротами для инфекции нередко становятся ранки, трещинки и царапинки на коже век.

ное противовоспалительное средство. Чай комнатной температуры налейте в 2 рюмки и поморгайте в нем каждым глазом. То же самое полезно делать после любой пыльной работы.

Очень часто причиной блефарита становятся дальновзоркость и астигматизм. Чтобы рассмотреть желаемое, человеку приходится постоянно щуриться и напрягаться. Это нарушает кровообращение в мелких сосудах края век и затрудняет деятельность салных желез.

Вовремя придя на прием к окулисту, вы спасете себя от очень неприятных последствий - 2-й и 3-й стадий блефарита.

Кроме того, вам придется регулярно делать массаж век и смазывать их края зеленкой (1%-ным спиртовым раствором бриллиантового зеленого).

Для тех, кто болен блефаритом. Пользуйтесь отдельным полотенцем, умывайтесь мягким (лучше детским) мылом.

\* Ограничьте сладости, жирную и острую пищу. В рационе должны быть продукты, богатые витаминами А (морковь, свекла, рыбий жир), Е (растительное масло, яйца, молоко), С (лимон, киви, зеленый горошек), группы В (печень, сыр, творог, йогурт, курятина).

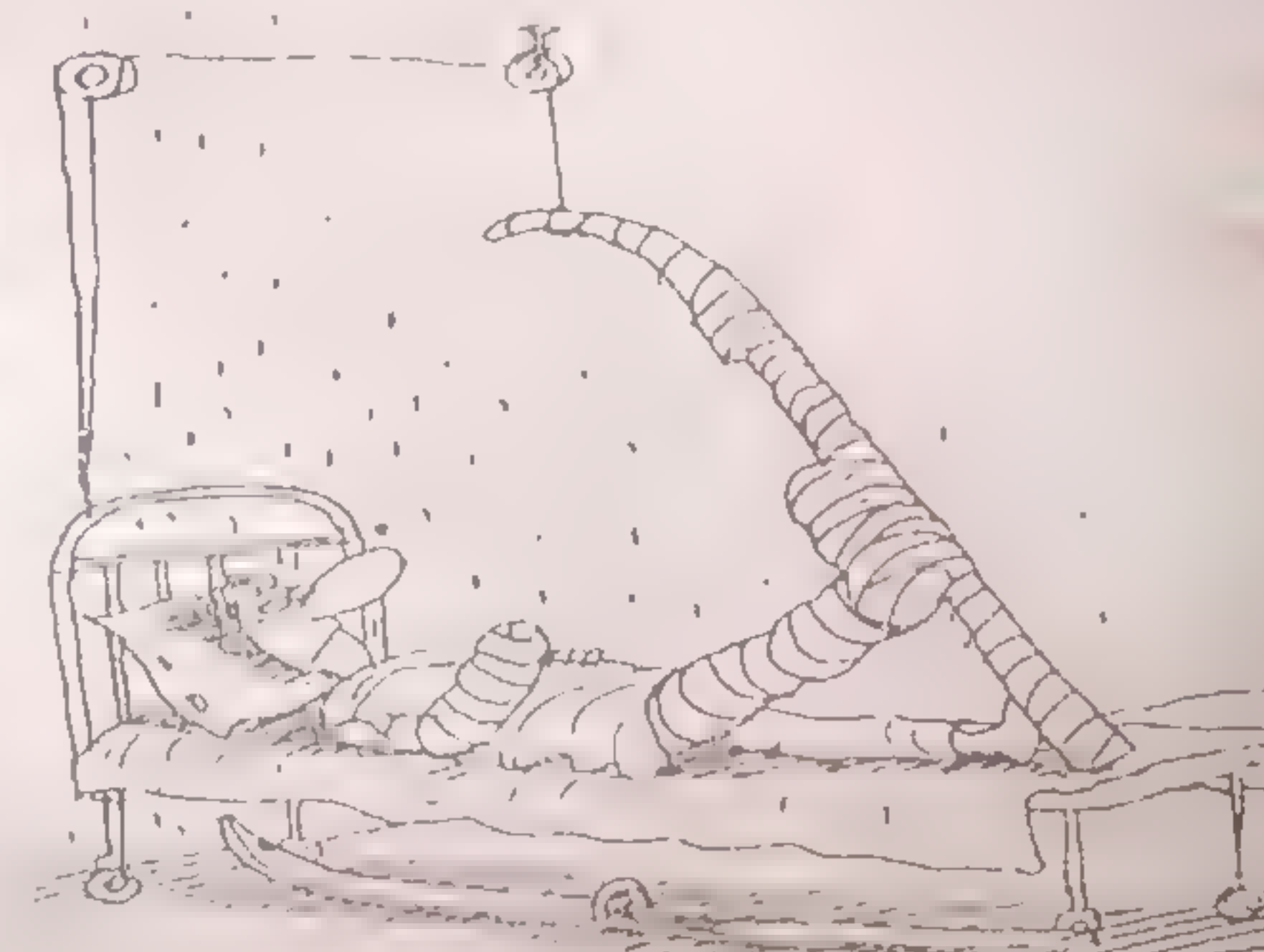
\* В непогоду защитите лицо зонтиком, надвиньте на лоб шляпу, приставьте к бровям ладонь. Придя домой, промокните намоченные веки чистым носовым платком.

\* Многочасовое сидение за телевизором, компьютером, шитьем - не для глаз, пораженных блефаритом.

\* Для стирки белья используйте жидкие моющие средства, а не порошки.

\* Хотя бы на время забудьте о курении: дым сигарет раздражает не только края век, но и слизистую глаза.

\* Женщинам придется отложить тени, тушь, подводку для глаз до лучших времен.



СНЯТИЯ  
ГИПСА  
ПАДЫВАЙТЕ  
САЛФЕТКИ,  
МОЧЕННЫЕ  
РАСТВОРОМ  
МУМИЕ,  
ЧТОБЫ МЕСТО  
В ОБЛАСТИ  
ПЕРЕЛОМА  
НЕ БОЛЕЛО  
НА ПОГОДУ.

**ВСТАНЬТЕ** прямо. На глубоком вдохе поднимите руки вверх - как можно выше, словно хотите коснуться потолка или взлететь. Затем на медленном выдохе постепенно, маленькими толчками опускайте руки и корпус вперед до тех пор, пока тело не перевернется в пояснице и не обвиснет, как плачущая ива. Руки при этом свисают вниз совершенно свободно, но пола не касаются.

Вы видели когда-нибудь тряпчатую куклу, с которой играют, вставляя в нее руку? Когда вы убираете руку, такая кукла сразу обвисает. Вот так же следует обвиснуть и вам - совершенно свободно, безо всякого напряжения.

Затем медленно, на глубоком вдохе, разогнитесь и руки опять поднимите вверх - до самого неба. Повторите это упражнение 3 раза. Оно, несомненно, пригодится вам в часы крайней усталости.

**КАК СБРОСИТЬ УСТАЛОСТЬ?**  
Пригодится

Садится зрение?

ЕЖЕДНЕВНО ПРОТИРАЙТЕ ЛЬДОМ ЛОБ, ВИСКИ И ЗА УШАМИ,  
А ГЛАЗА СМАЧИВАЙТЕ ХОЛОДНОЙ ЧАЙНОЙ ЗАВАРКОЙ.



# РАК МОЖНО ПОБЕДИТЬ

## В ВАС ВСЕГДА ДОЛЖНА ЖИТЬ НАДЕЖДА

**НАЧАЛОСЬ** все с телефонного звонка из Балашихи. Женщина по имени Людмила Николаевна рассказала историю своей матери. У 80-летней женщины в 1994 году удалили крупную опухоль типа саркомы в районе колена. Операция, казалось, прошла успешно. Однако где-то через год обнаружили метастазы в легких, причем онкологический процесс прогрессировал невероятно бурно, сопровождаясь страшными болями. Врачи - мать к тому времени уже лежала в больнице - объявили Людмиле Николаевне, что настала пора подумать о ритуальных принадлежностях: жить старушке, мол, осталось немного.

Но случилось так, что на глаза Людмилы Николаевны попала одна из статей о Николае Викторовиче Шевченко, публиковавшихся в «АиФ. Здоровье» на протяжении 1993-1995 годов. По материалам, фактам и письмам больных людей получалось, что Шевченко знал средство против рака. Людмила Николаевна поехала к нему с результатами анализов матери, с выписками из истории болезни, со снимками.

### ИЗ РАССКАЗА ЛЮДМИЛЫ НИКОЛАЕВНЫ:

«Шевченко посмотрел документы. Дал мне рецепт лекарства и памятку по применению. Все было настолько просто, что я сначала даже не поверила в реальность каких-то улучшений. Решила сначала попробовать сама. Смешала в нужных пропорциях подсолнечное масло со спиртом. Выпила... Страшная гадость. Решила: матери хуже не будет, надо попробовать. Забрала мать из больницы, стала давать лекарство. Боли прошли почти сразу, необходимость в обезболивающих отпала полностью. После первого 10-дневного курса мать стала чувствовать себя настолько лучше, что я отвезла ее домой - она живет в другом городе. Одолела она всего два курса - больше не выдержала, а, может, просто не захотела. Но одно определенно: мать буквально ожила. Полностью себя обслуживает: стирает, работает в огороде. Сколько уже времени прошло с июня?..»

Этот материал вас заинтересует. Даже точно заинтересует. Речь идет о болезни, одно название которой, объявленное человеку, звучит как суровый приговор - рак.

Мы - журналисты, мы не имеем права кого-либо лечить или кому-либо что-то рекомендовать, а тем более убеждать пользоваться какими-то рецептами.

Нынешний способ лечения рака Николая Шевченко предназначен для того, чтобы посеять в вас убежденность: рак можно вылечить. Об этом говорят не только народные целители, но и представители народной медицины.

долго, пока в организме не образуются очаги, где возникает острое кислородное голодание. В этой ситуации клетки как бы перерождаются. Запускается механизм некоей цепной реакции, при которой появляется все большее и большее число клеток, отличных от нормальных. Эти новые клетки уже не поддаются гормональной регуляции. Окружающие такие клетки здоровые ткани посылают сигнал за сигналом о беде. Организм в ответ гонит все больше и больше различных питательных веществ к больным клеткам, ускоряя рост опухоли...

### ИЗ МОНОГРАФИИ ШЕВЧЕНКО «МАСЛО И СПИРТ ПРОТИВ РАКА» (ДЛЯ БОЛЕЕ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ И ПОДГОТОВЛЕННЫХ):

«Как возникает рак? По современным данным, все начинается с гормональных нарушений. Они провоцируются стрессами, неблагоприятной экологией, неправильным питанием, облучением, наследственными нарушениями. При этом из-за дисбаланса гормонов во всем организме резко ускоряется тканевый обмен в наиболее ослабленных органах и клетках. Такие «возбужденные» клетки из своих мембран выделяют и поглощают в большом количестве с пищей полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), прежде всего линолевую кислоту (ЛК) и арахидоновую кислоту (АК). На основе ЛК и АК синтезируются «внутриклеточные» гормоны (простагландины Е, А), которые обладают свойством «отпугивать» лимфоциты от клеток, выделяющих такие простагландины, поэтому организм опухолевые клетки и не «видит».

Другие гормоны, так называемые «гормоны стресса» - инсулин, кортизон, адреналин - сужают периферические кровеносные сосуды, увеличивают нагрузку на малый круг кровообра-

щения. В итоге свойства таких «полусгоревших» мембран становятся совершенно непредсказуемыми, поражается генетический аппарат клеток. Вновь рождающиеся клетки уже отличаются от материнских и перестают подчиняться вообще гормональной регуляции или извращенно на нее реагируют. Окружающие такие клетки здоровые ткани посылают в центр сигналы тревоги такие же, как и при ранениях, ушибах, переломах. Организм считает опухоль полноценной своей частью, только попавшей в беду, - и усиливает заботу о ней: исправно гонит врагу перекиси ПНЖК глюкозу, аминокислоты, считая, что заживает рану, тем самым лишь ускоряя рост опухоли. Поэтому и прорастают сквозь опухоль новые кровеносные сосуды - это имеет место только в зонах восстановления поврежденных тканей.

Обилие ПНЖК в раковых клетках приводит к утончению и сверхпластичности; «гелеобразности» их мембран. Проницаемость к глюкозе, например, повышается на порядок! Клетки теряют жесткую форму, связь друг с другом, становятся амeboобразными «индивидуальностями», гребущими все под себя. Из-за текучести мембран у раковых клеток появляются непостоянные и неустойчивые выросты цитоплазмы, внешне несколько напоминающие ложноножки простейших. Такие клетки способны к жизни и в одиночестве и, цепляясь такими своими выступами за стенки сосудов, могут образовывать метастазы.

При высокой степени генетической изменчивости раковых клеток очень скоро в пределах даже одной опухоли появляется несколько «популяций», клонов этих клеток, заметно отличающихся по свойствам друг от друга (ведь активное перекисное окисление ПНЖК вызывает все новые и новые изменения в генетическом коде клеток). Поэтому даже «полихимиотерапия» не может убить сразу все такие кло-

*Прим. авт.) Есть ли уверенность, что процесс образования рака начинается и развивается именно так? Недавно, например, появилась на свет так называемая трихомонадная теория возникновения рака. Натuropаты упорно настаивают на том, что рак - это не более чем неуклюжая попытка организма избавиться от поврежденных в процессе жизни клеток...*

- Во-первых, я не собираюсь с кем-то по поводу чего-то спорить. Во-вторых, я изложил сегодня в общем-то известные в научном мире истины, правда, поставив их на службу своей теории. Какой бы фактор ни вел к запуску деления раковых клеток, дальнейший процесс и конечный результат таков, каким я его представил. Это, я повторяю, не мое открытие. Это сегодня общеизвестные научные истины.

*- То есть они известны любому врачу-онкологу?*

- Насчет любого... Конечно, должны быть известны! Долгое время ученые-медики, биохимики не могли понять, откуда раковая опухоль черпает колоссальную энергию для роста. Организм предельно истощен, человек почти ничего не ест, а раковая опухоль процветает... Теперь мы знаем, что опухоль питается, а стало быть и черпает энергию, еще и «отнимая» полиненасыщенные жирные кислоты у здоровых клеток, и с их помощью окисляет жиры... Без затрат энергии цепным перекисным окислением.

*- Но медики всегда утверждали: «Скажите нам, как, что, почему» - и мы найдем противоядие». В случае с раком противоядия, похоже, нет. Более того, прогнозы на будущее просто пугающие. Американцы, например, утверждают, что к 2010 году каждый четвертый житель страны заболеет раком. А что же тогда в России? Каждый третий?*

*- Но в чем же тогда заключается феномен смеси нерафинированного подсолнечного масла со спиртом?*

- Вы видели когда-нибудь, как сгорают сухие ветки? Стоит только поднести спичку, и пламя почти мгновенно уничтожает всю кучу дотла, даже не успевая коснуться ничего вокруг. Колоссальная самопожирающая энергия создается внутри костра. Вот нечто подобное происходит и при использовании смеси масла с 96-процентным спиртом или с 40-процентной водкой. Перенасыщение раковых клеток перекисями полиненасыщенных кислот (подсолнечное масло в этом плане идеальный продукт) вызывает переизбыток энергии. Она выходит в виде квантов видимого света - фотонов. Возникает цепная реакция. На такой же основе построен принцип квантового усиления в физике... Раковые клетки практически сгорают дотла.

*- А как сказывается избыток ПНЖК при таком лечении на здоровых клетках?*

- Им избыток ЛК и АК только на пользу: они быстро восполняют вызванные раком потери этих кислот, восстанавливают проницаемость мембран к питательным веществам, «калий-натриевый насос». Клетки перестают терять воду и, наоборот, вместе с водой получают всю необходимую им пищу. Поэтому и набирают больные за полгода-год лечения от 10 до 20 килограммов (если до начала лечения была большая потеря веса). Быстрому восстановлению веса, бывшего до болезни, способствует и гормональная стабилизация организма при этом лечении. Известно, что растительное масло - сильное желчегонное средство; когда выработанная печенью желчь вторично всасывается в тонком кишечнике, часть ее превращается в гормоны. Если все это действительно так, то рассказанный вами, пусть даже только предполагаемый, фантастический! Человеку, открывшему метод излечения от рака, обещаны буквально золотые горы!

- Но я ничего не открывал. Речь идет о народном рецепте, который еще в первой половине XX века на Украине и в России передавался из уст в уста.



ГОРМОНАЛЬНЫЕ ЛЮДМИЛЫ НИ-КОЛАЕВНЫ:

«Шевченко посмотрел докумен-ты. Дал мне рецепт лекарства и памятку по применению. Все было настолько просто, что я сна-чала даже не поверила в реаль-ность каких-то улучшений. Реши-ла сначала попробовать сама. Смешала в нужных пропорциях подсолнечное масло со спиртом. Выпила... Страшная гадость. Ре-шила: матери хуже не будет, надо попробовать. Забрала мать из больницы, стала давать лекарство. Боли прошли почти сразу, необхо-димость в обезболивающих отпа-ла полностью. После первого 10-дневного курса мать стала чув-ствовать себя настолько лучше, что я отвезла ее домой - она жи-вет в другом городе. Одолела она всего два курса - больше не выдержала, а, может, просто не за-хотела. Но одно определенно: мать буквально ожила. Полностью себя обслуживает: стирает, рабо-тает в огороде. Сколько уже вре-мени прошло с июня?»

### ИЗ ИНТЕРВЬЮ С ШЕВЧЕНКО:

- Как к Вам относится офи-циальная медицина?

- Пожалуй, никак, если не считать случаев, когда некоторые врачи присылают ко мне безнадёжных, на их взгляд, больных.

- И есть случаи, когда эти люди вылечились?

- Конечно. Точные их адреса, диагнозы - все есть. Вообще про-цент излечения определенных ви-дов рака чрезвычайно высок. В моей картотеке есть больные, ко-торые вылечились и живут уже 20, 30 и даже 50 лет.

- Ну а что же в таких слу-чаях врачи? Они же видят: не-излечимый больной вылечился, спасен!

- Видят. Но считают, что масло со спиртом здесь ни при чем.

- А вы пытались как-то объяснить происходящее?

- Конечно. Убедившись в дей-ственности рецепта, я засел за кни-ги. Прочитал, вероятно, все, что издано о раке на русском языке. Читал даже диссертации. Теперь, по-моему, факты, знания, анализ выстроились во вполне логичес-кую биохимическую теорию.

- Можно в какой-то доступ-ной форме изложить ее?

- Это очень сложно. Особенно если читатель не подготовлен и не имеет понятия о современных те-ориях происхождения рака.

- Насколько мы знаем, их тысячи.

- И все же большинство, исклю-чая самые фантастические и аб-солютно не доказанные, сводятся к единому примерно пониманию процесса. Он начинается с гормо-нальных нарушений, которые про-воцируются стрессами, неблаго-приятной экологией, неправиль-ным питанием, облучением, раз-личными наследственными факто-рами. Процесс идет медленно,

как приводит к утончению и сверх-пластичности, «гелеобразности» их мембран. Проницаемость к глюко-зе, например, повышается на поря-док! Клетки теряют жесткую фор-му, связь друг с другом, становятся аморфными «индивидуально-стями», гребущими все под себя. Из-за текучести мембран у рако-вых клеток появляются непостоян-ные и неустойчивые выросты ци-топлазмы, внешне несколько напо-минающие ложноножки простей-ших. Такие клетки способны к жизни и в одиночестве и, цепляясь такими своими выступами за стен-ки сосудов, могут образовывать метастазы.

При высокой степени генетичес-кой изменчивости раковых клеток очень скоро в пределах даже одной опухоли появляется не-сколько «популяций», клонов этих клеток, заметно отличаю-щихся по свойствам друг от дру-га (ведь активное перекисное окисление ПНЖК вызывает все новые и новые изменения в гене-тическом коде клеток). Поэтому-то даже «полихимиотерапия» не может убить сразу все такие кло-ны; обязательно какая-то часть их, устойчивая к вводимым ядам, быстро замещает поредевшие ряды убитых и очень скоро на-верстывает «упущенное», да еще и новые позиции завоевывает. Известны случаи, когда кажущи-еся «успехи» полихимиотерапии очень скоро оборачиваются мас-совым метастазированием разла-живающихся от ядов опухолей.

Увы, не панацея и лучевая тера-пия. Очень часто она дает эффект «горелого пирога»: с одной сто-роны горит, с другой - пышет и поднимается. Кстати, сущность «лучевой терапии» заключается в чрезмерном усилении с ее помо-щью... перекисного окисления жи-ров клеточных мембран, вызыва-ющего несовместимые с жизнью клетки генетические нарушения. Т. е. в принципе «кин клином вы-шибают», или, как в гомеопатии: «лечи подобное подобным».

Но, к сожалению, доза ионизи-рующей радиации подается всем клеткам одинаковая, а степень ге-нетических изменений у разных из популяций весьма и весьма раз-лична. Поэтому «лучевая терапия» может дать 100%-ный результат только тогда, когда сожжет все подряд - и больное, и здоровое - на большой площади. Но многие органы облучать неэффективно и невозможно, да и неизвестно са-мое главное - где метастазы уже успели «пустить корни».

Но принцип «лечи подобное подобным» давайте запомним - как видим, им пользуется и «офи-циальная медицина».

### ИЗ ИНТЕРВЬЮ С ШЕВЧЕНКО:

- Хорошо, мы, сочтя себя «наиболее любознательными», проштудировали вашу моно-графию. (Кстати, рекоменду-ем это и нашим читателям. Напрягитесь и прочтите. -

Стылые научные истины.

- То есть они известны лю-бому врачу-онкологу?

- Насчет любого... Конечно, должны быть известны! Долгое время ученые-медики, биохими-ки не могли понять, откуда рако-вая опухоль черпает колоссаль-ную энергию для роста. Орга-низм предельно истощен, цело-век почти ничего не ест, а рако-вая опухоль процветает... Теперь мы знаем, что опухоль питается, а стало быть и черпает энергию, еще и «отнимая» полиненасыщен-ные жирные кислоты у здоровых клеток, и с их помощью окисляет жиры... Без затрат энергии цен-ным перекисным окислением.

- Но медики всегда утвер-ждали: «Скажите нам, как, что, почему - и мы найдем противоядие». В случае с раком противоядия, похо-же, нет. Более того, про-гнозы на будущее просто пугающие. Американцы, на-пример, утверждают, что к 2010 году каждый четвер-тый житель страны заболе-ет раком. А что же тогда в России? Каждый третий? Второй?..

- Что ж, попробую ответить. Со-вершенно точно установлено - ме-дициной, кстати, - что клетки даже одной опухоли неоднородны. По-чему - я попытаюсь объяснить. До сих пор медикаментозное лечение рака было построено на исполь-зовании ядов. Это касается и ор-тодоксальной медицины, и народ-ной. Химические препараты, чис-ло которых беспрестанно растет, и те же чистотел, чага, болиголов, сулема - все это яды. То, что хи-миотерапия сделала определен-ные успехи, несомненно. В таких странах, как Израиль, США, Гер-мания, найдены препараты, кото-рые позволяют продлевать жизнь больного. Но в любом случае хи-миотерапия нерадикальна. Препа-раты не способны убить все рако-вые клетки разом (об отравлении здоровых клеток я уже не гово-рю) именно в силу их различия. Поэтому курсы химиотерапии при-ходится повторять и повторять, все более и более нанося ущерб организму в целом.

Оперативное лечение. Увы, не все виды рака оперативны. Во-вторых, метастазы... Лучевая тера-пия - почти то, что нужно. Но лишь при условии, если сжечь все рако-вые клетки. Это далеко не всегда возможно. К тому же луч не дела-ет различия между больными клетками и здоровыми.

веществам, «калий-натриевый на-сос». Клетки перестают терять воду и, наоборот, вместе с водой получают всю необходимую им пищу. Поэтому и набирают боль-ные за полгода-год лечения от 10 до 20 килограммов (если до на-чала лечения была большая поте-ря веса). Быстрому восстановле-нию веса, бывшего до болезни, способствует и гормональная стабилизация организма при этом лечении. Известно, что раститель-ное масло - сильное желчегонное средство; когда выработанная печенью желчь вторично всасы-вается в тонком кишечнике, часть ее превращается в гормоны.

- Если все это действи-тельно так, то рассказанное вами, пусть даже только предполагаемое, - фантасти-ка! Человеку, открывшему метод излечения от рака, обещаны буквально золотые горы!

- Но я ничего не открывал. Речь идет о народном рецепте, который еще в первой половине XX века на Украине и в России передавался из уст в уста.

- Хорошо, не открыли. Но обосновали!

- Это я обосновал. Это мое по-нимание процесса излечения. Но его же надо проверять и перепро-верять - работа не только для медиков, но скорее для биохими-ков и биофизиков.

- Неужели никто не заин-тересовался?

- Пока никто. Да я и не пытался заинтересовать. Сам только не-давно пришел к пониманию про-цесса.

Мы говорили с Николаем Шев-ченко долго. Уходили за полночь. С полным сунбуром в голове. Если все, что говорит и пишет Шевченко, имеет место... Да что значит - «имеет»? Мы читали письма больных людей. И бывших больных, и тех, кто находится на пути к излечению. Это не приду-маные письма. За каждым стоит точный адрес. Его можно взять, проверить. Кстати, факты излече-ния зафиксированы медиками!

Может, и официальной меди-цине взять на вооружение этот ре-цепт? Или поставим вопрос по-другому. Может, официальной онкологической медицине есть смысл обобщить все рецепты на-родной медицины? И особенно Шевченко.

Анатолий Коршунов,  
Ирина Кочеткова

(Продолжение на стр. 6)

МЫ СНОВА ПУБЛИКУЕМ ЭТОТ МАТЕРИАЛ ПО ПРОСЬБЕ НОВЫХ ЧИТАТЕЛЕЙ ГАЗЕТЫ «АЙБОЛИТ. МЕДИЦИНА. ЗДОРОВЬЕ ЖИЗНЬ», КОТОРЫЕ ПЛОХО ОСВЕДОМЛЕНЫ О ЛЕЧЕНИИ БОЛЬНЫХ РАКОМ ПО МЕТОДУ НИКОЛАЯ ШЕВЧЕНКО УЖ ОЧЕНЬ МНОГО ПИСЕМ ПРИХОДИТ В АДРЕС РЕДАКЦИИ. ОСТАВИТЬ ИХ БЕЗ ОТВЕТА МЫ НЕ ИМЕЕМ ПРАВА.



## Истории исцеления

П. П., 65 лет, Московская обл.

**Д**ИАГНОЗ поставлен в апреле 1993 г.: центральный рак нижней доли правого легкого. Стадия IV. Метастазы в лимфоузлы средостения. Состояние больного в начале июня: потеря веса около 10 кг за полгода, изнурительный кашель с кровохарканьем, сильнейшая одышка, самостоятельно не передвигается. Оперативное вмешательство из-за распространенности процесса не показано. В мае 1993 г. проведен курс химиотерапии, не давший результата.

С 11 июня 1993 г. начал лечиться по методике Шевченко смесью

30-40 мл масла и 30-40 мл 40%-ного (водка) спирта. После первой декады лечения почти исчез кашель. После второй декады наблюдались симптомы интоксикации: боли в почках, изменения вкусовых ощущений, аритмия сердца, временами - рвота. Исчез артрит. В начале августа эти явления прошли. Больной стал быстро набирать вес, сам ходить, заниматься хозяйством (дом в деревне). В сентябре кашель прекратился полностью. Анализ крови показал норму. В конце октября зафиксировано рентгенологическое исчезновение опухоли в легком.

В. Г., 45 лет, Московская обл.

**Д**ИАГНОЗ поставлен в марте 1993 г.: рак правой молочной железы, IV стадия, признан неоперабельным. Весной у больной удалены яичники. С апреля по август проведено 4 курса химиотерапии.

Состояние к сентябрю ухудшилось. Затвердевшая правая молочная железа, опухолевый узел (метастазы) в левой молочной железе, увеличенные лимфоузлы до размеров «лесного ореха», лимфостаз левой руки, нарастающие боли в левом бедре и колене (метастаз), передвигалась с трудом.

Лечение по системе Шевченко начато с 5 сентября 1993 г.: 40 мл подсолнечного масла плюс 30 мл 40%-ного (водка) спирта. Самой трудной была первая декада: «жгло» в молочных железах, возникли боли в зоне опе-

рации яичников, в левом бедре и колене, усилился отек левой руки. С третьей декады все боли и «жжение» исчезли, отек левой руки стал опадать (исчез в январе), перестали болеть бедро и колено. В декабре 1993 г. полностью рассосалось уплотнение в правой молочной железе, в феврале 1994-го - в левой. Лечение закончено в мае-июне 1994 г. приемом 30 мл масла и 15 мл 96%-ного спирта. В мае и сентябре 1994 г. В. Г. проводила полное обследование. Никаких признаков болезни не обнаружено. В настоящее время ни на что не жалуется, работает.

... Как говорится, и так далее, и тому подобное. Рак мочевого пузыря, желудка, прямой кишки, желудка и пищевода... Повторяю: существуют все официальные документы.

## ДВА ПИСЬМА, ПОЛУЧЕННЫЕ ШЕВЧЕНКО НЕДАВНО, ОТ ЛЮДЕЙ, НАЧАВШИХ ЛЕЧЕНИЕ.

Уважаемый Николай Васильевич! Пишет вам учительница из Молдавии с глубокой благодарностью. Спасибо за облегчение страданий и продление жизни. Болею я уже несколько лет. Сначала ставили диагнозы: гастрит, колит... Лечилась, принимала уколы, ездила на воды. Тем не менее здоровье все ухудшалось. В этом году весной стало совсем плохо: адские боли, бессонница. Дали направление на обследование в онкологический институт в Кишинев. Там обнаружили эту страшную болезнь: рак. Опухоль довольно большая, кровотоки узлами, как паутина, опухоль желудка - на снимке все видно. В институте предложили операцию, но я отказалась. Я вот дома прочитала

ваше». С 13 мая начала лечение по вашему методу. Пила по 40 мл подсолнечного масла с 40 мл водки, соблюдая все указанное в рецепте.

Сначала было очень трудно. Но через несколько дней сильные боли исчезли, стала хорошо спать. Хотя были и отеки, и обострение панкреатита, и понижение давления... Но все вытерпела и после первого курса (30 дней) поехала в Кишинев на обследование. Снимок показал явное уменьшение опухоли. Мой лечащий врач-хирург был удивлен и обрадован за меня. Я рассказала, как лечилась, и он велел продолжать, а затем вновь прийти на обследование. Сейчас я закончила второй курс. В сентябре еду на повторное обследование.

Е. С. Молдаван

**Н**АЛИТЬ в баночку 30-40 мл подсолнечного нерафинированного масла (рафинированное немного хуже всасывается, но тоже годится) и 30 мл 40%-ного спирта (водки); плотно закрыть крышкой и активно трясти пару минут (это намного лучше смешивает масло и спирт, чем перемешивание ложечкой), быстро перелить смесь в рюмку, сделать выдох и как можно быстрее все выпить, пока лекарство не разложилось опять на масло и спирт.

Принимать лекарство таким образом: три раза в день (минимум за два часа до приема ничего не есть) за 15-20 минут до еды, по возможности - через равные промежутки времени. Например, в 7, в 14 и в 21 час.

Все 15-20 минут от приема лекарства до еды категорически запрещается лекарство чем-нибудь заедать или запивать, от этого зависит полнота всасывания масла. Можно в это время что-нибудь пожевать или прополоскать рот водой, но обязательно все потом выплюнуть, не глотать.

Пить 10 дней, после первой и после второй декад приема лекарства делать перерывы в 5 дней. После третьей декады (десятидневки) приема лекарства необходим перерыв в две-три недели, лучше всего - две недели, и далее

## КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- одновременно или в перерывах лечиться еще по какой-либо, пусть даже самой разрекламированной методике. Коммерческая реклама обычно не преследует цель заботиться о вашем здоровье, ее главная цель - нажива;

- нельзя принимать никакие другие противоопухолевые лекарства, травы типа чистотела, болиголова, бадана, марьяна корня и т. д., алоэ, чагу, яды типа сулемы (хлорида ртути), мухомора, керосин, химиотерапию, противоопухолевые антибиотики, гормональные препараты типа преднизолона и т. д. (исключение - если эти гормоны необходимы для лечения других серьезных болезней, например инсулин больным сахарным диабетом);

- нельзя принимать мочу ни внутрь, ни наружно. Моча хорошо выводит из организма именно те самые перекиси, которые мы с вами с таким трудом создаем маслом и спиртом. Как правило, у лиц, прошедших длительное «лечение» мочой, лечебный эффект наступает от нашего лекар-

## МАСЛО + СПИРТ

## РЕЦЕПТ ИЗЛЕЧЕНИЯ ОТ РАКА.

повторять курс лечения таким же образом хоть год, хоть два, до полного излечения. Зафиксировать этот момент могут только официальные врачи-онкологи любыми методами исследований, имеющихся в их распоряжении. В 2-3-недельные перерывы между курсами лечения можно показаться официальным врачам-онкологам и пройти любые обследования по их и вашему усмотрению: УЗИ, рентген, томографию, в том числе и компьютерную, эндоскопические, биопсийные, изотопные и другие исследования.

После каждой декады лечения делайте клинический развернутый анализ крови из пальца, взвешивайтесь (можно и на домашних напольных весах). Временные колебания анализов и веса тела в начале лечения могут быть. Но достаточно быстро, за месяц-другой, начнется постоянное улучшение всех показателей. В перерывах между приемами лекарства - просто отдыхайте, никаких других противораковых методов лечения

применять нельзя: никаких «бальзамов», «чудотворных» витаминно-микроэлементных препаратов и т. д. Имейте веру! И по вере вашей возрадствуется вам.

Ранее Н. В. Шевченко публиковал и другой рецепт: смесь 30 мл подсолнечного масла с 15 мл 95-96%-ного неразбавленного спирта, все остальное такое же. Мы остановились на рецепте с водкой потому, что многие недоверчивые больные, только один раз попробовав смесь масла с чистым спиртом, отказываются далее пить эту «жесткую» смесь. А вот смесь масла с водкой пьется намного легче, и с началом лечения проблем обычно не возникает.

Дело в том, что очень большое значение имеет настрой больного на лекарство. И если больного при одной мысли о следующем приеме лекарства охватывает страх - все преимущества лечения таким лекарством испаряются. Так что справедлива старая истина - чем проще (40%-ная водка), тем надежнее!

## Комментарий к рецепту

все эти рвотные спазмы прекращались, лишь стоило им узнать всю правду и поверить в это лечение. Да и сами родственники больных на месте последних наверняка хотели бы знать всю правду о себе. Так давайте же делать другим то, что мы желаем себе!

## ДРУГИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ЛЕКАРСТВА:

- исключается или прекращается метастазирование. Нормализуется соотношение гормонов в организме, водно-солевой обмен. Быстро восстанавливается вес тела, снижается уровень холестерина в крови и артериальное давление. Улучшается состояние при атеросклерозе, ишемии органов (прежде всего улучшается питание сердечной мышцы). Очищается печень от билирубиновых и холестеринных отложений и пробок. Несколько улучшается состояние при сахарном диабете, показатели сахара в крови становятся ближе к норме. Если были уже сильные кровотечения - быстро прекращаются. Очень быстро нормализуется формула кро-

только медлить нельзя. Лекарство же (масло + спирт) при этом должны приниматься без перерывов, как обычно, т. к. углеводороды способствуют ускоренному заживлению ран;

- может заметно снижаться мочеотделение, моча может принимать красноватый цвет;

- первое время возможна реакция со стороны кишечника: послабление стула, подташнивание, изжога. Если после приема лекарства пососать кусочек лимона - до еды - эти явления уменьшаются. Если все-таки рвоты не удалось избежать, то в первые два-два этот прием лекарства можно пропустить и еще раз лекарство не пить. Но если рвота случается один-два раза в день ежедневно в течение 4 часов после приема лекарства, необходимо пить лекарство еще раз, через полчаса после рвоты, остудив масло и спирт предварительно в холодильнике (холод успокаивает рвотные спазмы), 30 мл масла и 30 мл водки. Масло переваривается очень долго, а хотя бы минимальная суточная норма приема



**АиФ**  
Уважаемый Николай Васильевич! Пишет вам учительница из Молдавии с глубокой благодарностью. Спасибо за облегчение страданий и продление жизни. Болею я уже несколько лет. Сначала ставили диагнозы: гастрит, колит... Лечилась, принимала уколы, ездила на воды. Тем не менее здоровье все ухудшалось. В этом году весной стало совсем плохо: адские боли, бессонница. Дали направление на обследование в онкологический институт в Кишинев. Там обнаружили эту страшную болезнь: рак. Опухоль довольно большая, кровотокающая узлами, как паутина, оплетает желудок - на снимке все было видно. В институте предложили операцию, но я отказалась. И вот дома прочитала вашу статью в «АиФ. Здоровье».

С 13 мая начала лечение по вашему методу. Пила по 40 мл подсолнечного масла с 40 мл водки, соблюдая все указанное в рецепте. Сначала было очень трудно. Но через несколько дней сильные боли исчезли, стала хорошо спать. Хотя были и отеки, и обострение панкреатита, и понижение давления... Но все вытерпела и после первого курса (30 дней) поехала в Кишинев на обследование. Снимок показал явное уменьшение опухоли. Мой лечащий врач-хирург был удивлен и обрадован за меня. Я рассказала, как лечилась, и он велел продолжать, а затем вновь прийти на обследование. Сейчас я закончила второй курс. В сентябре еду на повторное обследование.

**Е. С., Молдавия, Рышканский р-н**

**АиФ**  
Здравствуй, т. Шевченко! Извините, не знаю вашего имени-отчества. Мне 39 лет. 6 июня 1994 года меня прооперировали. Диагноз: рак желудка IV степени с метастазами в печени. Родственникам сказали: жить осталось даже не месяцы - дни, и выписали из больницы. Дома добрые люди дали мне ваш

рецепт. Лечилась полных 10 месяцев. Все симптомы точно, как вы писали. Никаких других лекарств не принимала. После лечения прошла проверку в больнице. Поставили диагноз: гастрит, но метастазы в печени пока есть. Хочу продолжить лечение. В любом случае спасибо вам за продление жизни и веру в исцеление.

**Т. У., Новосибирская обл.**

## Живи и помни

### С ПЕРВОГО ДНЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПОЛГОДА-ГОД СПУСТЯ ПОСЛЕ НЕГО:

- запрещается пить алкоголь в любых количествах. В запрет не входят лекарства официальной медицины на спирту (бальзамы всякого рода лекарствами не считаются) и церковное Причащение. Иначе - возможен рецидив заболевания. Степень риска возрастает соответственно количеству выпитого постороннего алкоголя;
- если больной курит, ему надо это прекратить как можно скорее. Воздействие никотина на организм обратно действию нашего лекарства. Всегда лучше бросать курить сразу и навсегда, а не постепенно;
- можно принимать любые ненаркотические обезболивающие, успокаивающие, снотворные, мочегонные, сердечные и прочие лекарства, назначаемые официальными врачами;
- нельзя много пить овощных соков (литрами) - это тоже метод лечения, несовместимый с нашим, т. к. переизбыток витаминов А, С вреден;
- хранить масло следует в темном месте, солить его нельзя;
- специальной диеты никакой не нужно, есть можно все, но в меру; в дни приема лекарства старайтесь поменьше есть животных жиров, мясных продуктов, молочных продуктов, чистого сахара и соли. Голубой, но надо съесть и только потом пить жидкость - иначе тошнота усиливается;
- нельзя внутривенно вводить глюкозу, обычно после этого наступает резкое ухудшение самочувствия (кроме случаев снятия острых токсических состояний, грозящих смертью);
- очень хорошо начинать любое лечение с индивидуальной исповеди перед священником и Богом и причастия. К тяжелобольным священника можно пригласить на дом. Если ранее больной был «закодирован» - «раскодирование» делается покаянием в этом поступке и причастием за Литургией (только Православной!). Православие рассматривает любые «кодирования» как обращение за помощью к нечистой силе посредством запрещенных в Библии волшебства и магии.



всее, ее главная цель - нажива; - нельзя принимать никакие другие противоопухолевые лекарства, травы типа чистотела, болиголова, бадана, марьяны корня и т. д., алоэ, чагу, яды типа сулемы (хлорида ртути), мухомора, керосина, химиотерапию, противоопухолевые антибиотики, гормональные препараты типа преднизолона и т. д. (исключение - если эти гормоны необходимы для лечения других серьезных болезней, например инсулин больным сахарным диабетом);

- нельзя принимать мочу ни внутрь, ни наружно. Моча хорошо выводит из организма именно те самые перекиси, которые мы с вами с таким трудом создаем маслом и спиртом. Как правило, у лиц, прошедших длительное «лечение» мочой, лечебный эффект наступает от нашего лекарства позднее, и им лучше первый курс до длинного перерыва сделать не из трех, а из четырех декад. Вообще, чем меньше больной прошел курсов других противораковых лечений, тем выше вероятность его излечения и заметно снижаются сроки лечения.

Все другие лекарства - это клеточные яды-цитостатики, которые способны только на малое время приостановить болезнь (при этом травя все подряд - и больное, и здоровое) или дать просто общеукрепляющий эффект, который наше лекарство дает и так, между делом;

- категорически запрещается прибегать к услугам всех без исключения «биоэнерготерапевтов», «магов», «колдунов», «кодировщиков», «экстрасенсов», «ясновидящих»;

- нельзя снижать дозу менее 30 мл масла и 30 мл водки. При меньших дозах лечебного эффекта, как правило, не только не наблюдается, но возможен даже обратный эффект - «подстигивание» болезни. Поэтому нельзя измерять дозу лекарства ложками или «на глаз». Если дома нет точных мерных стаканчиков, сделайте их сами: возьмите одноразовый шприц со снятой иглой, отмерьте им в рюмках простой водой необходимую вам дозу, отмерьте уровень жидкости кусочком лейкопластыря - и получите точные мерки для масла и для спирта;

- запрещается скрывать от больного его истинный диагноз. Не бойтесь сказать больному правду: страшна не правда, а безысходность! Мы подаем больным реальнейшую надежду, и в борьбе с недугом без помощи самого больного никак не обойдемся. Многие не могли начать лечение маслом и спиртом из-за того, что организм на подсознательном уровне не хотел принимать такое, мягко говоря, невкусное лекарство неизвестно от чего - больных мучила рвота тотчас после каждого приема лекарства. Но

## ДРУГИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ЛЕКАРСТВА:

- исключается или прекращается метастазирование. Нормализуется соотношение гормонов в организме, водно-солевой обмен. Быстро восстанавливается вес тела, снижается уровень холестерина в крови и артериальное давление. Улучшается состояние при атеросклерозе, ишемии органов (прежде всего улучшается питание сердечной мышцы). Очищается печень от билирубиновых и холестеринотложений и пробок. Несколько улучшается состояние при сахарном диабете, показатели сахара в крови становятся ближе к норме. Если были сильные кровотечения - быстро прекращаются. Очень быстро нормализуется формула крови;

- верхних возрастных границ для этого лечения не существует, успешно лечились больные даже в 90-летнем возрасте! К сожалению, вопрос о применимости данного лекарства в детской онкологии остается открытым, автор не располагает на этот счет статистикой. Также неизвестно, может ли применяться такое лечение в качестве профилактики онкологических заболеваний, поэтому рисковать и ставить на себе эксперименты не советуем.

## ВОЗМОЖНЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ (БЫВАЮТ НЕ ВСЕГДА):

- через 2-5 дней, иногда и сразу, могут появиться или усилиться боли в местах очагов болезни, возможно, что и очень сильные и в тех местах, о которых вы даже не подозревали. За несколько дней боли или утихнут совсем, или станут терпимыми. Бывает, побаливают места спаек там, где ранее когда-то были операции или переломы, сильные ушибы. Если в начале лечения боли были непрерывные или приступами по несколько часов подряд, то затем такие приступы становятся намного короче, типа «схваток», от нескольких минут до получаса, и бывают реже. В дальнейшем боли могут беспокоить, но гораздо более слабые и проходящие быстрее. Иногда день-два могут быть «колики» в почках, печени, могут выходить из почек песок, мелкие камни, дробиться и выходить средние камни;

- на 4-6 дни первой или второй декады лечения иногда возможны кровотечения из больших распадающихся опухолей: обычно хорошо помогают уколы викасола, и за 1-2 дня кровь останавливается,

- первое время возможна реакция со стороны кишечника: послабление стула, подташнивание, изжога. Если после приема лекарства пососать кусочек лимона - до еды - эти явления уменьшатся. Если все-таки рвоты не удалось избежать, то в первые день-два этот прием лекарства можно пропустить и еще раз лекарство не пить. Но если рвота случается один-два раза в день ежедневно в течение 4 часов после приема лекарства, необходимо пить лекарство еще раз, через полчаса после рвоты, остудив масло и спирт предварительно в холодильнике (холод успокаивает рвотные спазмы), 30 мл масла и 30 мл водки. Масло переваривается очень долго, а хотя бы минимальная суточная норма приема лекарства неукоснительно должна соблюдаться! При общей дозе менее 90 мл масла и 90 мл водки в сутки лечебный эффект не наблюдается! (Разумеется, речь идет о количестве усвоившегося в организме лекарства!);

- слабость с первых же дней лечения. В основном это бывает при сильных интоксикациях от продуктов распада опухолей и (или) из-за задержки глюкозы в мышцах. Известно, что спирт задерживает распад полимера глюкозы-гликогена в печени и мышцах и что однократный прием 150 мл 40%-ной водки снижает мышечную силу на 25%, поэтому ничего удивительного здесь нет. По мере выздоровления слабость будет проходить;

- снижается аппетит, из-за удлинения в полтора-два раза сроков пищеварения от приема масла и спирта. Это не удивительно: оба эти продукта очень высококалорийные. В 120 мл масла и 120 мл водки заключено от 1500 до 1800 килокалорий;

- может на несколько дней появиться ощущение «кома» в горле, одышка из-за изменений в работе парасимпатических желез, связанных с изменениями состава крови. Это только к лучшему;

- на некоторое время могут появиться или усилиться отеки, особенно вокруг опухолей и метастазов. Постепенно все отеки полностью сойдут, но в первые две декады лечения обычно отеки усиливаются, т. к. из-за гормональной перестройки вывод воды из организма какое-то время задерживается;

- тахикардия (около 100 сердечных сокращений в минуту). Это реакция на расширение всех сосудов в организме. Бороться с ней нужно.

ЧЕМ МЕНЬШЕ БОЛЬНОЙ ПРОШЕЛ КУРСОВ ДРУГИХ ПРОТИВОРАКОВЫХ ЛЕЧЕНИЙ, ТЕМ ВЫШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ ЕГО ИЗЛЕЧЕНИЯ И ЗАМЕТНЕЕ СНИЖЕНИЕ СРОКОВ ЛЕЧЕНИЯ



## Рецепты народной медицины

● При половой слабости из-за возрастных изменений народная медицина рекомендует взять 100 г очищенных и измельченных сырых семян тыквы, поджаренных, как кофе, и смолотых, по 150 г свежего несоленого сливочного масла и пчелиного меда, все тщательно размешать. Принимать по 1-2 чайн. ложки через каждый час.

● При воспалении маточных труб 100 г порошка плодов аниса тщательно смешайте с 0,5 кг меда. Принимайте средство по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды, запивая водой.

● Сбор из трав повышает выработку эстрогенов при климаксе. Бессмертник, валериану, зверобой, календулу возьмите в равных частях, смешайте. 1 чайн. ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте и выпейте в течение дня.



# + ЭНДОМЕТРИТ

ЭНДОМЕТРИТ, аднексит, сальпингит возникают, когда в полость матки, маточные трубы проникает инфекция.

В идеале эти органы чистые. Никакая инфекция не должна проникнуть в матку, тем более подняться в маточные трубы. Для этого существует несколько защитных барьеров.

Первый барьер на пути инфекции - кислая среда влагалища, она уничтожает большинство бактерий. Затем - цервикальная слизь, которая обладает антибактериальными свойствами. И, наконец, полость матки. Она выстлана эндометрием, ежемесячно во время менструации поверхностный слой эндометрия отторгается, и вместе с ним удаляются инфицированные участки. Для проникновения инфекции в матку должен быть нарушен состав микрофлоры влагалища, снижена его защитная функция.

Снижение защитных свойств цервикальной слизи наблюдается, как правило, при дисгормональных расстройствах. За последние годы частота воспалительных заболеваний увеличилась, это связано в основном с беспорядочными половыми связями. С их последствиями к гинекологу обращается 60-70% женщин.

Проникновение инфекции в полость матки может стать причиной эндометрита. Этому способствует несоблюдение правил личной гигиены, большое количество половых связей, снижение иммунитета.

Бывают и другие гинекологические вмешательства - аборт, диспансеризация и лечебные выскабливания. В этих случаях инфекция может проникнуть в матку.

ЛЮБОЕ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО, ПРОВЕДЕННОЕ НЕДАВНО, БОЛИ ВНИЗУ ЖИВОТА - ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ.

тело. Именно так ее воспринимает организм. Сама по себе спираль не увеличивает частоту развития эндометритов. Но ее присутствие в матке может утяжелить течение болезни. При эндометрите спираль всегда удаляют.

ЭНДОМЕТРИТ обычно начинается с подъема температуры и болей внизу живота. Чуть позже появляются кровянистые или гнойные выделения, боль при половом акте. Любое гинекологическое вмешательство, проведенное недавно, и боли внизу живота - повод обратиться к врачу.

В том случае, если вы решили самостоятельно справиться с болезнью, воспользовавшись советами подруг, справочником фельдшера или публикациями в Интернете, гарантии излечения нет. Лечение женских воспалительных заболеваний должно проводиться под наблюдением гинеколога. Обычно за 7-10 дней удается справиться с эндометритом. На 2-3-й день после начала лечения исчезают боли, уменьшаются выделения. Тяжелое течение болезни требует госпитализации. Во время лечения эндометрита половая жизнь противопоказана. Должен пройти один цикл, только после следующих месячных можно жить половой жизнью.

Для лечения эндометрита назначаются антибиотики, витамины. При тяжелом течении необходимо стационарное лечение, дезинтоксикационная терапия.

Если есть внутриматочная спираль, прежде всего удаляют ее,

купить без рецепта и применять самостоятельно.

Самое грозное осложнение эндометрита - распространение инфекции. Могут поражаться трубы и яичники, может развиться перитонит и даже сепсис.

Последствия этих осложнений - спайки матки, органов малого таза, кишечника. Они вызывают боли, могут быть причиной бесплодия.

Интимная гигиена и поддержание здоровья - главное в профилактике эндометрита. Если у женщины нет гормональных нарушений, она правильно питается, не подвержена стрессам, имеет одного полового партнера - можно с большой вероятностью сказать: ей эндометрит не страшен.

Однако существует и другое мнение, что гормональные контрацептивы, действующие против природы, способствуют развитию воспалительных заболеваний. А вот что абсолютно точно известно: во время менструации не рекомендуется половая жизнь. Многие этим пренебрегают, а зря. Кровь, попавшая в нормальную кислую среду влагалища, ощелачивает ее и нарушает все барьерные функции.

БЫВАЕТ послеродовой эндометрит. Во время родов происходит отделение плаценты, в результате образуется большая раневая поверхность. При попадании инфекции во время родов может развиться эндометрит.

На 3-4-й день после родов температура повышается до 39-40°C,

## ОТЧЕГО «ЗАГНУЛАСЬ» МАТКА?

У меня обнаружили загиб матки. Отчего такое могло произойти?

О. К., Калуга

В норме тело матки подвешено на связках почти в центре малого таза: оно наклонено вперед к брюшной стенке и образует с шейкой тупой угол. Когда ее тело поворачивается прямо в противоположную сторону, то есть к позвоночнику, к копчику, а шейка - кпереди, образуется загиб.

Произойти это может по разным причинам. Например, из-за слабости связочного аппарата, неспособного удерживать тело матки в правильном положении. Но гораздо чаще загиб провоцируют различные воспалительные заболевания самой матки и ее придатков, аборт, осложнившийся воспалением. Способствуют такому повороту и хронические запоры.

Когда неправильно положение матки зафиксировано образовавшимися в результате воспаления сращениями и спайками, становится сложно забеременеть и выносить ребенка, так как сперматозоидам труднее проникнуть в полость матки.

Кроме того, загибы матки вызывают боль в пояснице, внизу живота, болезненные и длительные менструации, запоры. Но все это поправимо. У медиков богатый выбор средств, позволяющих эффективно бороться с воспалением и его осложнениями. Физиотерапия, гинекологический массаж и лечебная физкультура также помогают вернуть матку в естественное положение и восстановить ее подвижность. И когда все возвращается к норме, исчезают болезненные проявления, женщина может и забеременеть, и благополучно родить.

Е. А. Беякова, кандидат медицинских наук

## ЧТО СТОИТ ЛЕЧИТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ: КОНДИЛОМЫ ИЛИ ЭРОЗИЮ?

Мне 18 лет. Полгода назад у меня обнаружили эрозию, потом кандидоз и кондиломы. Сначала врач посоветовал вылечить кандидоз, объясняя, что из-за него, мол, появились кондиломы. Потом мне прижигали кондиломы. После этого назначили лечение эрозии. Эрозию я пока не лечила, т. к. обнаружила у себя новую конди-

лому и эрозии для нерожавшей женщины?

И еще. Полтора года назад у моего парня на половом члене были кондиломы, но они прошли сами по себе. Могла ли я заразиться кондиломами от него?

Ирина, Пятигорск

Эрозия шейки матки возникает как следствие либо воспалительного процесса, либо гормональных нарушений. Кроме того, в 18 лет то, что принимают за эрозию, может являться возрастной нормой строения слизистой шейки матки. Но чаще всего причиной все же является воспаление, как, вероятно, в вашем случае. После излечения воспаления эрозия, при небольших ее размерах, может пройти сама. Если она не проходит, то ее лечат. Лечение состоит в прижигании либо замораживании пораженного участка.

Нерожавшей женщине лечить эрозию стоит только при большой площади поражения или развитии на месте эрозии лейкоплакии, дисплазии и т. д. Если же это возрастное явление либо поверхность эрозии небольшая, надо просто раз в полгода посещать гинеколога, чтобы контролировать состояние шейки матки, делать кольпоскопию (осмотр шейки матки).

Кандидоз - это грибковая инфекция, которая развивается при снижении иммунитета, перед менструацией, после лечения антибиотиками, при дисбактериозе кишечника.

Конечно, прежде чем лечить эрозию, надо вылечить кандидоз, т. к., во-первых, после ликвидации воспаления эрозия может пройти сама, а пока существует воспаление, будет и эрозия. Во-вторых, пока не пройдет воспаление, эрозию прижигать нельзя, т. к. воспаление может распространиться либо лечение будет неэффективно.

Кстати, эрозия шейки матки развивается не только вследствие кандидоза. Часто она образуется на фоне таких инфекций, как хламидиоз, микоплазмоз, уреаплазмоз, вирусная инфекция.

Кондиломы являются вирусной инфекцией. Вызывает их вирус папилломы человека. Передается это заболевание половым путем. Ликвидировать вирус нельзя, можно лишь перевести его в спящую форму. Лечение состоит в прижигании кондилом лазером, жидким азотом, раствором кислот, но только врачом. То, что у вас кондилома появилась вновь, свидетельствует или о том, что ее удалили не полностью, или о рецидиве.



слой эндометрия отторгается, и вместе с ним удаляются инфицированные участки. Для проникновения инфекции в матку должен быть нарушен состав микрофлоры влагалища, снижена его защитная функция.

Снижение защитных свойств цервикальной слизи наблюдается, как правило, при дисгормональных расстройствах. За последние годы частота воспалительных заболеваний увеличилась, это связано в основном с беспорядочными половыми связями. С их последствиями к гинекологу обращается 60-70% женщин.

Проникновение инфекции в полость матки может стать причиной эндометрита. Этому способствует несоблюдение правил личной гигиены, большое количество половых связей, снижение иммунитета.

Вообще любые гинекологические вмешательства - аборт, диагностические и лечебные выскабливания, зондирование матки, гистероскопия могут стать поводом для проникновения инфекции в полость матки и возникновению эндометрита.

Кстати, примерно 10% аборт заканчиваются эндометритом. Инфицирование происходит не по вине медиков, а из-за снижения иммунитета. При плохих мазках врач должен отказывать в выполнении аборта.

Женщины, которым установлены спирали, необходимо чаще посещать гинеколога. Ведь внутриматочная спираль - инородное

тело - повод обратиться к врачу.

В том случае, если вы решили самостоятельно справиться с болезнью, воспользовавшись советами подруг, справочником фельдшера или публикациями в Интернете, гарантии излечения нет. Лечение женских воспалительных заболеваний должно проводиться под наблюдением гинеколога. Обычно за 7-10 дней удается справиться с эндометритом. На 2-3-й день после начала лечения исчезают боли, уменьшаются выделения. Тяжелое лечение болезни требует госпитализации. Во время лечения эндометрита половая жизнь противопоказана. Должен пройти один цикл, только после следующих месячных можно жить половой жизнью.

Для лечения эндометрита назначаются антибиотики, витамины. При тяжелом течении необходимо стационарное лечение, дезинтоксикационная терапия.

Если есть внутриматочная спираль, прежде всего удаляют ее, так как она может провоцировать воспаление и быть его причиной.

Антибиотиками злоупотреблять нельзя. После курса антибиотикотерапии во влагалище и в кишечнике погибает большинство микроорганизмов. Как вредных, так и полезных. Для восстановления нормальной флоры кишечника необходимо пропить курс бифидумбактерина. А для восстановления микрофлоры влагалища необходимы свечи - ацелакт, лактобактерин, бифидумбактерин, биоверстин. Они безвредны, их можно

лечить эндометритом. Если у женщины нет гормональных нарушений, она правильно питается, не подвержена стрессам, имеет одного полового партнера - можно с большой вероятностью сказать: ей эндометрит не страшен.

Однако существует и другое мнение, что гормональные контрацептивы, действующие против природы, способствуют развитию воспалительных заболеваний. А вот что абсолютно точно известно: во время менструации не рекомендуется половая жизнь. Многие этим пренебрегают, а зря. Кровь, попавшая в нормальную кислотную среду влагалища, ощелачивает ее и нарушает все барьерные функции.

Бывает послеродовой эндометрит. Во время родов происходит отделение плаценты, в результате образуется большая раневая поверхность. При попадании инфекции во время родов может развиваться эндометрит.

На 3-4-й день после родов температура повышается до 39-40°C, пульс учащается, роженицу знобит, она чувствует слабость, головную боль, у нее нет аппетита, плохой сон. Но главный признак - сильная боль внизу живота. Продолжительность послеродового эндометрита - 8-10 дней. Назначают антибиотики, капельницы. Чтобы этого не случилось, перед родами женщина должна сделать мазок на флору и при обнаружении какой-либо инфекции или влагалищного дисбактериоза - лечиться.

Главное - не пытайтесь лечить эндометрит самостоятельно. Любой врач-гинеколог назначит правильные препараты для лечения эндометрита.

Если после приема антибиотиков улучшение не наступает, появляются новые жалобы, вам, скорее всего, нужно стационарное лечение.

Эрозия шейки матки, гинекологический массаж и лечебная физкультура также помогают вернуть матку в естественное положение и восстановить ее подвижность. И когда все возвращается к норме, исчезают болезненные проявления, женщина может и забеременеть, и благополучно родить.

Е. А. Белякова, кандидат медицинских наук

## ЧТО СТОИТ ЛЕЧИТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ: КОНДИЛОМЫ ИЛИ ЭРОЗИЮ?

Мне 18 лет. Полгода назад у меня обнаружили эрозию, потом кандидоз и кондиломы. Сначала врач посоветовал вылечить кандидоз, объясняя, что из-за него, мол, появились кондиломы. Потом мне прижигали кондиломы. После этого назначили лечение эрозии. Эрозии я пока не лечила, т. к. обнаружила у себя новую кондилому на месте удаленной. Посоветуйте, что стоит лечить в первую очередь: кондиломы или эрозию? Могла ли новая кондилома появиться из-за эрозии? Каковы методы лечения конди-

эрозию, надо вылечить кандидоз, т. к., во-первых, после ликвидации воспаления эрозия может пройти сама, а пока существует воспаление, будет и эрозия. Во-вторых, пока не пройдет воспаление, эрозию прижигать нельзя, т. к. воспаление может распространиться либо лечение будет неэффективно.

Кстати, эрозия шейки матки развивается не только вследствие кандидоза. Часто она образуется на фоне таких инфекций, как хламидиоз, микоплазмоз, уреаплазмоз, вирусная инфекция.

Кондиломы являются вирусной инфекцией. Вызывает их вирус папилломы человека. Передается это заболевание половым путем. Ликвидировать вирус нельзя, можно лишь перевести его в спящую форму. Лечение состоит в прижигании кондилом лазером, жидким азотом, раствором кислот, но только врачом. То, что у вас кондилома появилась вновь, свидетельствует или о том, что ее удалили не полностью, или о сниженном иммунитете.

Исчезновение кондилом у партнера говорит о том, что его организм сам подавил вирус. Однако он остается носителем инфекции.

## Знаете ли вы, что...

● Женщинам тесные джинсы полезны, если их носить 2-3 часа в день. Утягивание вызывает прилив крови к области половых органов, стимулирует нервные окончания - и женщина становится более чувствительной.

● По данным гинекологов, примерно одна женщина из ста тысяч рождается вообще без плевры. Эта особенность может иметь только психологические последствия и никак не сказывается на способности к нормальной половой жизни и зачатию.

● Если в одеяло из кроличьего меха закутывать мужчину, у него возрастет потенция. Жаль, что с помощью кроличьих шапок невозможно повысить умственную потенцию.



## Вы просили рассказать

тем более вероятно, что у нее появится эрозия шейки матки. А это уже предраковое заболевание.

В подростковой среде бытует множество разных мифов, касающихся раннего начала интимных отношений. Многие девушки почему-то уверены, что регулярная половая жизнь помогает увеличить маленькую грудь, способствует установлению нормального месячного цикла, устраняет болевой менструальный синдром. На самом деле занятия сексом не влияют на созревание организма. Это зависит от наследственности, питания и образа жизни.

А вообще не стоит торопиться! Для многих девушек сексуальная жизнь начинается не с нормального полового акта, а с его суррогата - мастурбации или петтинга.

Эндометрит может быть и у нерожавших женщин. Причем особенно тяжело он протекает после первого аборта. Именно поэтому гинекологи всегда с большой осторожностью относятся к женщинам, делающим первый аборт, и стараются уговорить их сохранить беременность. После первого аборта в профилактических целях всегда назначают антибиотики.

**Мастопа́тия** или рак молочных желез у представителей сильного пола диагностируются у 1 из 125 мужчин.

Жаль, что к своим молочным железам они относятся с беззаботностью. Им и в голову не приходит щупать соответствующие области на предмет уплотнений, что по советам врачей периодически проделывает каждая женщина. Боли в области груди они приписывают невралгии, сердцу, потянутой мышце, и в итоге мрачная болезнь выявляется лишь тогда, когда метастазы пошли по организму.

## Мастопа́тия у мужчин

Сильный пол тоже не застрахован от болезни молочных желез. Но у мужчин все это бывает гораздо реже, чем у женщин.

## Для вас, девушки!

Согласно опросу среднестатистическая девушка начинает половую жизнь еще до 18 лет, а к 21 году сексуальный опыт имеют уже 90% женщин. Слишком рано - до 15 лет - начинают заниматься сексом до 14% девушек. Выяснилось, что во время своего первого полового контакта применяла контрацепцию лишь половина девушек.

Известно, что первыми пробуют «запретный плод» девочки из неблагополучных семей. Они курят, выпивают, а иногда еще и балуются наркотиками.

Большинство девочек, рано начавших половую жизнь, уже готовы к зачатию, вынашиванию ребенка и родам. Но ни гормонально, ни психологически они еще не в состоянии получить тот комплекс сладострастных ощущений, который получает взрослая женщина.

## Первый акт

Для девушки нет, наверное, ничего более интригующего и в то же время тревожного, чем начало половой жизни. Действительно, это очень серьезный шаг, особенно если сделать его слишком рано.

И у них, как правило, целый букет самых разных заболеваний - от хронического бронхита до СПИДа.

Раннее начало половой жизни не приносит девушке ничего, кроме вреда. В 12-14 лет

организм еще просто к ней не готов. Во влагалище не вырабатывается достаточного секрета, недостаточно развиты половые органы часто травмируются, а воспаление яичников бывает почти у всех. К сожалению, девочки часто идут на аборт, а ранние аборт особенно вредны, после них часто остается бесплодие. Необходимо применять презервативы, чтобы не заразиться венерическими инфекциями.

Наконец, чем раньше девушка начинает половую жизнь,



## ТЫКВУ ЕСТЬ БУДЕМ...

### При воспалении мочевого пузыря

1 стакан высушенных семян тыквы смешайте с 1 стаканом семян конопли, разотрите, залейте, помешивая, 3 стаканами кипятка, процедите. Эта доза эмульсии рассчитана на день. Считается также, что тыквенные семечки укрепляют мускулатуру мочевого пузыря.

### При железодефицитной анемии

Больным анемией рекомендуется 4-5 раз в день съедать по 20-150 г вареной тыквы - натуропаты утверждают, что необходимости прибегать к приему железосодержащих препаратов не будет.

### При кариесе

Систематическое потребление мякоти тыквы является одним из лучших средств, предупреждающих кариес. Дело в том, что тыква содержит большое количество фтора, необходимая суточная доза которого для человека составляет 1 мг. Ее можно получить вместе с 500-600 г тыквы.

### При повышенном кровяном давлении, атеросклерозе

Тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, следует выпивать от 1/2 до 1 стакана сока спелой тыквы в день. Калий, входящий в состав напитка, эффективно выводит жидкость и шлаки из организма и разгружает почки, которые также ответственны за повышенное кровяное давление.

### При болезнях пищеварительного тракта

Большое содержание пектина позволяет рекомендовать мякоть тыквы при воспалении толстого кишечника, сырая, она оказывает желчегонный эффект, помогает при запорах.

### При кожных заболеваниях

Мякоть тыквы имеет кислотно-щелочной показатель (pH) - 5,5, что соответствует значениям аналогичного показателя нашей кожи в норме. Поэтому косметологи рекомендуют делать компрессы и маски с соком тыквы при угревой сыпи и гнойничковых заболеваниях. При экземах и ожогах можно прикладывать к пораженному месту «мясо» тыквы. Из мякоти, в которой

РИС бывает с оболочкой (шала), бурый или коричневый (очищен только от внешней оболочки, зародыш в нем сохранен), шлифованный (удалена плодовая оболочка, зародыш только частично остается), полированный (полная очистка и почти нет белка) и дробленый.

Отварной рис как самостоятельное блюдо можно подавать с томатным и соевым соусом, с красным перцем, с морепродуктами, луком и черносливом, изюмом и курагой, с молоком, вареньем, киселем.

В 100 г риса содержится 7 г ценного белка, 0,6 г жира, 77 г углеводов. Он легко усваивается организмом, так как в нем почти отсутствует клетчатка. Энергетическая ценность 100 г составляет 343 ккал. Более полезен коричневый рис, в нем содержится меньше калорий, чем в белом. Он богат тиамин (витамином В<sub>1</sub>), обеспечивающим нормальную работу всех клеток организма.

У риса сотни сортов. От сорта зависит его использование. Главная кулинарная особенность риса состоит в том, что его нейтральный вкус не перебивает вкуса соединяемых с ним продуктов. Это свойство дает возможность сдабривать рис разнообразными приправами, придавая блюдам любую гамму ароматов, любые вку-

# О рисе

В 100 г риса содержится 7 г ценного белка, 0,6 г жира, 77 г углеводов. Он легко усваивается организмом, так как в нем почти отсутствует клетчатка. Энергетическая ценность 100 г составляет 343 ккал. Более полезен коричневый рис, в нем содержится меньше калорий, чем в белом. Он богат тиамин (витамином В<sub>1</sub>), обеспечивающим нормальную работу всех клеток организма.

Совые оттенки и даже цвет с помощью куркумы, карри, шафрана. Для пловов, запеканок и пудингов более пригоден шлифованный рис, поскольку он меньше разваривается. Полированный рис чаще кладут в салаты, используют для гарнира, начинок, так как он почти не разваривается. Из дробленого риса делают жидкие и вязкие молочные каши, супы-пюре, биточки, котлеты.

### Как готовить рис по-восточному

Соотношение объемов: на 1 стакан риса берется 1,5 стакана кипятка. Кастрюлю плотно накрывают крышкой, можно положить сверху груз, который не даст ей подняться в момент кипения. Варят ровно 12 минут (3 - на сильном огне, 7 - на среднем, 2 - на слабом).



СЛИВОЧНОЕ МАСЛО  
ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ С  
МЯСОПРОДУКТАМИ  
БУДЕТ ОСТРЕЕ И  
ВКУСНЕЕ, ЕСЛИ  
СМЕШАТЬ ЕГО С  
НЕБОЛЬШИМ  
КОЛИЧЕСТВОМ  
СТОЛОВОЙ ГОРЧИЦЫ.

### Прикинь на себя

## Что такое хорошо и что такое плохо...

### ХЛЕБ

Плюс. Хлеб - источник витаминов группы В, ответственных за деятельность органов зрения, нервной системы, состояние кожи и волос, поэтому отказываться от хлеба нецелесообразно.

же сказывается на всем организме. В колбасе содержится немного железа. Все остальные витамины, содержащиеся в мясе, в процессе приготовления колбасы разрушаются.

Минус. Колбасные изделия со-

После этого кастрюлю оставляют закрытой еще на 12 минут. Затем снимают крышку, кладут кусочек сливочного масла (25-50 г), слегка солят и размешивают.

### Секреты приготовления других блюд из риса

\* Перед варкой рис промывают только под холодной струей воды.

\* Чтобы рис разварился, его надо засыпать в холодную воду.

\* Чтобы зерна остались целыми, рис лучше засыпать в кипящую подсоленную воду.

\* Чтобы получить рассыпчатый рис, необходимо перед приготовлением промывать его до тех пор, пока вода не станет прозрачной, затем дать ей стечь и залить рис горячим бульоном или водой, добавить масло и варить до готовности.

### На каждый день

● От изжоги. Если она повторяется ежедневно, натощак ешьте гречневую кашу и пейте много воды. А еще в течение 30-40 минут жуйте несколько зерен ячменя или овса, сглатывая слюну. Мякину выплюньте.

● Хорошо затягивает язву желудка такая смесь. Залейте 20 г истолченных грецких орехов 1/2 стакана кипятка. Настаивайте, помешивая, 30 минут. Затем процедите и добавьте 1-2 чайн. ложки меда. Принимайте по 1 десертной ложке 1 раз в день до еды (лучше утром).

● От куриной слепоты. Сварите кусок бараньей или говяжьей печени в небольшом количестве воды. Снимите кастрюлю с огня и, наклонившись, держите голову над паром. Сверху можно накрыть голову платком, чтобы весь пар из кастрюли шел в лицо и глаза (но не обжигал). Кроме того, нужно есть вареную печенку в течение 2 недель.

### Не навреди

тов, потому предпочтительнее колбаса сероватого оттенка.

### СЫР

Плюс. Сыр богат белком и кальцием, благодаря которым у нас крепкие кости и здоровая кожа. Есть этот продукт можно людям со всеми заболеваниями.

Минус. Некоторые сорта сыра содержат вещества, способные вызвать головную боль, например рокфор, камембер, чеддер, бри. Плавленные сыры употреблять вообще не рекомендуется.

### ЖАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

### ПОДХВАТИЛИ КАШЕЛЬ?

Есть безотказное средство - горячее молоко. Но не то, что вы покупаете в магазине. Вред от такого молока нет, но и пользы тоже. Поэтому не ленитесь, сходите на рынок и купите натуральное молоко у доброй деревенской бабушки. Вернувшись домой, не торопитесь упрятать его в холодильник. Быстро вскипятите молоко и горячим напите больного.



тыквы в день. Калий, входящий в состав напитка, эффективно выводит жидкость и шлаки из организма и разгружает почки, которые также ответственны за повышенное кровяное давление.

#### При болезнях пищеварительного тракта

Большое содержание пектина позволяет рекомендовать мякоть тыквы при воспалении толстого кишечника, сырая, она оказывает желчегонный эффект, помогает при запорах.

#### При кожных заболеваниях

Мякоть тыквы имеет кислотно-щелочной показатель (pH) - 5,5, что соответствует значениям аналогичного показателя нашей кожи в норме. Поэтому косметологи рекомендуют делать компрессы и маски с соком тыквы при угревой сыпи и гнойничковых заболеваниях. При экземах и ожогах можно прикладывать к пораженному месту «мясо» тыквы (ту часть мякоти, в которой находятся семена).



ВКСНЕЕ, ЕСЛИ СМЕШАТЬ ЕГО С НЕБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ СТОЛОВОЙ ГОРЧИЦЫ.



### Прикинь на себя

## Что такое хорошо и что такое плохо...

#### ХЛЕБ

**Плюс.** Хлеб - источник витаминов группы В, ответственных за деятельность органов зрения, нервной системы, состояние кожи и волос, поэтому отказываться от хлеба нецелесообразно.

**Минус.** Белый хлеб максимально очищен и искать в нем полезные вещества не стоит - их нет.

Хлеб лучше выбирать грубого помола с отрубями или кунжутным семенем. Этот хлеб хорошо действует на кишечник, чистит его, выводит шлаки, токсины, тяжелые металлы. Черный хлеб - самый низкокалорийный, поэтому подойдет тем, кто страдает избыточным весом.

#### КОЛБАСА

**Плюс.** Колбаса - хороший поставщик белка. И иммунная, и гормональная системы работают только на белке и нехватка его тут

же сказывается на всем организме. В колбасе содержится немного железа. Все остальные витамины, содержащиеся в мясе, в процессе приготовления колбасы разрушаются.

**Минус.** Колбасные изделия содержат гистамин (особенно сырокопченые колбасы и ветчина), способный вызвать головную боль, аллергию, кожные болезни, язву желудка, воспаление. Аллергической реакцией могут проявиться стабилизаторы и красители, без которых не обходится ни один сорт колбасы.

Если вы не можете отказаться от колбасных изделий, то лучше выбирайте те, у которых сохранена структура мяса. Например, прессованная говядина или свинина. Стоит обратить внимание на цвет колбасы: чем она краснее, тем больше в ней красителей и консерван-

тов, потому предпочтительнее колбаса сероватого оттенка.

### Не навреди

#### СЫР

**Плюс.** Сыр богат белком и кальцием, благодаря которым у нас крепкие кости и здоровая кожа. Есть этот продукт можно людям со всеми заболеваниями.

**Минус.** Некоторые сорта сыра содержат вещества, способные вызвать головную боль, например рокфор, камембер, чеддер, бри. Плавленные сыры употреблять вообще не рекомендуется.

#### ЖАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

**Плюс.** Жареная в домашних условиях картошка содержит немного калия, необходимого для работы сердца.

**Минус.** В процессе жарки картофель теряет практически все витамины и микроэлементы. Зато взамен «обогащается» веществами, которые, попадая в организм, ускоряют его старение. Кроме того, жареный картофель - сильнейший удар по поджелудочной железе, более сильный даже, чем бутылка водки. Поэтому уж если картофель жарить в домашних условиях, то на рафинированном оливковом масле.

ЧТОБЫ УДАЛИТЬ ИЗЛИШНЮЮ ГОРЕЧЬ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА, ЕГО НУЖНО НАРЕЗАТЬ ЛАПШОЙ И НА НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ЗАЛИТЬ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ



### Намотай на ус

● Если все время хочется есть, 4 ст. ложки кукурузных рылец залейте 1 стаканом кипятка. Дождитесь, пока остынет, отожмите и принимайте по 1 ст. ложке отвара за полчаса до еды. 3 раза в день за полчаса до еды надо выпить стакан воды с разведенными в нем 2 чайн. ложками яблочного уксуса.

● Апельсины, мандарины и соки из них противопоказаны в период обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического энтероколита и панкреатита, гастрита с повышенной кислотностью. Но можно включать в рацион соки, наполовину разбавленные водой.

● Для заживления ран попробуйте воспользоваться таким рецептом. В миску всыпьте ложку соли, туда же положите 2 ложки овечьего жира. Мелко-мелко порежьте луковицу и добавьте ее к жиру. Перемешав тщательно ложкой содержимое миски, наложите снадобье на рану. Через пару часов ваши мучения закончатся.

### Советы доктора

## Начни день с...

#### РЕЦЕПТЫ БЛЮД, С КОТОРЫХ СТОИТ НАЧИНАТЬ ДЕНЬ

\* 1 ст. ложку любых ягод, 1 ст. ложку овсяных хлопьев и такое же количество любых орехов залейте йогуртом или сладким кефиром.

\* 1 ст. ложку слегка размоченных овсяных хлопьев смешайте с горсткой орехов, добавьте небольшое количество меда, натертое яблоко и сбрызните лимоном. Этот салат лучше подходит для завтрака.

\* 1 ст. ложку овсяных хлопьев смешайте с измельченными фруктами - бананом, апельсином и яблоком. Добавьте несколько столовых ложек йогурта или любого другого кисломолочного продукта и 1/2 чайн. ложки меда. Съедайте такой салат утром - и энергия на целый день вам обеспечена.

\* Салат из зелени: молодую крапиву выдержите час в холодной воде. Нарежьте, истолките и соедините с толченым чесноком.

Добавьте нарезанный шпинат, щавель (в пропорции 1:1 с крапивой), укроп, петрушку, белки вареных яиц, заправьте любым растительным маслом с лимонным соком либо яблочным уксусом.

\* Бальзам «Здоровье» Яблоко или груша - 1 шт., сухофрукты - 1 ст. ложка, орехи грецкие (ядра) - 1 ст. ложка, мед пчелиный - 1 ст. ложка, овсяные хлопья - 1 ст. ложка, вода кипяченая - 3 ст. ложки, лимон (сок) - 1/2 штуки.

Овсяные хлопья настаивайте 3 часа в воде, добавьте сок лимона, протертые свежие фрукты, мед, все хорошо перемешайте и посыпьте сверху измельченными сухофруктами и толчеными орехами. Съешьте в 2 приема.

\* Для укрепления иммунитета также полезны изюм, курага, чернослив и инжир. А если добавите грецкие орехи - что может быть лучше?

\* Если есть возможность, съедайте ежедневно по горсти орехов, этим вы повысите устойчивость организма ко многим заболеваниям, продлите жизнь.



### ПОДХВАТИЛИ КАШЕЛЬ?

Есть безотказное средство - горячее молоко. Но не то, что вы покупаете в магазине. Вреда от такого молока нет, но и пользы тоже. Поэтому не поленитесь, сходите на рынок и купите натуральное молоко у доброй деревенской бабушки. Вернувшись домой, не торопитесь упрятать его в холодильник. Быстро вскипятите молоко и горячим напоите больного. Через некоторое время вскипятите следующую порцию и опять предложите выпить. Уже к вечеру кашель станет заметно мягче, и больной начнет улыбаться.

### ЛЕЧИМ ГУПЕРТонию

Возьмите 1 стакан меда, 1 стакан свежего морковного сока и сок 1-2 лимонов. Все хорошо перемешайте, поместите в банку из темного стекла. Плотно закройте крышкой и храните в темном прохладном месте. Принимать можно сразу после приготовления по 1 чайн. ложке 3 раза в день за час до еды. Продолжительность лечения - 2 месяца.

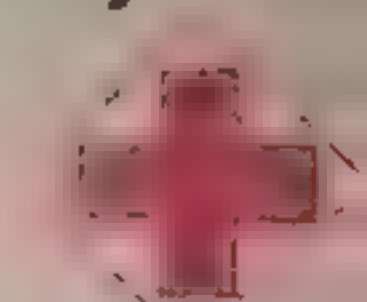
### ОТ «ШОТЕРСКОЙ БОЛЕЗНИ»

После ужина смешайте 1 ложку томатного сока с парой ложек нерафинированного подсолнечного масла, посолите, размешайте и выпейте. Или просто съешьте половинку помидора, у которого сердцевина вынута, а вместо нее налитое масло. Отлично помогает. Через неделю стул восстановится. А если на ночь съедите помидор с маслом, утром желудок будет работать, как часы.

ОТЕКАЮТ ВЕКИ? НАТРИТЕ НА ТЕРКЕ СЫРУЮ КАРТОШКУ, ВЫЛЕПИТЕ ИЗ НЕЕ ЛЕПЕШЕЧКИ, ЗАВЕРНИТЕ ИХ В МАРЛЮ И ПОЛОЖИТЕ НА ВЕКИ. ДЕРЖИТЕ 15-20 МИНУТ. ОТЕКИ ВЕК ПРОХОДЯТ БЕЗ СЛЕДА.

и немед-  
ства ка-  
панную  
као, раз-  
слоем. Ра-  
холодном  
1 порцию  
варенье и.  
● Каша  
случае ее  
будет пом-  
тем запра-  
солите. Не-  
кан гречи-  
солнечно-  
● Вчера  
зограв на  
жаренный  
ной зелен-  
ком, зали-  
локом яйц

### Пробл



Салат «  
те солонко-  
ные свежи-  
ные огур-  
морковь, р-  
консервиро-  
ской капу-  
равьте май-  
Можно ре-  
зеленым и.  
леним гор-  
Винегре-  
режьте вар-  
картофель,  
ванный огу-  
капусту и с-  
женую или  
скую капу-  
кольцами  
горошек. З-  
маслом или

Суп матр-  
он из филе  
морской р-  
слегка обж-  
масле наре-  
и морковь  
картофель.  
В кипящи-  
чала карто-  
консервиро-  
пусту. Дов-  
Подавая на-  
онезом.

У меня д-  
ные и неос-  
товлю. И е-  
«Хрюшки»  
Из 1 ст. ло-  
мухи, 100 г.  
готовить до-  
только 100 г.  
мороженого  
1 ст. ложка  
на 1 порцию  
1 ст. ложка  
1 ст. ложка



## Лечебная еда

## При дисбактериозе

## Пудинг мясной паровой

Мясо (120 г) очистите от сухожилий, пропустите 2-3 раза через мясорубку и соедините с манной кашей (10 г крупы, 1/3 стакана воды). Добавьте сырой желток, взбитый белок (1/2 яйца), вымешайте и выложите на смазанную маслом сковороду. Верх разровняйте и на пару доведите пудинг до готовности. Подавайте с маслом (10 г) или молочным соусом.

## Морковно-яблочные котлеты

Натертую морковь (1 шт.) потушите до полуготовности, добавьте очищенное нарезанное яблоко и продолжайте тушить до мягкости. Затем засыпьте манную крупу (1 чайн. ложку), добавьте воды (1/4 стакана), соль и сахар (1/2 чайн. ложки) и варите 5 минут, помешивая. Полученную массу охладите, сформируйте котлеты, обваляйте в сухарях и поджарьте на масле.

## Суфле морковно-яблочное паровое

Кусочки моркови (75 г) потушите с молоком (50 г) до готовности. Очищенные сырые яблоки (75 г) пропустите вместе с морковью через мясорубку, соедините с манной крупой, саха-

ром (по 10 г), сырым желтком, добавьте 10 г размягченного масла и взбитый белок. Все вымешайте, выложите в форму, смазанную маслом, и на пару доведите до готовности. К суфле подайте сладкий йогурт с кусочками фруктов.

## Пюре из сборных овощей

Отварите цветную капусту (60 г), картофель (40 г) и зеленый горошек (30 г). Соедините их с морковью (60 г), сваренной в небольшом количестве молока, пропустите через мясорубку и разведите горячим молоком (50 г). Полученную массу взбейте, по желанию добавьте сахар (5 г) и подайте с маслом (10 г).

## Суп молочный с овощами

В подсоленной воде отварите картофель, затем добавьте банку консервированной фасоли (без томата) или заранее отварите. Положите немного зеленого горошка, пассерованную морковь и лук.

Проварите 10 минут, чтобы осталась половина воды. Затем добавьте молока, чтобы суп получился на очень жидким. Если надо - посолите. Пусть закипит. В тарелку положите зелень и чуть-чуть сливочного масла.

## На скорую руку

● Слоеная манная каша. Отварите жидкую манную кашу на молоке и немедленно после окончания варки налейте половину всего количества каши на сковороду, предварительно смоченную водой и посыпанную сахарным песком. В остальную кашу добавьте порошок какао, размешайте и вылейте ее поверх каши без какао также ровным слоем. Разлейте кашу в порционные формы и охладите. Подавайте в холодном виде с молоком и вареньем. Необходимые продукты: на 1 порцию: крупа - 30 г, молоко - 130 г, сахар - 15 г, какао - 10 г, варенье или молоко (или и то, и другое).

● Кашица тихвинская. Горох промойте, разварите в воде, ни в коем случае ее не подсаливая, и, когда вода на 1/3 выпарится и горох будет почти готов, засыпьте продел и варите его до готовности. Затем заправьте мелко нарезанным луком, поджаренным на масле, посолите. Необходимые продукты: 0,5 стакана гороха, 1,5 л воды, 1 стакан гречневого продела, 2 луковицы, 4 ст. ложки подсолнечного масла.

● Вчерашняя каша будет аппетитной, если, разогрев на сковороде, положить в нее слегка обжаренный репчатый лук, посыпать мелко нарезанной зеленью или тертым сыром, толченым чесноком, залить томатным соусом или взбитым с молоком яйцом.



Проблемы со щитовидной железой

Рекомендуем

Из морской капусты

РАННЯЯ БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА ИМЕЕТ ГОРЬКОВАТЫЙ ПРИВКУС, ПОЭТОМУ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАДО ПОГРУЗИТЬ ЕЕ НА 2-3 МИНУТЫ В КИПЯТОК.



## На закуску

Возьмите средний кочан капусты, разрежьте на 5-6 долей и отварите в подсоленной воде до мягкости (но не дряблости). Воду слейте, кастрюлю с капустой закройте крышкой, остудите до комнатной температуры и уберите в холодильник. Там капуста хорошо сохранится в течение нескольких дней. Используйте по частям.

1. В сковороду положите масло, лук, крупно порезанную одну дольку капусты и обжарьте. Есть можно со сметаной, майонезом, йогуртом.

2. На сковороду положите масло, лук, дольку капусты (крупно порежьте) из холодильника. Все залейте взбитыми яйцами. Закройте сковороду крышкой и тушите на среднем огне.

3. Капусту обжарьте без лука. Используйте как гарнир к сосискам, котлетам и т. п.

4. В холодильнике иногда подсыхают колбаса, сыр. Порежьте все маленькими кусочками, минуту отварите в небольшом количестве воды, воду слейте. Все обжарьте вместе с капустой.

5. Капустные листья сверните в рулетики, обмакните в яйцо, потом в панировочные сухари и обжарьте. Ешьте на здоровье!



## Привет из Грузии

## ХАЧАПУРИ

## ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА

Для теста: 2 яйца, 1,5 стакана молока, 1/2 чайн. ложки соды, 1 чайн. ложка уксуса, 2 ст. ложки топленого масла, мука.

Для начинки: 500 г сыра, 2 яйца, 1 ст. ложка топленого масла.

Масло разотрите, а потом взбейте с яйцами. Добавьте соду, погашенную уксусом, молоко и постепенно всыпьте столько муки, чтобы получилось мягкое тесто. Разделите тесто на 2 части. Раскатайте каждую в пласт толщиной 0,5 см.

Посыпьте противень мукой и выложите на него лепешку. Распределите ровным слоем начинку, накройте другой лепешкой, края защипите, прокатайте сверху скалкой, чтобы начинка распределялась ровнее. Наколите верхнюю лепешку вилкой и поставьте в нагретую до 160°C духовку.

## ХАЧАПУРИ

Хачапури - грузинская лепешка с начинкой из сыра. Но можно приготовить хачапури, добавив в сырную начинку вареный картофель или вообще без сыра - только с картофелем, фасолью или другими овощами.

Начинка готовится следующим образом: сыр нарежьте ломтиками, залейте холодной водой и вымачивайте. Пропустите его через мясорубку, добавьте яйца, а если сыр нежирный, то и немного топленого масла.

## ХАЧАПУРИ

## ПО-АДЖАРСКИ

Вам потребуется: 1200 г муки, 50 г дрожжей, 300 г воды, 30 г сахара, 8 яиц, 800 г сыра, 250 г сливочного масла, 1 чайн. ложка соли.

Просеянную муку разделите на 3 части. К одной из частей добавьте дрожжи, разведенные водой комнатной температуры, замесите тесто и оставьте на 3-4 часа.

В теплую воду добавьте соль, сахар, влейте ее в опару, добавьте оставшиеся 2 части муки и замесите тесто.

В теплую воду добавьте соль, сахар, влейте ее в опару, добавьте оставшиеся 2 части муки и замесите тесто. В теплую воду добавьте соль, сахар, влейте ее в опару, добавьте оставшиеся 2 части муки и замесите тесто.

## Второй способ

Приготовьте тесто из 1,5 стакана муки, 150 г сливочного масла, 200 г творога, яиц, взбитых белков, 1 чайн. ложки сахара и соды, погашенной уксусом. Муку добавляйте постепенно. Разделите тесто на 2 части, одну из них раскатайте, выложите в форму, сверху поместите начинку, накройте оставшейся частью теста. Выпекайте в духовке до готовности.

Для начинки натрите на терке 250 г твердого сыра, добавьте яйцо, 3-4 зубчика толченого чеснока, по 1 ст. ложке



каш, разложите и выложите ее поверх каши без какао такое ровным слоем. Разложите кашу в порционные формы и охладите. Подавайте в холодном виде с молоком и вареньем. Необходимые продукты на 1 порцию: крупа - 30 г, молоко - 130 г, сахар - 15 г, какао - 10 г, варенье или молоко (или и то, и другое).

● Кашица тихвинская. Горох промойте, разварите в воде, ни в коем случае ее не подсаливая, и, когда вода на 1/3 выпарится и горох будет почти готов, засыпьте продел и варите его до готовности. Затем заправьте мелко нарезанным луком, поджаренным на масле, покан гречневого продела, 2 луковицы, 4 ст. ложки подсолнечного масла.

● Вчерашняя каша будет аппетитной, если, разогрев на сковороде, положить в нее слегка обжаренный репчатый лук, посыпать мелко нарезанной зеленью или тертым сыром, толченым чесноком, залить томатным соусом или взбитым с молоком яйцом.



**Проблемы со щитовидной железой**

## **+ Из морской капусты**

**Салат «Здоровье».** Нашинкуйте соломкой крутое яйцо, очищенные свежие или консервированные огурцы, сырую или вареную морковь, репчатый лук, добавьте консервированный салат из морской капусты. Все смешайте, заправьте майонезом или сметаной. Можно репчатый лук заменить зеленым или добавить в салат зеленый горошек.

**Винегрет «Морской».** Мелко нарежьте вареные свеклу, морковь и картофель, соленый или маринованный огурец. Добавьте квашеную капусту и отваренную свежемороженую или консервированную морскую капусту, нарезанный полукольцами репчатый лук, зеленый горошек. Заправьте растительным маслом или майонезом.

**Суп матросский.** Сварите бульон из филе ставриды или другой морской рыбы. Пока он варится, слегка обжарьте на растительном масле нарезанные соломкой лук и морковь, нарежьте кубиками картофель.

В кипящий бульон опустите сначала картофель, потом овощи и консервированную морскую капусту. Доведите до готовности. Подавая на стол, заправьте майонезом.

**Борщ сахалинский.** Сварите рыбный бульон, нарежьте картофель брусочками, морковь, репчатый лук - соломкой и слегка обжарьте, добавив в конце томатпасту.

Опустите в кипящий бульон сначала картофель, затем овощи и консервированную морскую капусту, взбитое сырое яйцо (оно должно хорошо прокипеть в борще!).

Не забудьте положить в борщ для аромата 2 лавровых листика, любые специи, зелень.

**Котлеты «Здоровье».** Вареную свежемороженую морскую капусту, вареную морковь, филе минтая (или другой морской рыбы), репчатый лук пропустите через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке белым хлебом, посолите, поперчите.

Сформируйте овальную котлету, положив в середину кусочек сливочного масла, обваляйте в сухарях, поджарьте до золотистой корочки, доведите до готовности в духовке.

Подавая к столу, можно полить котлету сметаной, посыпать зеленью.

**Салат.** Вареную морскую капусту нашинкуйте соломкой, до-

бавьте припущенную белокочанную капусту, заправьте растительным маслом, солью, уксусом, перцем по вкусу.

Морской и белокочанной капусты можно взять поровну или белокочанной чуть больше.

**Солянка.** На сковороду с небольшим количеством жира положите нарезанную кусочками свинину, нашинкованный репчатый лук, нарезанную соломкой сырую морковь и пожарьте. Добавьте нарезанную вареную морскую капусту, томатный соус и тушите до готовности.

Готовое блюдо посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Знатоки советуют: свежемороженую морскую капусту сначала дайте оттаять в холодной воде, затем промойте, залейте холодной водой, доведите до кипения и варите 15-20 минут, затем воду слейте, залейте другой, лучше теплой, водой (кипяток остудите до 40-50°C) и снова варите 15-20 минут. Двукратная варка морской капусты улучшает ее вкус и запах. Если варить капусту дольше, она будет мягче, но содержание йода в ней уменьшится.



### **Обед для внуков**

У меня два внука. Ребятам очень нравятся вкусные и необычные блюда, которые я для них готовлю. И едят они с удовольствием, съедают все.

**«Хрушки» для Мишки**

Из 1 стакана молока, 50 г дрожжей, 2 яиц, 600 г муки, 100 г маргарина, соли и сахара по вкусу приготовьте дрожжевое тесто. Дайте ему подойти. Готовое тесто раскатайте. Стаканчиками разного размера вырежьте кружочки, а ножом сделайте ушки-треугольнички. Положите 2 больших кружочка друг на друга, а сверху - маленький кружочек-пятночок, глазки сделайте из изюма. Выпекайте в разогретой духовке примерно 20 минут. Кстати, печенкой можно положить между двумя большими кружочками кусочек ветчины или колбасы.

Н. Круглова, Смоленск

другими овощами.

Начинка готовится следующим образом: сыр нарежьте ломтиками, залейте холодной водой и вымачивайте. Пропустите его через мясорубку, добавьте яйца, а если сыр нежирный, то и немного топленого масла.

### **ХАЧАПУРИ ПО-АДЖАРСКИ**

Вам потребуется 1200 г муки, 50 г дрожжей, 300 г воды, 30 г сахара, 8 яиц, 800 г сыра, 250 г сливочного масла, 1 чайн. ложка соли.

Просеянную муку разделите на 3 части. К одной из частей добавьте дрожжи, разведенные водой комнатной температуры, замесите тесто и оставьте на 3-4 часа.

В теплую воду добавьте соль, сахар, влейте ее в опару, добавьте оставшиеся 2 части муки и замесите тесто средней густоты. Дайте ему расстойться, после этого снова вымесите, выдержите час, еще раз вымесите и разделите на кусочки массой 200 г. Каждый кусок раскатайте рукой, придавая ему лодкообразную форму. В получившуюся лунку выложите смесь из измельченного малосоленого сыра и яйца. Выпекайте в духовке 10-12 минут. При подаче на стол сверху положите кусочек сливочного масла. Есть такие хачапури нужно горячими.

### **КЛАССИЧЕСКИЕ ХАЧАПУРИ**

#### **Первый способ**

Приготовьте тесто из 150 г растопленного масла, 0,5 л кефира, 1 чайн. ложки соды, гашенной уксусом, соли и муки в таком коли-

честве, чтобы тесто не было густым. Раскатайте 2 лепешки, одну положите на смазанную маслом сковороду, на нее - 350 г тертого сыра, посыпьте перцем и тмином по вкусу, накройте второй лепешкой, закройте края и выпекайте в духовке до готовности.

#### **Второй способ**

Приготовьте тесто из 1,5 стакана муки, 150 г сливочного масла, 200 г творога, яйца, взятых по 1 чайн. ложке сахара и соды, гашенной уксусом. Муку добавляйте постепенно. Разделите тесто на 2 части, одну из них раскатайте, выложите в форму, сверху поместите начинку, накройте оставшейся частью теста. Выпекайте в духовке до готовности.

Для начинки натрите на терке 250 г твердого сыра, добавьте яйцо, 3-4 зубчика толченого чеснока, по 1 ст. ложке сметаны и майонеза.

#### **Третий способ**

Замесите тесто из 300 г муки, стакана воды, 4/5 пачки маргарина, соли. Оставшийся маргарин растопите. Раскатайте тесто в тонкий пласт, смажьте растопленным маргарином и сложите пласт вдвое, опять смажьте маргарином и снова сложите вдвое. Эта процедура повторяется 3-4 раза. Затем положите тесто на 3 часа в холодильник. Охлажденное тесто раскатайте в пласт, разрежьте на 12 одинаковых квадратов. На каждый из них положите начинку, закройте края, выложите на противень и выпекайте в духовке 15-20 минут.

Для начинки натрите на крупной терке 300 г сыра сулугуни.

## **Целебная горчица**

Горчицу из порошка можно приготовить на свой вкус, причем без долгого выдерживания. Секрет прост: горчичный порошок нужно разводить не водой, а рассолом квашеной капусты. Эта приправа взбодрит, «разгонит кровь», поможет справиться с жирной пищей.

Вам понадобится 1 стакан сухой горчицы, 0,5 стакана капустного рассола, 1 ст. ложка сахара, 1 чайн. ложка соли, 0,5 чайн. ложки уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, пряности.

Порошок горчицы высыпьте в глубокую глиняную тарелку, влейте капустный рассол небольшими порциями, размешивая и растирая горчицу, чтобы не было комочков, доводя до консистенции густой сметаны. Добавьте сахар, соль, уксус и растительное масло. Все хоро-

шо перемешайте, выложите в банку с закрывающейся крышкой и дайте выстояться в теплом месте в течение ночи.

Для более приятного вкуса в горчицу можно добавить корицу, гвоздику, имбирь, мускатный орех. Подольше уберечь горчицу от высыхания и потери вкуса поможет положенный сверху ломтик лимона. Готовить приправу лучше небольшими порциями.

Хорошо сохраняется и отличается приятным вкусом медовая горчица. Чтобы приготовить ее, достаточно к обычной горчице добавить чайную ложку гречишного меда. Капустный рассол при желании можно заменить огуречным.

Внимание: горчица противопоказана при воспалении почек и туберкулезе легких.





Молитва

# ОТ ДЬЯВОЛА И НЕЧИСТОЙ СИЛЫ

«Бог Святой, Величественный и Славный, предопределивший тебе, диавол, томление в вечных муках, повелевает тебе и всей содействующей тебе силе отступить от создания Божия, запечатанного знамением Креста во имя Господа нашего, Иисуса Христа, нашего Истинного Бога. Поэтому силою Иисуса Христа, имеющего всю власть на небе и на земле, сказавшему глухому и немому демону: «выйди из человека и впредь не входи в него», запрещаю тебе вселукавому, нечистому, скверному, мерзкому и чуждому духу - отступи же, познай твою ничтожную силу, не имеющую власти даже над свиньями; вспомни Повелевшего тебе по твоей же просьбе войти в свинное стадо: устрашишься Бога, Своим повелением утвердившего на водах землю, создавшего небо, поставившего подножием горы, а мерилем долины; положившего песок пределом морю и проложившего твердый путь в водах глубоких: прикасающегося к горам, и они дымятся; одевающегося светом, как одеждою; простершего небо, как шатер, устроившего над водами Свои горные чертоги: поставившего землю на твердых основах ее так, что не поколеблется она во век вечный; призывающего морскую воду и разливающего ее по лицу всей земли. Выйди же и удались из готовящегося к святому Крещению. Запрещаю тебе спасительными страданиями Господа нашего Иисуса Христа, Его Святым телом и Кровью и страшным его пришествием, ибо Он придет и не замедлит судить всю вселенную и укротит тебя и твоих помощников огненной гееной, предав тьме вечной, где червь не умирает и огонь не угасает, ибо власть принадлежит Христу Богу нашему с Отцом и Святым Духом ныне и всегда и во веки веков Аминь».



В ОГОНЬ И ВОДУ НЕЛЬЗЯ ПЛЕВАТЬ, ЧТОБЫ НА ЛИЦЕ НЕ ВЫСКАКИВАЛИ ПРЫЩИ

## Не разбрасывай «следы»

Человеческий организм - единое целое, и все исходящее или отпадающее от него, в том числе экскременты и сопля, - часть его.

Поэтому не разбрасывайте их где придется. Эти «следы» вызывают у тех, кто их «разбросал», различные заболевания или способствуют совершению аварий, неудачных падений.

Срезанные волосы и ногти также могут быть источником неприятных ощущений, переходящих в болезни. Наши предки прекрасно их знали. Поэтому...

\* Не выбрасывайте свои волосы, птичка унесет их в свое гнездо, будет болеть голова.

\* Птицы, как правило, вьют гнезда в геопатогенных зонах, излучающих огромное количество отрицательной для человека энергии. Она через волосы по энергетическим каналам воздействует на человека.

\* Продавая свои волосы, люди рискуют купить неизлечимые фи-

зические или психические заболевания. Кроме того, продавец волос может стать энергетическим донором для другого человека.

\* Разбрасывание срезанных ногтей приводит не только к головным болям и нарушениям координации движений. Поэтому срезанные ногти лучше всего сжигать или, как предлагают наши предки, хранить срезанные ногти и волосы в полиэтиленовых пакетах и сжигать их на костре в Иванов день. В крайнем случае можно бросить их в унитаз.

\* Еще об одном источнике заболевания - о слюне. У людей, смачивающих своей слюной клей на конвертах и отсылающих их по стране, часто бывают сильные головные боли. Это подтверждено специальными исследованиями.

## Авось пригодится

# Как снять чужое биополе

Что же делать? Нужно научиться снимать чужое нехорошее поле. Утром, перед выходом из дому, расслабьтесь, станьте лицом к востоку и вытяните правую руку вперед и вверх. А затем начинайте смотреть на свою ладонь. Смотрите, пожирайте свою ладонь взглядом. Потом качните ее в сторону своего лица, и она как будто сама начнет двигаться к нему. Медленно ведите ее к своим глазам, а потом положите на них ладонь. Если вас слегка закачало (ощущения могут быть разными), то это означает, что вы зафиксировали чужое поле.

Слова могут быть разными, какие-то вам в жизни могут пригодиться, а какие-то нет. Но делать этого не надо, потому что вам же от этого хуже будет.

В жизни, к сожалению, всегда есть человек, который вам неприятен. Как о нем вспомните, так сразу с ваших губ готовы сорваться слова проклятия. Но делать этого не надо, потому что вам же от этого хуже будет.

проведя полукруг, скиньте быстрым движением нечто из вашей руки под левый локоть 3 раза. Все, нет его больше в вашей голове.

Очень полезно, когда вы ведете перед лицом ладонь, произносить слова: «Господи, сделай так, чтобы этот человек оставил меня в покое...».

Слова могут быть разными, какие-то вам в жизни могут пригодиться, а какие-то нет. Но делать этого не надо, потому что вам же от этого хуже будет.

## Из почты «Айболита»

### Водяной в бочке

Однажды летним солнечным днем моя мама вышла во двор. Там стояла бочка с водой, которой поливали огород. Мама очень любила смотреть на свое отражение в зеркале, в воде, даже в оконном стекле. Вот и на этот раз она подошла к бочке, наклонилась к поверхности воды и стала рассматривать отражение. Долго она смотрела и вдруг вместо своего лица увидела мужскую физиономию со злыми глазами. Мужчина, не отрываясь, смотрел на нее, а потом вдруг потянул к ней руки. Мама стояла, как загипнотизированная. Еще немного - она упала бы в бочку и утонула. Но вдруг ее позвали из дома, и она очнулась. Говорят, что так водяные и кикиморы топят людей. С тех пор мама ни в бочки, ни в какую другую воду не смотрит.

Т. Баранова, Самара

### Снял боль ангел-хранитель

Случается, что ангелы-хранители предстают не только в образе бестелесного голоса, но и во плоти.

Это случилось в страшное для М. время: в больнице от рака крови умирал муж. Она проводила у его кровати дни и ночи, пытаясь хоть как-то облегчить страдания больного. Ранним январским утром, после бессонных

ночных часов, женщина не выдержала и заснула. А когда открыла глаза, мужа в палате не было! Женщина выбежала в открытую дверь - коридор был пуст. Наконец она все-таки обнаружила беглеца в холле. Он сидел напротив высокого незнакомца и улыбался. М. уже около года не видела улыбки на лице мужа.

«С тобой все в порядке?» - спросила она, отдышавшись. «Да», все хорошо», - ответил муж. Его собеседник не проронил ни слова. Самый обычный на вид - пиджак серой фланели, белая рубашка, шнурованные ботинки - он все-таки производил странное впечатление. Потом она поняла, почему: на его лице не было морщин, а кожа казалась удивительно бледной. Вдруг он поднял взгляд, и М. остолбенела. На нее смотрели глаза поразительной голубизны, словно в них заключен кусочек неба. М. поняла: надо уйти.

Через полчаса в палату вернулся муж, сияющий и счастливый. Он больше не выглядел больным.

«Кто это был?» - спросила М. мужа. «Ты не поверишь», - ответил он, - ко мне приходил ангел-хранитель! Я получил его благословение».

Мужа М. больше не мучили боль и бессонница. Через два дня он тихо умер, словно заснул, со счастливой улыбкой на устах...

Н. Куликова, Чебоксары

## Полезно знать





Свой горный черт... шего землю на твердых основах ее так, что не поколеблется она во век вечный; призывающего морскую воду и разливающего ее по лицу всей земли. Выйди же и удались из готовящегося к святому Крещению. Запрещаю тебе спасительными страданиями Господа нашего Иисуса Христа, Его Святым телом и Кровью и страшным его пришествием, ибо Он придет и не замедлит судить всю вселенную и укротит тебя и твоих помощников огненной геены, предав тьме вечной, где червь не умирает и огонь не угасает, ибо власть принадлежит Христу Богу нашему с Отцом и Святым Духом ныне и всегда и во веки веков. Аминь».



## Уроки жизни

### Как снять грехи?

Надо уединиться, вспомнить все грехи от юности. Прийти в церковь, найти такого священника, который мог бы принять вашу исповедь. Найти такой храм, где идет не общая исповедь, а частная - каждого человека в отдельности. И все-все рассказать Господу в присутствии священника, выслушать наставления духовника, разрешительную молитву...

Общей исповеди в Православной Церкви никогда не было и не будет. Надо всегда помнить об этом и не подходить к причащению после общей исповеди. Это - страшный грех.

Как каяться? Просто: «Батюшка, у меня хульные помыслы против Бога». Все понятно, и сказано достаточно. «Батюшка, у меня блудные мысли», - и того достаточно. От блудных мыслей могут и страсти беспокоить - скажите и об этом...

Приходит человек и говорит: «Вот, я согрешил - совершил блуд». Не надо священнику подробности рассказывать, как наслаждался этой страстью, но надо сказать, если извращение было, со сколькими людьми было.

Допустим, человек матом выругался - должен сказать: «ругался

\*Прерывая свои волосы, люди рискуют купить неизлечимые фи-

## Авось пригодится

# Как снять чужое биополе

Что же делать? Нужно научить себя снимать чужое нехорошее поле. Утром, перед выходом из дому, расслабьтесь, станьте лицом к востоку и вытяните правую руку вперед и вверх. А затем начинайте смотреть на свою ладонь. Смотрите, пожиривайте свою ладонь взглядом. Потом качните ее в сторону своего лица, и она как будто сама начнет двигаться к нему. Медленно ведите ее к своим глазам, а потом положите на них ладонь. Если вас слегка закачало (ощущения могут быть разные), то это означает, что вы защитили свое поле от других, замкнули его на себя.

А если есть человек, который беспокоит вас, мысли о котором не могут вас оставить, то и от этого можно избавиться. Встаньте лицом на восток, а перед вами, словно часы висят. Левую руку согните в локте и отставьте чуть в сторону от себя. А правой начните водить по часовой стрелке. Так,

В жизни, к сожалению, всегда есть человек, который вам неприятен. Как о нем вспомните, так сразу с ваших губ готовы сорваться слова проклятия. Но делать этого не надо, потому что вам же от этого хуже будет.

проведя полукруг, скиньте быстрым движением руку из вашей руки под левый локоть 3 раза. Все, нет его больше в вашей голове.

Очень полезно, когда вы ведете перед лицом ладонь, произносить слова: «Господи, сделай так, чтобы этот человек оставил меня в покое...».

Слова могут быть разными, какие вам в данный момент придут в голову. Только интонация обязательно должна быть доброю, будто бы вы просите кого-то, кто вам может прийти на помощь.

Кстати, с помощью биополя можно не только избавиться от нехорошего человека, но и уладить отношения с обидчиками. Тяжело молчать, когда обижают ни за что ни про что. Поэтому найдите тихое место, чтобы никто не

мешал вам, и сделайте сразу два упражнения: замкните поле на себя и скиньте под левую руку образ обидчика.

Таким способом можно поладить и с родственниками, и с соседкой, которая считает, что вы ее самый главный враг в жизни...

А для того чтобы выдержать, не сломиться от всех проблем, нужно подпитываться энергией из космоса.

Встаньте или сядьте так, чтобы голова, шея, спина были на одной линии. Теперь расслабьтесь и легким движением выбросьте руки вперед ладонями вверх и держите их полусогнутыми в локтях. Начните искать свой пучок энергии, словно шарите ладошками. Закройте глаза и сосредоточьтесь на поиске. Никаких мыслей!

Может появиться тепло в самом центре ладони, а может заколоть иголочками. Раз пришло такое ощущение, значит, вы уже «питаетесь» космической энергией. Медленно опустите руки ладонями к телу.

## Думай, думай...

Господь видит, что человек достиг самой высшей для него духовной точки. После нее он лучше не станет. Тогда-то и приходит человеческой жизни конец. Господь забирает его из жизни.

Некоторые Он забирает в младенчестве, зная наперед, что, если этого ребенка не забрать, он может много зла принести окружающим и себе.

Порой господь забирает в средних годах, а многих в старости - когда человек созреет. Как в саду - яблоко, созревая, падает. Так и человек - дожил до определенного возраста, дальше он уже лучше не будет.

### Для чего нужна борьба со страстями?

Страсти берут верх в человеке над добрым его началом, если он с ними не борется. Все святое в человеке погибает, он теряет веру, не слышит голоса своей совести, ум у него помрачается.

В человеке живут бесы, они питаются страстями, грехами... Когда же мы ведем борьбу со страстями, со всеми пороками, не даем им проявляться, вылезать наружу, тогда начинаются страдания ветхого человека.

Для того чтобы душа воскресла, надо заставить себя откинуть дурные привычки и пороки, не злиться, не впадать в уныние, не гневаться, не роптать.



## Очистили квартиру

Сначала, стоя на пороге лицом к дверям, три раза читайте «Отец небесный, Владыко, Господь Бог, Спаситель наш. Сохрани рабов Божьих (назвать имена живущих в доме). Сохрани нас, грешных, сохрани мою семью, отгони от нас нечистую силу. Избавь нас от лукавого. Не введи нас во искушение вольное или невольное. Прости нам тяжкие согрешения. Исцели нас от болезней, от всяких напастей по милости Твоей: от машины, от скотины, от зверя бегущего, от гада ползучего, от человека без головы по милости Твоей».

Затем возьмите церковную свечу (можно взять несколько, например три, и связать вместе), зажгите ее и, начиная от косяка входной двери, по кругу обходите всю квартиру вдоль стен и приходите вновь к входной двери. Проходя, отчерчивайте зажженной свечой круги по часовой стрелке, в углах 6 раз. В тех местах, где свеча начинает трещать или сильно коптить, вы этой же свечой ставьте крест: вверх, вниз, вправо, влево. После этого свечку выбросьте на улицу в мусорный ящик, при этом читайте молитву «Да воскреснет Бог» и «Живый в помощи». Дома обмойте руки и лицо холодной водой. Этого достаточно. Очищайте квартиру один-два раза в месяц.

Приобретите цветные толстые церковные свечи, просто зажигайте их в доме, они будут снимать энергетическую грязь. И ешьте по 2-3 плода можжевельника. Их продают на рынках или в аптеке.

А. С. Литвинов, Белгородская обл.

# ПО ГРЕХАМ ТВОИМ...

УРОКИ ЖИЗНИ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ВЕДЕТ НАСТОЯТЕЛЬ И ДУХОВНИК СВЯТО-ВВЕДЕНСКОГО ЖЕНСКОГО МОНАСТЫРЯ ГОРОДА ИВАНОВА АРХИМАНДРИТ АМВРОСИЙ.

матом», «пьяным напивался», «в карты играл», «дрался».

Грехов много, и если о них говорить подробно, то у священника хватит времени только вас одного выслушать.

Есть более или менее тяжкие грехи. Наказания за них в аду тоже разные?

Конечно, наказания разные. Но знайте, что самое слабое мучение в аду равно по силе самому сильному мучению на земле. Самая слабая радость в раю похожа на самую сильную земную радость. В зависимости от того, как человек поводит жизнь, он по силе совершенных им грехов опускается на дно ада.

Как стать внимательным в молитве?

Для того чтобы молитва прошла через наше внимание, не надо таранить, делать вычитку; прота-

рабанил - и успокоился, молитвослов отложил.

Поначалу вникают в каждое слово; не торопясь, спокойно, ровно надо настроить себя на молитву. Начинаем постепенно входить в нее, там можно и быстро читать, все равно уже каждое слово будет входить в душу. Надо «зацепиться» за молитву, чтобы она не прошла мимо. А то звуком воздух наполним, а сердце пустым осталось.

Крест - не для красоты.

Те, кто под музыку беснуется на сцене, надевает кресты в уши, на грудь, не знают цену кресту, для них он не спасительный. Надо носить крест не для красоты, а для спасения, для подтверждения своей верности Господу. Крест имеет огромнейшую силу. Крещеному человеку вообще крест снимать никогда нельзя.

Когда приходит конец человеческой жизни?

Человек живет, постоянно поднимаясь по духовной лестнице.

САМАЯ ЦЕННАЯ МОЛИТВА, ЭТО КОГДА ЧЕЛОВЕК НЕ ХОЧЕТ МОЛИТЬСЯ, А ОН СЕБЯ ЗАСТАВЛЯЕТ.

ся. М-...  
Первое  
но, ты  
вот сама  
силу во  
всех так  
конечно,  
не дает с  
презрен  
Мой не  
Верка, на  
раз бес  
тебе, То  
своей  
привез  
А мой  
«Приходи  
работу. С  
но». Он  
жем в  
Встретит  
ем, все п  
с тигра  
мол, пог  
ма! Вам  
Сегодня  
катал. А  
ги надеть  
чить. Мы  
дилов ко  
еще тако  
те? Золо

ЧЕМ ГЛУБ...  
В ПЕСОК...  
ТВОЯ ЗАД...

## “НАД”

Благодар  
натуральн  
россиянка  
завший себ  
рующее, пр  
чами для ф

Входящи  
ко выражен  
гормональн  
проведенны  
ли, что уже  
шается об  
тости, по  
ется более



Телефоны р  
260822; В  
739174; Ке  
Новокузне  
Пить-Ях  
49-4784; X

По вопро  
«Айболит»  
обраща  
(8-86...



## Такой случай

## УТИ, УТИ, КАКОЙ ДЯДЯ!

Мы сидели в маленьком скверике, слушали, как лопаются на деревьях почки, и молчали. Изредка она поднимала пушистые, нежно подрагивающие ресницы и обволакивала меня солнечным взглядом своих восторженных глаз - я для нее был Иваном-царевичем. Она для меня - Василисой Прекрасной. И все было чудесно, пока ... на соседнюю скамейку не присела бабушка с плачущим внуком. Маленькая такая бабуся.

- Ути, - попробовала развеселить бабуся внука, - какой дядя сидит!

И показала на меня.

Внучек не развеселился.

- Ути, какой у дяди носик! - озабоченно пропела бабуся. - Посмотри, какой длинный у дяди носик! Как у Буратино, у дяди носик. Помнишь сказку про Буратино?

Внучек кивнул и заинтересованно глянул в мою сторону.

- А посмотри, - продолжала бабуся, - какие у дяди ушки. Ути, какие большие у дяди ушки! Как у слоника в зоопарке, у дяди ушки!

Ушки мои вспыхнули двумя красными фонариками. Я их потрогал и чуть не обжегся. Василиса Прекрасная заметно поскулила. Я решил отвлечь её внимание и громко сказал:

- Погода-то какая сегодня хорошая!

И услышал:

- А глазки, посмотри, какие у дяди глазки. Ути, какие маленькие у дяди глазки!

- Солнце-то как светит! - еще громче сказал я.

- Как у мышки, у дяди глазки!

Внучек сиял.

- Погода-то, - не сдавался я, - совсем лето.

- А волосики-то, ути, какие реденькие у дяди волосики. Можно сказать, и нет совсем у дяди волосиков!

- Нет и не надо! - не выдержал я. - Не в этом счастье! Главное, чтоб человек был хороший.

- А голосок-то, голосок! Ути, какой неприятный у дяди голосок! Какой противный у дяди голосок! Какой скрипучий у дяди голосок. Как у Кащея Бессмертного, у дяди голосок!

- А зачем он дяде приятный-то?! Дядя не певец, не Магомаев! Прутиков моя фамилия!

- Ути, какая смешная у дяди фамилия!

И тут мое терпение лопнуло.

- Хватит, бабуся! - закричал я. - Хватит, или я за себя не отвечаю!..

- Ути, какой нервный дядя! - бросила напоследок бабуся, подхватила радостного внука и спешила к выходу.

Она ушла, а я остался. Но... только уже один - без Василисы Прекрасной.

## Под углом 40°

## ПРИВЕТ БУШУ!

- Алло! Какой еще Нью-Йорк?! Вызывает Нью-Йорк?! Ах, это ты! Да, это я, твоя крошка. Ты где это целую неделю пропадаешь? Знаю я твой Нью-Йорк. Небось опять... Ты это серьезно? А как ты туда попал? О господи! Поехал с друзьями в аэропорт пивка попить, а там такой бардак, что тебя по ошибке вместе с багажом в американский самолет забросили?! Ну ты прям как в кино «С легким паром».

И что ты в этом Нью-Йорке делаешь, ты ж американского языка не знаешь? Учишь? И что же ты уже выучил? Как по-английски «стакан»? Ну и как? «Гласс». Слушай, ты там поосторожнее. А то попросишь стакан, а звезданут в глаз!

Что дома? Дома все хорошо. Как тебя не стало, тетя Соня, что живет под нами, перестала держаться, дядя Гриша перестал заикаться. А к Рабиновичам вернулась собака. Какая-какая... Та самая, которую ты покусал.

Ты что, сдурел?! Где я тебе доллары возьму на обратную дорогу? Иначе вернуться не сможешь? Ничего. Скоро тебя американцы бесплатно вернут. Как только у них начнутся перебои с водкой!

Кстати, а ну дыхни! Ты что, уже с утра?! Прямо из миски?!

Ах, виски! Интересно, на какие шиши ты пьешь?

Еврейская община помогает? А ты тут при чем, ты ж не еврей.

Уже еврей?

Что-то они с тобой сделали? Господи, что там было резать!

Так теперь можешь вообще не возвращаться, на фиг ты мне нужен, укороченный!

Почему-почему... По кочану.

Привет Бушу! Чао!..

Георгий Териков

## Золотой зять

- У меня, бабы, зять золотой. Обходительный. Вам о таком и не мечтать!

Взять тебя, Верка. С тобой твой зять как обращается? Так и норовит уесть, поприжать, где только можно... Выпьет - по квартире с топором гоняется. Мне через стенку слышать. Первые-то двадцать лет, конечно, ты его жучила. А теперь вот сама пристарилась, а он в силу вошел. Закон природы. У всех так. Тоньку вон не гоняет, конечно, но не любит-ит! Слово не дает сказать со всем своим презрением. Все видят.

Мой не такой, бабы! Вот у тебя, Верка, на метро работает - хоть раз бесплатно прокатил? А тебе, Лешка, как?

А мой - все мама да мама! «Приходите, мама, ко мне на работу. Совершенно бесплатно». Он у меня, бабы, сторожем в зоопарке трудится. Встретит со всем обхождением, все покажет. Вчера клетку с тиграми открыл - пройдите, мол, погладите зверушек, мам! Вам будет интересно-о!.. Сегодня верхом на носороге катал. А завтра попросил сапо-...

## РАССКАЗЫ

Мужик прибегает домой, живот свело - сил нет. Он в туалет, а там жена. Он кричит: «Открой скорей, не могу уже - понос!» А жена из-за двери: «А ты мне сапоги новые купишь?» - «Куплю-куплю! Вылезай скорей!!!» - «А шапку новую?» - «Да-да-а-а!!! Скорей давай!!!» - «А шубу норковую купишь?» - «Фф-тр-фвффуфайке походишь...»

Жили-были старик со старухой. Решил старик наловить рыбы. Первый раз закинул свой невод - пришел невод с одной тиной. Второй раз закинул невод - пришел невод с травой морской. Третий раз закинул невод - пришел невод с одной рыбкой - да не простой, а золотой... Тут входит в комнату старуха да как заорет: «Чего тебе надобно, старый хрыч, от нашего аквариума?!»

Ёшкин кот!

## Серьга в ухо

Сидел я как-то расслаблялся в субботу вечером в общаге. Вдруг слышу, как кто-то из соседних комнат...

- Вован! Дело есть на миллион. Хочу перед дискотекой серьгу в ухо вставить.

- А я при чем?

- Проколи мне ухо.

- Да я сроду ушей не прокалывал. Даже не знаю, как и чем.

- Да у меня все с собой, - говорит парень и достает из кармана куртки гвоздь сантиметра два длиной, сережку, одеколон и молоток. И продолжает: - Смотри, я

подоконнику. Гвоздь вошел почти по самую шляпку.

Кровь течет, клиент орет:

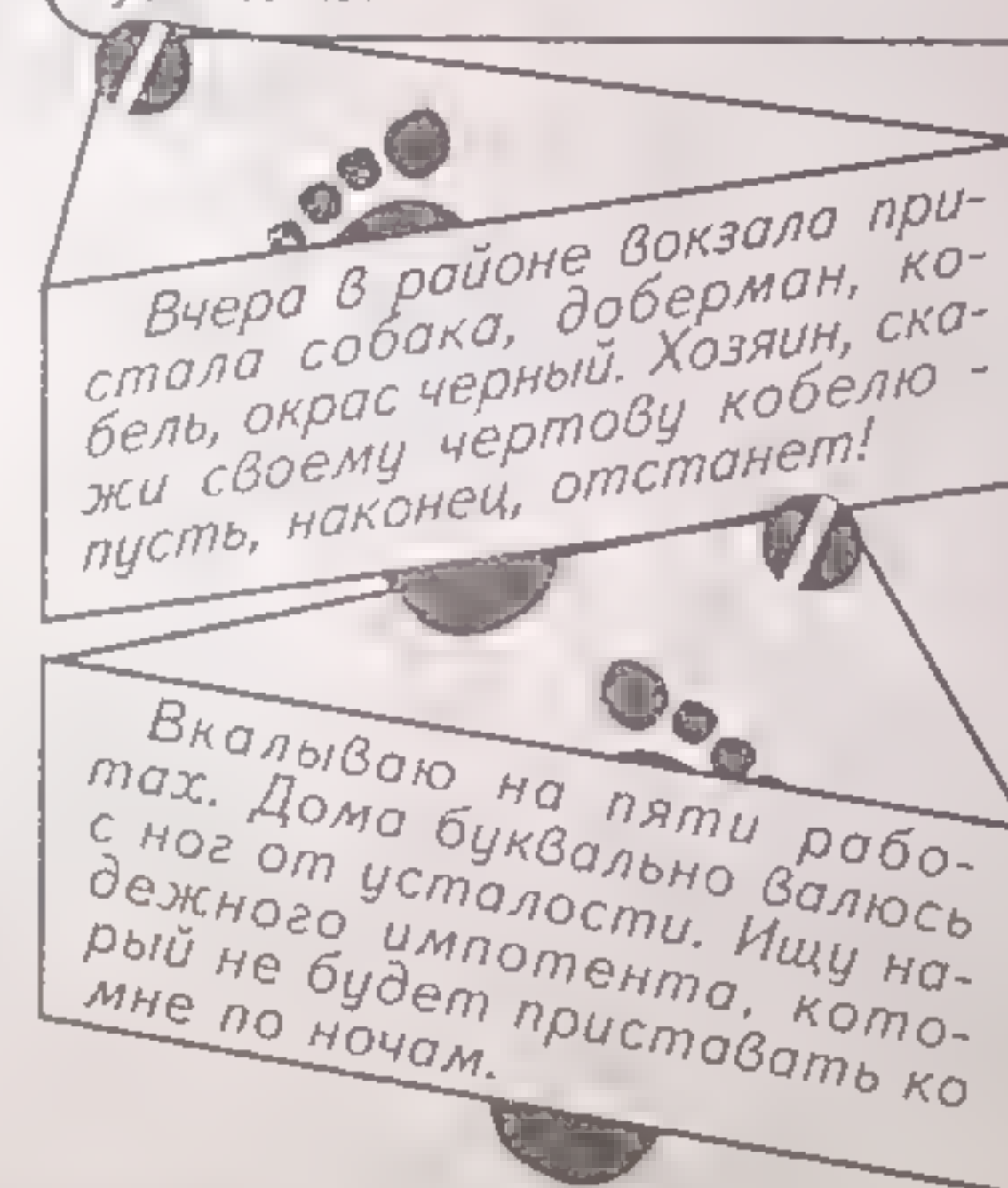
- А-а-а, вытаскивай-гвоздь!

- Чем?

- А-а-а! Ищи пассатижи быстрее!

Я искал по всей общаге. Минут через сорок нашел. Все это время любитель пирсинга ждал меня, скрючившись над подоконником.

В общем, еле-еле вытащил я гвоздь, залил ухо одеколоном и вставил серьгу. Лежа на трясущихся ногах побрел на дискотеку хвастаться.



Мода-2003

- Ты мне не то ухо пробил! В это ухо только голубые сережки вешают.

Пацан привычным движением кладет на подоконник другое ухо:

- Пробивай дырку!

Я уже привычным движением забиваю гвоздь. Снова течет кровь, Лешка орет:

- Выта-а-скивай!

- Чем?!

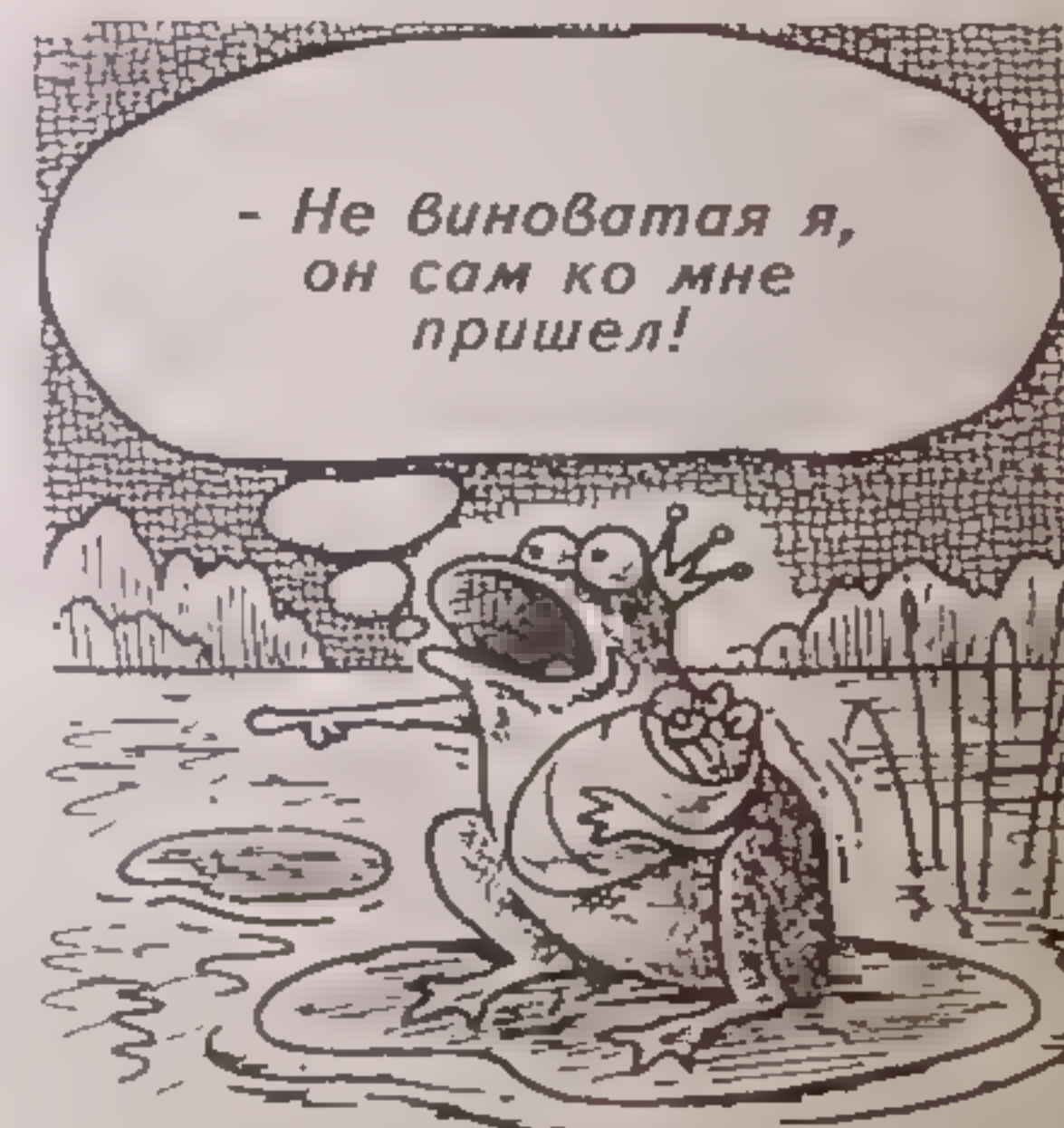
- Пассатижами!

- Да я их уже отдал...

И снова пошел искать пассатижи. А там, где раньше брал, уже никого нет. В общем, искал инструмент около часа...

Попробуйте как-нибудь приложить ухо к подоконнику и постоять так часик!

В конце концов вытащил я гвоздь. Обессиленный...

ПАИША  
из писем читателей

Он сказал, что свечи можно вставлять не только в подсвечники. Я почувствовала, что краснею, а он растопил воск и приклеил свечку к тарелке.

Ирина Э., Кострома

А ведь в тот день, когда я познакомился на улице со своей нынешней женой, гороскоп настоятельно советовал мне не выходить из дома. Теперь я отношусь к советам звезд более уважительно...

Андрей, Саратов



Первые-то двадцать лет, конечно, ты его жучила. А теперь вот сама пристарилась, а он в силу вошел. Закон природы. У всех так. Тоньку вон не гоняет, конечно, но не любит! Слово не дает сказать со всем своим презрением. Все видят.

Мой не такой, бабы! Вот у тебя, Верка, на метро работает - хоть раз бесплатно прокатил? А тебе, Тонька, хоть разочек из своей гранитной мастерской привез чего? То-то и оно!

А мой - все мама да мама! «Приходите, мама, ко мне на работу. Совершенно бесплатно». Он у меня, бабы, сторожем в зоопарке трудится. Встретит со всем обхождением, все покажет. Вчера клетку с тиграми открыл - пройдите, мол, погладите зверушек, мама! Вам будет интересно-о!.. Сегодня верхом на носороге катал. А завтра попросил сапоги надеть, чтобы ноги не замочить. Мы завтра, бабы, крокодилов кормить будем. Где вы еще такого заботливого найдете? Золотой у меня зять!

Евгений Обухов

ЧЕМ ГЛУБЖЕ ПРЯЧЕШЬ ГОЛОВУ  
В ПЕСОК, ТЕМ БЕЗЗАЩИТНЕЙ  
ТВОЯ ЗАДНИЦА.

Ешкин кот!

## Серьга в ухо

Сидел я как-то расслаблялся в субботу вечером в общаге. Вдруг является ко мне одноклассник Лешка.

- Вован! Дело есть на миллион. Хочу перед дискотеккой серьгу в ухо вставить.

- А я при чем?

- Проколи мне ухо.

- Да я сроду ушей не прокалывал. Даже не знаю, как и чем.

- Да у меня все с собой, - говорит парень и достает из кармана куртки гвоздь сантиметра два длиной, сережку, одеколон и молоток. И продолжает: - Смотри, я ухо положу на подоконник, а ты его гвоздем пробьешь! Все дела.

- Ты соображаешь, что несешь? - спрашиваю я.

- Да все нормально будет, только бей сильнее!

- Ну гляди, тебе жить.

Кладет Лешка ухо на подоконник, и я легким ударом молотка забиваю гвоздь в мочку уха. Ухо надежно и качественно прибито к

подоконнику. Гвоздь вошел почти по самую шляпку.

Кровь течет, клиент орет:

- А-а-а, вытаскивай гвоздь!

- Чем?

- А-а-а! Ищи пассатижи быстрее!

Я искал по всей общаге. Минут через сорок нашел. Все это время любитель пирсинга ждал меня, скрючившись над подоконником.

В общем, еле-еле вытащил я гвоздь, залил ухо одеколоном и вставил серьгу. Лежа на трясущихся ногах побрел на дискотеку хвастаться.

Через полчаса возвращается, рожа перекошена, орет:

- Ты зачем из меня педераста сделал?

- В каком смысле? - шуганулся я.

Мода-2003

- Ты мне не то ухо пробил! В это ухо только голубые сережки вешают.

Пацан привычным движением кладет на подоконник другое ухо:

- Пробивай дырку!

Я уже привычным движением забиваю гвоздь. Снова течет кровь, Лешка орет:

- Выта-а-скивай!

- Чем?!

- Пассатижами!

- Да я их уже отдал...

И снова пошел искать пассатижи. А там, где раньше брал, уже никого нет. В общем, искал инструмент около часа...

Попробуйте как-нибудь приложить ухо к подоконнику и постоять так часик!

В конце концов вытащил я гвоздь. Обессиленный пытками любитель пирсинга сел на пол и сказал, глядя на меня с нескрываемой ненавистью:

- Да пошел ты со своими сережками!

Владимир, Хабаровск

ЛЫСИНА ЭТО ПОЛЯНКА, ВЫТОПТАННАЯ МЫСЛЯМИ.  
МЫСЛИ БЫЛИ ЧУЖИЕ, ПОТОМУ И ТОПАЛИСЬ СНАРУЖИ.

ЛАЙМА

из писем читателей

Он сказал, что свечи можно вставлять не только в подсвечники. Я почувствовала, что краснею, а он растопил воск и приклеил свечку к тарелке.

Ирина З., Кострома

А ведь в тот день, когда я познакомился на улице со своей нынешней женой, гороскоп настоятельно советовал мне не выходить из дома. Теперь я отношусь к советам звезд более уважительно...

Андрей, Саратов

До сих пор не пойму, как я могла забеременеть? У меня в этом месяце и мужчин-то почти не было...

Кристина А., Волгоград

Говорит, мол, сделай мне ребеночка и тебя в армию не заберут! Тут-то я и вспомнил, что служба в армии - это мой святой долг.

Иван П., Новосибирск

## "НАДЕЖДА"® - ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

Благодаря компании "Бальзам" - отечественному производителю натуральных биологически активных добавок к пище многим россиянкам уже давно известен сироп "НАДЕЖДА", зарекомендовавший себя как высокоэффективное общеукрепляющее, мягко тонизирующее, противовоспалительное средство, успешно применяемое врачами для фитокоррекции патологических состояний молочной железы.

Входящие в состав сиропа целебные травы Горного Алтая обладают ярко выраженным адаптогенным действием, благоприятно влияют на дисгормональные процессы в организме женщины. Клинические испытания, проведенные среди больных с диагнозом диффузная мастопатия, показали, что уже через месяц применения сиропа "НАДЕЖДА" заметно улучшается общее самочувствие, исчезает чувство усталости и разбитости, повышается работоспособность, нормализуется сон, снижается болевой синдром.

Компания "Бальзам" выпускает также фитосбор "НАДЕЖДА". По действию он аналогичен сиропу и предназначен для тех, кому противопоказаны сахаросодержащие продукты.

**СПРАШИВАЙТЕ ПРЕПАРАТ "НАДЕЖДА" В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА**

На 1 курс необходимо 4 флакона сиропа

РАССЫЛКА ПОЧТОЙ ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ

АДРЕС ПРОИЗВОДИТЕЛЯ: ЗАО "Бальзам", 659322, Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, д.1  
т/ф (3854) 25-34-07, E-mail: balzam@biysk.nsu.ru

Телефоны региональных представителей: Москва 9754553; 3504362; Белгород 260822; Владивосток 356525; Воронеж 579351; 233280; 523392; Казань 739174; Кемерово 521764; 533524; Красноярск 344712; Нефтеюганск 33806; Новокузнецк 787424; Новосибирск 778158; Омск 243544; 413256; 539276; Пяти-Ях 60385; Самара 705404; Томск 427425; 248978; Тюмень 245383; 494784; Хабаровск 328861; Ханты-Мансийск 20657; Челябинск 608652.

По вопросам размещения рекламы в газете  
"Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь"  
Обращайтесь по телефонам в Ставрополе:  
(8-8652) 24-38-02, 24-89-47.

## НАРКОФИТ® - «УБОЙНАЯ СИЛА» ПРОТИВ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ

Безуспешность борьбы с алкоголем и наркотиками обусловлена наличием участка мозга - центра удовольствия, который сохраняет память о дурмане. Практикуют даже дорогостоящие нейрохирургические операции по удалению патологического центра влечения к алкоголю и наркотикам, что крайне опасно. Сегодня найдена альтернатива таким операциям!

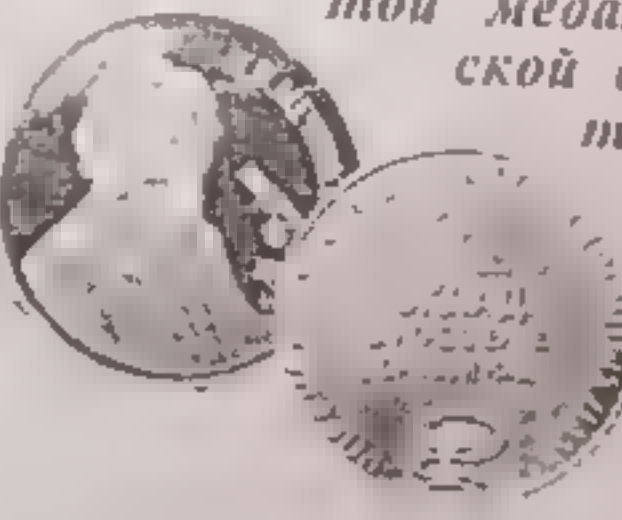
НАРКОФИТ - натуральный препарат такой мощной силы воздействия, что способен предотвратить «пульсацию» центра удовольствия, требующего дозу. Даже в случаях первично-психических перегрузок, затяжных конфликтов, кратковременных «встреч с наркотиками» НАРКОФИТ сводит на нет синдром психической зависимости, вытесняя из участка мозга память о дурмане.

Уже после недельного приема НАРКОФИТА мозг не нуждается в искусственном подхлестывании. При длительном приеме, а препарат абсолютно безопасен, он дает возможность начать жизнь с чистого листа, возвращая вкус к реальному миру.

«Убойная сила» НАРКОФИТА подтверждена Институтом

наркологии г. Москвы. НАРКОФИТ применяется для снятия похмельного синдрома, избавления от патологического влечения к спиртному и даже в лечении больных опиоидной наркоманией (употребление опиатов, героина, маковой соломки и т.д.). Обеспечивает длительную ремиссию.

За разработку НАРКОФИТА фирма «Эвалар» отмечена золотой медалью Российской академии естественных наук «За практический вклад в укрепление здоровья нации».



«ЭВАЛАР» - ЗДОРОВЬЯ ДАР!

Спрашивайте НАРКОФИТ и другие препараты фирмы «ЭВАЛАР» в аптеках!  
Москва: 111-30-47, 105-07-25, 786-34-00, Санкт-Петербург: 274-88-91; Абакан: 6-77-37; Барнаул: 354-444; Братск: 424-206; Владивосток: 261-476; Волгоград: 361-409; Воронеж: 394-105; Екатеринбург: 755-089, 228-582; Ижевск: 364-490; Иркутск: 422-386; Йошкар-Ола: 120-907; Казань: 414-731, 446-005; Кемерово: 537-466; Киров: 640-922; Краснодар: 557-804; Красноярск: 277-709, 265-626; Н.Новгород: 776-887; Новокузнецк: 787-424, 421-248; Новосибирск: 268-370, 666-393; Омск: 531-798; Прокопьевск: 3-20-40; Салехард: 4-45-07; Самара: 423-328, 960-060, 705-404; Сочи: 723-263; Тольятти: 376-433, 508-850, 304-840; Томск: 535-036; Тюмень: 223-013, 461-122; Улан-Удэ: 264-505; Уфа: 242-210, 600-393, 240-566; Хабаровск: 361-714; Чебоксары: 569-570; Челябинск: 341-817; Череповец: 552-370; Чита: 335-578.

Наложный платеж для жителей России: 1 упаковка (100 табл.) - 200 руб. При заказе 5 упак. - 180 руб. за 1 упак. Заявки по адресу: 659322, г. Бийск, ул. 005, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 304-405. www.evalar.ru



Медицинский гороскоп с 20.03 по 2.04

ПОПРЫГАЙТЕ,  
ПОКА НИКТО  
НЕ ВИДИТ

## ОВЕН

Если в течение дня вам приходится много сидеть, старайтесь каждые 20-30 минут «оглядываться» через правое плечо на левую часть тела, через левое плечо - на правую часть, при этом желательна до предела отодвигать лопатки и мысленно вести взглядом от копчика до шейных позвонков; если возможно, немного размяться: поднять руки, потянуться и потрясти кистями. Сидеть старайтесь всегда прямо, чтобы спина и макушка тянулись к потолку, а плечи были развернуты.

## ТЕЛЕЦ

У вас плохое самочувствие, нет аппетита, знобит, голова болит, температура, ломота в суставах, мышцах, костях, появился насморк, кашель, покраснело горло. Не грипп ли это? Главное - вовремя обратиться за лечением. Пейте как можно больше жидкости. А еще советуем заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку мяты, настоять, укутав, 30 минут, добавить 1 ст. ложку меда и пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

## БЛИЗНЕЦЫ

Спокойствие - вот, что нужно вашему сердцу в ближайшие две недели. Постарайтесь регулярно измерять артериальное давление. Если оно повышено, пора показаться врачу. Исключите из своей жизни хроническое недосыпание. Сердечно-сосудистая система крайне болезненно реагирует на него. Кстати, если вы не в ладу с окружающими и самим собой, ни сон, ни дорогие лекарства не помогут.

## РАК

Ваша печень особенно уязвима. Помните об этом, выпивая очередную рюмку спиртного. Особый настой, который можно пить и здоровым, и больным для профилактики

тивные эмоции, как правило, провоцируют заболевания легких и кишечника. Так что принимайте все таким, как оно есть.

## ВЕСЫ

Самое время очистить кишечник. Он зашлакован до предела. Три раза в день нужно съедать по 50-граммовой черствой булочке. Каждый кусочек запивайте чайной ложечкой молока. Перед сном можете угоститься травяным чаем. Без клизмы можно обойтись, но ежеутренний массаж живота обязателен! После пробуждения круговыми движениями по часовой стрелке нежно поглаживайте свой пустой животик.

## СКОРПИОН

Любите овощи и фрукты. Но не тешьте себя иллюзией, будто они удовлетворяют вашу потребность в витаминах. Сегодня в яблоках витамина С содержится на 80% меньше, чем 15 лет назад. Поэтому бегите от инфаркта в аптеку: за витаминами С и Е, бета-каротином, магнием. И больше движения. Откажитесь от лифта. Не забывайте, ваша ежедневная норма - три километра пешком.

## СТРЕЛЕЦ

Весной вы будете чаще простужаться и страдать от слабости в ногах. В первую очередь позаботьтесь об укреплении иммунитета. Лучшим лечением является массаж ступней. А если станет совсем невозможно от боли, вспомните народное средство: обильно смочите мелко нарезанную полынь кислым молоком, выложите все это на салфетку - и к больному месту. Обвяжите целлофаном и оставьте на ночь. С благодарностью принимайте вещие сны и видения.

## КОЗЕРОГ

Начните дома качать пресс, бицепсы или перестаньте пользоваться лифтом. Лестница - отличный тренажер, по ней можно подниматься и спускаться то боком, то через две ступеньки, то вприпрыжку. Даже если вы очень солидный человек, попрыгайте, пока никто не видит. Если вы не соблюдаете поста, то все равно замените молочные и мясные продукты продуктами из сои хотя бы наполовину - ради собственной печени. Выходные лучше провести на свежем воздухе. Постарайтесь не волноваться о будущем.

## ВОДОЛЕЙ



## Солянка на лицо

Маска с оригинальным названием «Сборная солянка» обладает сильным подтягивающим, отбеливающим и тонизирующим действием. Подходит она практически для любого типа кожи.

20 г творога разотрите с солью и сахаром (того и другого - по щепотке), добавьте 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, половину натертой на терке сырой картофелины, 1 чайн. ложку холо-саса (лекарственный препарат), столько же молока, касторового масла и меда (если у вас расширены кровеносные сосуды, можно обойтись без этого ингредиента). Для густоты добавьте немного детского питания или муки.

«Сборную солянку» нанесите на лицо, шею и губы, через 20 минут смойте теплой водой.

Закрепите результат маской «Черный доктор», которая усилит омолаживающий эффект от предыдущей маски. Для её приготовления натрите на терке 1 черную редьку, смешайте эту массу с 1 чайн. ложкой сметаны и таким же количеством лимонного сока. Нанесите маску на 15-20 минут и смойте прохладной водой.

## Пригодится

ДЛЯ СЛАБОГО И НЕУДОВОЛЕТВОРЕННОГО  
В РЕДКО ВПРЯМЛЕ...  
С МЕДОМ В ПИЩЕ...

Учимся у предков

## Как стать красоткой

Знаменитый рецепт от морщин, называемый рецептом Афродиты, нетрудно приготовить в домашних условиях.

50 г овсяных хлопьев, 1/2 яичного желтка, 1,5 чайн. ложки глицерина, 1,5 г камфорного спирта, 1 г тимола.

Все перемешайте и с помощью воды превратите в мягкую пасту, которую наносите на затронутую морщинами кожу на час - полтора. Затем лицо вымойте и тщательно промокните.

Клеопатра - одна из мастериц борьбы за красоту. Она не была

ОДНИМ КРАСОТА ДАЕТСЯ ОТ РОЖДЕНИЯ, ДРУГИЕ ЕЁ ЗАВОЕВЫВАЮТ. КАК ЭТО ДЕЛАЛИ НАШИ ПРЕДКИ?

рыжими пятнами. Для борьбы с этой проблемой Нерон применял особые пасты, приготовленные из подсолнечного масла и клея растений. Эти пасты имели прямо-таки волшебное действие.

Королева Франции Мария Медичи, с юности страдавшая тучностью и одышкой, по совету своего придворного врача носила на теле что-то наподобие трико из меха - для того, чтобы убрать

## Яблоко на тело

● Антоновка незаменима в косметике. Кислые ее плоды - прекрасное средство для выведения бородавок на теле. Для этого отжимают сок и смазывают им бородавку до 10 раз в день до ее исчезновения.

● Для быстрого заживления язв, царапин и трещин из яблока делают кашу и наносят ее на пораженный участок. Это быстро снимает воспаление на коже.

● Если сварить нарезанное антоновское яблоко в небольшом количестве молока, растолочь все в однородную кашу, то получится прекрасная маска для лица. Массу наносят на лицо, держат 15 минут, смывают сначала теплой, а затем холодной водой. Эта процедура освежает, омолаживает кожу лица. Такие яблочные маски особенно хороши для вялой, пористой и морщинистой кожи.

## ...и усы исчезнут

Некоторых женщин беспокоят маленькие черные усики на верхней губе. Средство от них - грецкие орехи. Нужно собрать от них скорлупу, сжечь, растворить в воде и полученным составом смачивать, смазывать и слегка втирать в те места, где растут мешающие вам волоски. Вскоре они исчезнут, причем интенсивно расти после этого уже не будут.

## ОТ УГРЕЙ - ПИВНЫЕ ДРОЖЖИ

От угрей имеется средство, проверенное десятилетиями, - это сухие пивные дрожжи. Нужно принимать их по 2-4 чайн. ложки утром натощак перед едой. Это восстанавливает витаминный баланс в организме, в частности недостаток витамина В. После приема дрожжей лучше завтракать с черным хлебом, эффект будет более заметным. Однако результат наступит не тотчас, а через 2-3 недели.

Для души и тела



30 минут, добавить 1 ст. ложку меда и пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день.



## БЛИЗНЕЦЫ

Спокойствие - вот, что нужно вашему сердцу в ближайшие две недели. Постарайтесь регулярно измерять артериальное давление. Если оно повышено, пора показаться врачу. Исключите из своей жизни хроническое недосыпание. Сердечно-сосудистая система крайне болезненно реагирует на него. Кстати, если вы не в ладу с окружающими и самим собой, ни сон, ни дорогие лекарства не помогут.



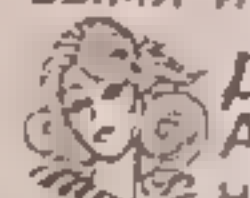
## РАК

Ваша печень особенно уязвима. Помните об этом, выпивая очередную рюмку спиртного. Особый настой, который можно пить и здоровым, и больным для профилактики печеночных недугов: смешайте в равных пропорциях цветы бессмертника, мяту, цветы ноготков, корень ревеня, солодки, чистотела, плоды шиповника. 4 ложки смеси залейте литром крутого кипятка и настаивайте 6-8 часов. Пейте за полчаса до еды по стакану маленькими глотками в течение месяца.



## ЛЕВ

В ближайшее время не мешает всерьез заняться лечением желудочно-кишечного тракта. Лучшее средство: утром натрите одну картофелину на терке, выжмите сок, выпейте. Выжимки, завернув в марлю, можете приложить на 5-10 минут к глазам - они будут здоровыми и блестящими.



## ДЕВА

Ах вы беденький! Ах вы несчастный!.. И никто-то вас не любит!.. Может, хватит причитать и навевать на себя тоску, если не хотите больших проблем со здоровьем? Нега-

молом, выложите все это на салфетку - и к больному месту. Обвяжите целлофаном и оставьте на ночь. С благодарностью принимайте вещие сны и видения.

## КОЗЕРОГ

Начните дома качать пресс, бицепсы или перестаньте пользоваться лифтом. Лестница - отличный тренажер, по ней можно подниматься и спускаться то боком, то через две ступеньки, то вприпрыжку. Даже если вы очень солидный человек, попрыгайте, пока никто не видит. Если вы не соблюдаете поста, то все равно замените молочные и мясные продукты продуктами из сои хотя бы наполовину - ради собственной печени. Выходные лучше провести на свежем воздухе. Постарайтесь не волноваться о будущем.

## ВОДОЛЕЙ

Настоятельно рекомендуем общаться только с приятными людьми, умеющими поддерживать комфортную обстановку. Общение с теми, кто за ваш счет приумножает свои психические силы, ослабляет ваш иммунитет.

## РЫБЫ

Вы опять в состоянии стресса и начинаете переедать. Нервничая, легко набрать избыточный вес. Красное мясо, отруби, молоко, цельные злаки содержат много витамина В, который поможет снять нервное напряжение. Если необходимо перекусить до обеда или ужина, рекомендуем есть побольше свежих фруктов. После трудного рабочего дня примите ванну с целебными травами, а потом, поудобнее устроившись на диване, посмотрите какую-нибудь хорошую кассету или почитайте увлекательную книгу. Приятная, спокойная музыка тоже не мешает.

В НЕДЕЛЮ ВТИРАЙТЕ В КОЖУ ГОЛОВЫ СОК ЧЕСНОКА С МЕДОМ В ПРОПОРЦИИ 1:1.

Учимся у предков

Для души и тела

# Как стать красоткой

Знаменитый рецепт от морщин, называемый рецептом Афродиты, нетрудно приготовить в домашних условиях.

50 г овсяных хлопьев, 1/2 яичного желтка, 1,5 чайн. ложки глицирина, 1,5 г камфорного спирта, 1 г тимолола.

Все перемешайте и с помощью воды превратите в мягкую пасту, которую наносите на затронутую морщинами кожу на час - полтора. Затем лицо вымойте и тщательно промокните.

Клеопатра - одна из мастериц борьбы за красоту. Она не была красавицей: большие скулы, глаза навывкате, нос с горбинкой. К тому же рост - 148 см и склонность к полноте.

Атаку на красоту Клеопатры начала с борьбы со своим лишним весом.

\* С утра вместо завтрака - тарелка проросших ячменных зерен. Вместо вина - простая нильская вода.

\* В обед - пара недозрелых персиков.

\* На ужин - ложка меда, разведенная в бокале вина, разведенного водой в пропорции 3:1.

И за два года такой диеты Клеопатра превратилась в стройную тостинку.

Вечером, во время отдыха, она наносила на лицо пасту из свежих персиков, которая увлажняла кожу.

Современница Клеопарты Клодия Пульхра в борьбе с полнотой целыми днями просиживала в банях. Постоянная смена горячего воздуха парной и прохлады бассейна изумительно сжигали лишние жиры. А чтобы кожа раньше времени не состарилась, Клодия добавляла в воду в купальне соли, богатые йодом, а также ароматические масла.

Подружка императора Нерона Поллея Сабина, объявившая войну лишним килограммам, купалась в козьем молоке. Молоко не только смягчало кожу, но и питало её, устраняя мелкие косметические изъяны.

Император Нерон, сраженный эффектом омоложения своей подружки, тоже часами не вылезал из молочного корыта. Благодаря этому ему удавалось оставаться подтянутым и бодрым.

Кстати, кожа Нерона, особенно на лице была покрыта красно-

ОДНИМ КРАСОТА ДАЕТСЯ ОТ РОЖДЕНИЯ, ДРУГИЕ ЕЁ ЗАВОЕВЫВАЮТ. КАК ЭТО ДЕЛАЛИ НАШИ ПРЕДКИ?

рыжими пятнами. Для борьбы с этой проблемой Нерон применял особые пасты, приготовленные из подсолнечного масла и клея растений. Эти пасты имели прямое волшебное действие.

Королева Франции Мария Медичи, с юности страдавшая тучностью и одышкой, по совету своего придворного врача носила на теле что-то наподобие трико из меха - для того, чтобы убрать излишек жира.

Кроме того, врач усердно потчевал её величество перекисшим вином и растительным маслом. В довершение он прописал королеве, страдающей из-за багрового цвета лица, по две дюжины пиявок ежедневно. Эта комплексная терапия помогла. Мария Медичи стала резко сбавлять вес, лицо её приобрело аристократическую бледность.

Мадам де Помпадур страдала от худобы и бледности. Лицо её было бледным настолько, что напоминало простыню. Поэтому маркиза Помпадур злоупотребляла румянами, из-за чего лицо покрылось преждевременной сетью морщинок. И ей приходилось лечить свою кожу. По утрам она накладывала на лицо горячие восковые маски. Когда воск остывал, кожа разглаживалась. По ночам она чистила уставшее от грима лицо смесью сахара с яичным белком, который придавал коже особый блеск. На щеки накладывались телячьи отбивные, пропитанные огуречным соком и спермацетом, чтобы к следующему утру лицо было готово к

очередной восковой маске и новой порции грима.

Добиться же подлинных результатов ей помог случай. Однажды маркиза увидела, как подрались две кухарки. Одна била другую по щекам, что есть мочи. Пострадавшая раскраснелась, лицо её стало румяным. Мадам сделала соответствующие выводы и взяла за практику каждый день массировать щеки, похлопывая их. Эта процедура успешно применяется и в современной косметологии.

Наполеон Бонапарт имел рыхлую кожу на лице, подверженную раздражениям и угревым высыпаниям. Он пользовался таким средством: сначала протирали лицо одеколоном, потом распаривали его над чаном с кипящей водой, а в завершение процедуры протирали кожу кусочком льда. Императрица Екатерина II любила протирать лицо кусочками льда. Эта процедура быстро помогала ей избавиться от отеков. Кожа мгновенно светлела, становилась более упругой.

Знаменитый поэт лорд Байрон был стойким приверженцем искусственной терапии. В иные дни он выпивал по пол-литра виноградного уксуса, разбавляя его водой в пропорции 2:1. Но этого казалось ему мало. Он активно занимался плаванием. Боязнь пополнеть привела его к отказу от соли, сахара, мясopодуков. Байрон посещал гимнастические залы, где до потери сознания занимался фехтованием. В результате Байрон похудел до такой степени, что были видны кости.

Только для жителей Ставропольского края!

ДО 1 АПРЕЛЯ 2003 ГОДА УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ ПРОВОДИТ ДОСРОЧНУЮ ПОДПИСКУ НА II ПОЛУГОДИЕ 2003 ГОДА. ЦЕНЫ НА ИЗДАНИЯ АГЕНТСТВА ДЛЯ ЭТИХ ПОДПИСЧИКОВ ОСТАЮТСЯ НА УРОВНЕ ЦЕН I ПОЛУГОДИЯ 2003 ГОДА.

Подписной индекс

53995



Дата выхода в свет 20.03.2003  
Подписано в печать 19.03.2003 в 12.00

Тираж 40000 экз.  
Заказ 324  
Объем 4 п. л.

В следующем номере читайте:

Это есть в каждом доме

✓ КАКИЕ БОЛЯЧКИ БОЯТСЯ ЙОДА.

На коже расчесы и ссадины?

✓ ПОРА ПРОВЕРИТЬ ПЕЧЕНЬ.

Первые весенние цветы

✓ ПОЛЕЗНЫЙ БАРАНЧИК.



УЧРЕДИТЕЛЬ  
И ИЗДАТЕЛЬ  
ООО  
«АГЕНТСТВО  
«КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская  
газета  
«АЙБОЛИТ»  
Медицина.  
Здоровье.  
Жизнь

Главный редактор  
Г. Н. ВОРОБЬЕВА  
Компьютерная  
верстка и дизайн  
А. В. Романенко

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ  
«АЙБОЛИТ»  
355012, Ставрополь,  
ул. Мухоморова, 91/10

Тел. 23-30-41  
23-30-42  
23-30-43  
23-30-44

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс»  
Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополь» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спортивная, 8)  
Газета «Айболит Медицина Здоровье Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г.  
Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485  
Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы  
Редакция газеты не несет ответственности за содержание рекламных материалов





# Медицина / Здоровье / Жизнь

## №7 (171) 2003

### АПРЕЛЬ

# Айболит

Газета выходит раз в две недели с 1992 года

Учредитель и издатель ООО «Айболит-К» г. Москва

#### Знаете ли вы, что...

● Проблемы в мочеполовой сфере наблюдаются у мужчин как расплата за потребительское отношение к женщине или агрессию к ней. Женщин эти недуги ждут, если они терпят неуважение к себе.

● Человека, который не умеет получать удовольствие от жизни, ждет быстрое старение.

● У сварливых людей, изводящих близких претензиями, часто наблюдается нарушение работы желчного пузыря.

● Частые стрессы ведут к нарушению работы пищеварительного тракта, причем если человек «срывается» на окружающих, то возникнут заболевания толстого кишечника, а если переживает стресс в себе, страдает тонкий.

● Нередко кожными заболеваниями страдают люди, которых обижали в детстве.

#### Рецепты народной медицины

##### ТЫКВА ОТ МАСТИТА

При гнойном мастите рекомендуется прикладывать к груди компресс из мякоти тыквы. Мякоть тыквы очистите от семян, порежьте на кусочки и варите в небольшом количестве молока, пока смесь не загустеет. Перед прикладыванием припарку посыпьте сахарным песком, тогда она будет хорошо оттягивать гной. Положите мякоть тыквы в мешочек из ткани редкого плетения, приложите к больной груди и зафиксируйте бинтом. Процедуру проводите на ночь. Утром компресс снимите, а грудь протрите водой.

##### ОТ ТРЕШИН НА ПЯТКАХ

Возьмите сухое хозяйственное мыло, смочите слюной и тщательно замыльте все трещины на пятках. Если трещины глубокие, смочите слюной и ногтем указательного пальца наскребите мыла и заложите их. Трещины заживают быстро и без боли!

##### ПРИ БРЮШНОЙ ВОДЯНКЕ

2 средние луковицы вечером порежьте тонкими ломтиками и немного посыпьте сахаром, оставьте на ночь, чтобы лук пустил сок. Утром сок отожмите и принимайте по 2 ст. ложки в день, можно натощак.

##### ОТ РЕВМАТИЗМА — МУРАВЬИ В ВОДКЕ

В мае набирают полную бутылку муравьев, вливают туда водки до самого горла и плотно закрывают.

этой смесью делайте на ночь теплые компрессы на колено (смесь предварительно подогрейте на водяной бане). Если есть возможность, можно ходить с таким компрессом и днем. Через месяц-полтора с колена сойдет опухоль, а нога постепенно начнет сгибаться. На лечение потребуется чуть больше 2 л целебной медово-спиртовой смеси.

##### МИКСТУРА ИЗ СМОРОДИНЫ ОТ ПОДАГРЫ

Для профилактики ревматизма и подагры используйте листья черной смородины. Залейте 20 г высушенных листьев 300 мл кипятка и настаивайте примерно 4 часа. Принимайте по 100 мл 4-6 раз в день в течение 1-3 месяцев. И вскоре совсем забудете о приступах боли.

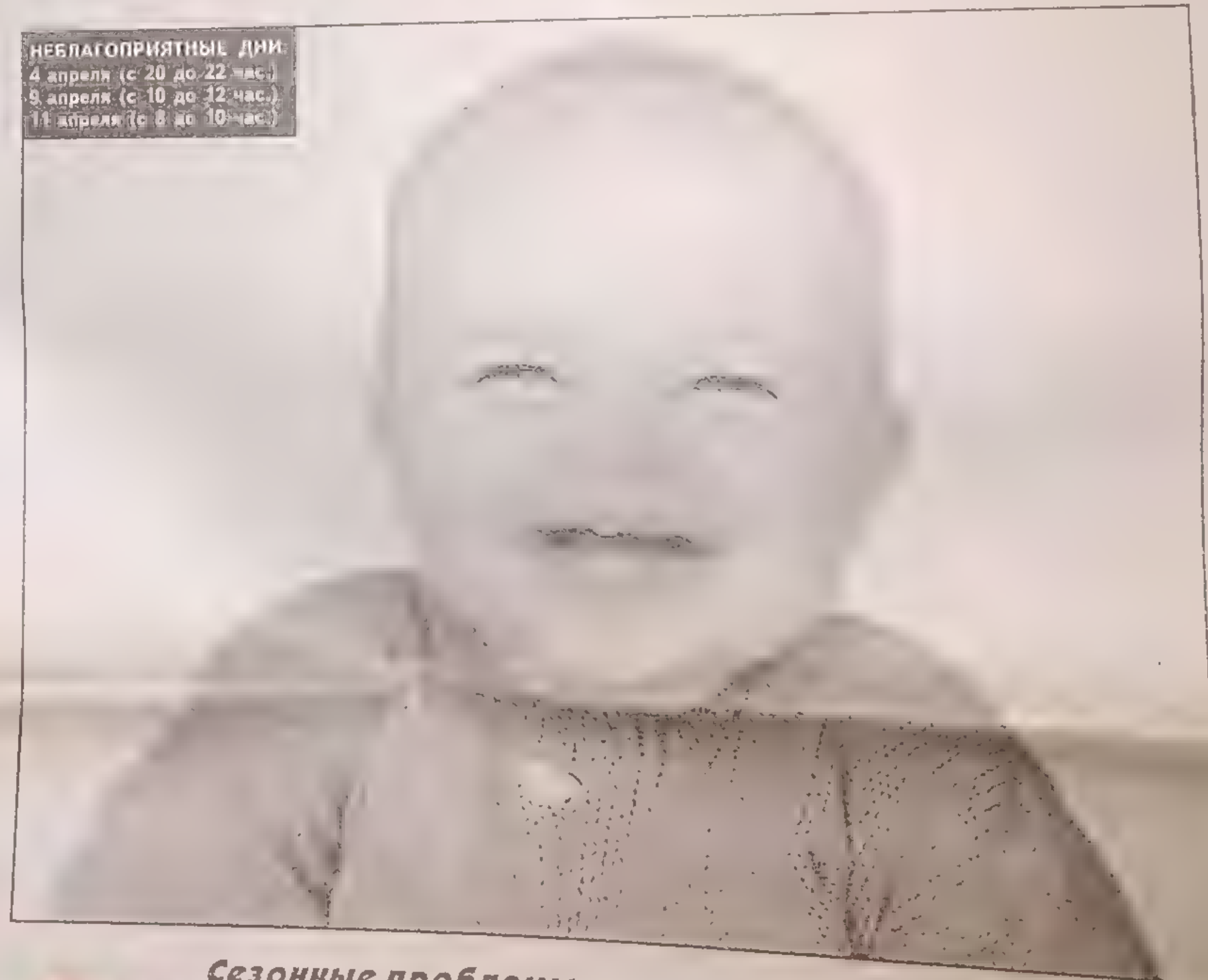
##### ВКУСНОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ГИПЕРТОНЦИИ

Оригинальное средство от гипертонии предлагает тибетская медицина. Половинку лимона или апельсина с кожурой натрите на терке и смешайте с сахаром по вкусу. Принимайте целебную смесь по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Это вкусное лекарство не только помогает при начальных формах гипертонии, но еще снижает риск возникновения женских заболеваний и благотворно влияет на щитовидную железу.

##### ...И ДЕПРЕССИИ КАК НЕ ВЫВАЛО

Всего 20-25 минут ежедневных тренировок «до седьмого пота» — и депрессии как не бывало. Упражнения...

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ:  
4 апреля (с 20 до 22 час.)  
9 апреля (с 10 до 12 час.)  
11 апреля (с 8 до 10 час.)



Сезонные проблемы

\* ВИТАМИН Е в комб...



### ОТ ТРЕЩИН НА ПЯТКАХ

Возьмите сухое хозяйственное мыло, смочите слюной и тщательно замыльте все трещины на пятках. Если трещины глубокие, смочите слюной и ногтем указательного пальца наскребите мыла и заложите их. Трещины заживают быстро и без боли!

### ПРИ БРЮШНОЙ ВОДЯНКЕ

2 средние луковицы вечером порежьте тонкими ломтиками и немного посыпьте сахаром, оставьте на ночь, чтобы лук пустил сок. Утром сок отожмите и принимайте по 2 ст. ложки в день, можно натощак.

### ОТ РЕВМАТИЗМА — МУРАВЬИ В ВОДКЕ

В мае набирают полную бутылку муравьев, вливают туда водки до самого горла и плотно закрывают. Обмазывают бутылку пресным тестом и помещают в теплое место на три недели. Затем процеживают и, намочив шерстяную тряпочку этим настоем, прикладывают к больному месту.

### ГЛИНА И МЕД РАССАСЫВАЮТ РУБЦЫ

Попробуйте делать аппликации из глины. Смешайте серую, зеленую и голубую глину (она продается в аптеках) в порошке в равных пропорциях, затем смешайте порошок с жидким медом, чтобы получилась однородная пластичная масса. Накладывайте на рубец эту массу ежедневно на ночь и фиксируйте бинтовой повязкой. Делайте так до полного исчезновения рубца.

### СМЕШЕНИЕ МЕНУСКА

Возьмите мед и растворите его в спирте в пропорции 1:1. С

высушенных листьев 300 мл кипятка и настаивайте примерно 4 часа. Принимайте по 100 мл 4-6 раз в день в течение 1-3 месяцев. И вскоре совсем забудете о приступах боли.

### ВКУСНОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ГИПЕРТОНИИ

Оригинальное средство от гипертонии предлагает тибетская медицина. Половину лимона или апельсина с кожурой натрите на терке и смешайте с сахаром по вкусу. Принимайте целебную смесь по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Это вкусное лекарство не только помогает при начальных формах гипертонии, но еще снижает риск возникновения женских заболеваний и благотворно влияет на щитовидную железу.

### ...И ДЕПРЕССИИ КАК НЕ БЫВАЛО

Всего 20-25 минут ежедневных тренировок «до седьмого пота» — и депрессии как не бывало. Хотите вернуть себе отличное настроение и хорошее самочувствие, прогнать грустные мысли, займитесь спортом: бегом, быстрой ходьбой, аэробикой, — словом тем, что вам больше всего по вкусу.

### СМЕСЬ ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

Смешайте 0,5 кг меда, столько же сливочного масла и 200 г перемороженного грецкого ореха, предварительно хорошо измельченных в порошок. Смесь принимайте натощак длительное время.

### Горло болит...

● Если после простуды развился ларингит, хрипит голос, а иногда и совсем пропадает, отварите до готовности 100 г натертой моркови в 0,5 л молока. Снимите с огня, процедите и пейте теплый отвар в течение дня небольшими глотками, а также полощите им горло, пока голос не окрепнет.

● Натрите на мелкой терке свеклу и отожмите 0,5 стакана сока. В этот сок добавьте 1 ст. ложку уксуса и полощите горло 5-6 раз в день, при этом проглатывайте 1 ст. ложку средства.

● Возьмите 3 чайн. ложки измельченной луковой шелухи, залейте 0,5 л воды, вскипятите. Снимите с огня, настаивайте в течение 4 часов, затем процедите. Перед полосканием отвар подогревайте.

● С кашлем можно бороться с помощью шоколада и какао, в них содержится вещество, которое лучше, чем кодеин, подавляет кашлевой рефлекс, — к такому выводу пришли английские ученые.



## Сезонные проблемы + Шизофрения

### ВЕСНА — ПОРА ОБОСТРЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

#### Что мы знаем о шизофрении?

Навязчивые идеи, мания преследования, мания величия, фобия (страх) перед обществом, закрытой комнатой, высотой, автомобилями и так далее. Человек видит, чувствует, слышит совсем не то, что на самом деле происходит. И совершает проступки, отвечать за которые по закону не может, ведь он не понимает, что творит. Эта публикация, возможно, предостережет кого-то от неприятностей.

Шизофреники совершают уму непостижимые преступления, жертвами которых порой становятся случайные прохожие.

Недавно два жителя Курска подверглись нападению шизофреника. Нападение произошло без всякого повода. Больной нанес женщине резаную рану предплечья. После этого сумасшедший напал на парня и ударил его ножом в живот.

А недавно 64-летняя жительница Кривого Рога Раиса Ф. погибла от рук собственного сына Константина, который состоит на учете в психоневрологическом диспансере с диагнозом параноидальная форма шизофрении. Убив мать, он отрезал у трупа голову, положил в полиэтиленовый пакет и бросил в речку. Свою вину Константин признал, сообщив, что причиной убийства стала бытовая ссора.

Вместо тюрьмы за совершенное преступление шизофреников ждет принудительное лечение в больнице строгого режима. Понятно, что это — не рай.

Прослеживается связь между датой рождения человека и веро-

ятностью развития у него ряда заболеваний. У родившихся в январе, феврале и марте шансы стать шизофреником на 10% выше, чем у родившихся летом и осенью. А рожденные в мае чаще всех страдают сезонной депрессией.

Основные факторы риска шизофрении: малый рост при рождении (до 49 сантиметров) и худоба в период до 7 лет. У таких детей, как утверждают медики, риск шизофрении увеличивается в 4 раза.

#### Что делать при встрече с больным?

Самое лучшее — постараться незаметно удалиться, не вступая в контакт. Шизофреник в буйном состоянии обладает удвоенной энергией, с ним зачастую не могут справиться и двое здоровых мужчин.

Не рассчитывайте на свои кулаки. Будьте бдительны на улицах, в транспорте, общественных местах или в коммунальной квартире с соседями, состоящими на психучете.

Если в вашем населенном пункте или районе шизофреники встречаются довольно часто, старайтесь не надевать одежду красного цвета, особенно в сочетании с синим.

Шизофреника в буйном состоянии легко распознать по неадекватному поведению, разговору с самим собой, странным телодвижениям, возбужденному состоянию. Однако точного рецепта безопасного поведения нет. Ведь никто не знает, что творится в голове шизофреника.

\* ВИТАМИН Е в комбинации с железом не усваивается организмом;

\* КАЛЬЦИЙ (даже тот, который содержится в молочных продуктах) затрудняет всасывание железа, поэтому любые препараты железа нельзя запивать молоком или йогуртом или принимать сразу после того, как попили кефира;

\* МАГНИЙ и кальций в больших дозировках не усваиваются клетками. При одновременном приеме организм выберет только один минерал;

\* ПРЕПАРАТЫ, содержащие цинк и принимаемые вместе с кальцием и железом, усваиваются организмом лишь частично.

#### Кому что?

При покупке витаминов ориентируйтесь в первую очередь на свой пол и возраст. В профилактических целях из отечественных препаратов можно посоветовать детям гексавит, взрослым — ундевит, женщинам — компливит, глутамевит, они содержат железо.

Если вы страдаете от бессонницы и запоров, принимайте витамины группы В.

У ребенка часто идет кровь из носа? Скорее всего ему не хватает в организме витаминов С, К, Р.

При экземе и других кожных заболеваниях вам необходимы витамины группы А и группы В.

Не заживают раны? Принимайте витамины К и С.

## ВМЕСТЕ ИЛИ ВРОЗЬ?

Если вам прописали прием витаминов, обязательно обратите внимание на следующие моменты.



## Кошмарики

## ... ЧТОБ ЖИТЬ НЕ МЕШАЛ

Приезжий из Белоруссии Иван М. полтора года назад женился на москвичке Ирине К.

К сожалению, Иван не оправдал надежд жены и тещи. Обретя законную прописку, он перестал работать и дни напролет лежал на диване с книжкой, пока жена вкалывала за двоих, чтобы прокормить мужа-тунеядца.

Однажды к дочери наведалься теща. Во время бурного скандала Иван заявил, что ждет не дожидается, когда Нина Никитична отдаст богу душу и перестанет мешать жить, как ему хочется. Старушка молча пошла на кухню, поставила на плиту чайник, а когда вода закипела, облила кипятком голову зятя, целясь в глаза.

С тяжелыми ожогами головы Ивана доставили в реанимацию.

По данным милиции, за год только в столице регистрируют около 50 нападения тещи на зятя.

## У ДЕВУШКИ... ПРОСТАТИТ

У юной жительницы Башкирии местные врачи обнаружили ... простатит. Девушка, страдающая заболеванием сердца, проходила в больнице диагностическое компьютерное обследование. О кардиологических проблемах компьютер даже не упомянул, зато нашел кучу других болезней. Особенно пациентку удивила фраза: «Наблюдается значительное нарушение деятельности органов малого таза затажного хронического характера, нельзя исключить наличие аденомы предстательной железы». Как компьютер мог определить у нее сугубо мужской недуг, девушка не понимает.

## НЕ БУДЕМ РОЖАТЬ!

Женщины костромского городка Боговарово на своем

сходе заявили о том, что больше не будут рожать. Так они выразили свой протест против уменьшения в 2 раза единовременного пособия в 10000 рублей, которое выплачивалось после рождения малыша. Пока эти деньги исправно выплачивались, рождаемость в области росла, а ныне, по итогам прошедшей переписи, население области катастрофически сокращается ежегодно на 6000 человек.

## ДОСТАЛ...

В Вологде 12-летний кот так достал свою хозяйку, что она решила его отравить. Несмотря на то, что котиче зарекомендовал себя буйном, ловеласом и алкоголиком (хозяин с детства приучил его пить пиво и водку), женщина решила подарить ему «достойный» уход из жизни. Кота сначала досыта накормили, а потом преподнесли ему коктейль из пива, водки, валерьянки и крысиного яда.

Выпив «угощение», кот рухнул и пролежал без движения минут пять, а потом вскочил и стал гонять по квартире перепуганную хозяйку. Заодно он оборвал все шторы, разбил все цветочные вазы и посуду. Потом допил отраву и уснул. А утром, живой и здоровый, он потребовал завтрак.

## ВОЗРАСТ-НЕ ПОМЕХА!

52-летней А. М. - матери троих детей - и в голову не могло прийти, что в таком почтенном возрасте она сможет зачать ребенка. Но чудо произошло на склоне лет А. забеременела. Ультразвуковое обследование показало, что у женщины родится тройня.

Беременность протекала на удивление спокойно. Правда, сами роды оказались немного преждевременными, но дети появились на свет вполне здоровыми.



ОДНОЙ ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЧИН КОШМАРОВ ВО СНЕ СЧИТАЕТСЯ ПЕРВООМУЩЕНИЕ

## Знаете ли вы, что...

● Любый чай: черный, зеленый, свежесваренный спитой и даже в пакетиках способен впитывать из воздуха квартиры самое вредное соединение - формальдегид. Разложите использованную чайную заварку в блюдечки и расставьте их по всей квартире. Срок действия такого фильтра - до 2 недель.

● Оказывается, если вы в 20 лет пережили сильные психо-эмоциональные стрессы, то после 30 лет вас ждут боли в пояснице. Дело в том, что стрессы вызывают сбой сердечно-сосудистой системы. В результате страдают области тела с преимущественно капиллярным кровоснабжением. Ученые полагают, что такая связь может существовать между стрессами и потенцией.

● Бокал сухого вина помогает отвлечься от жизненных проблем. Видимо, поэтому те, кто выпивает около 60 бокалов сухого вина в месяц (не больше!) демонстрируют большую психическую устойчивость, чем те, кто совсем не пьет. Но сухое вино нельзя рекомендовать женщинам, так как, выпивая бокал сухого вина каждый день, она удваивает риск развития рака груди.

## ЧИПСЫ - НЕ КАРТОШКА

БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС УБЕЖДЕНЫ, ЧТО ЧИПСЫ - ЭТО ОБЖАРЕННАЯ ХРУСТЯЩАЯ КАРТОШКА. А ЗРЯ!

На самом деле это не совсем так. Готовят их из картофельной, кукурузной или пшеничной муки. А чаще всего из смеси растительных крахмалов (к примеру, еще и соевого). Из теста делают тоненькие ломтики и обжаривают их в большом количестве жира, отчего они и получаются хрустящими. Увы, жир этот, как правило, низкосортный, к тому же его не часто меняют. Вот и получается, что в чипсах накапливаются вредные жиры, которые приводят к образованию так называемого тяже-

лого холестерина. Того самого, от которого появляются бляшки на сосудах, предвестники атеросклероза и прочих напастей.

Кстати, увидев на упаковке чипсов надпись: «с беконом», «с сыром», «с грибами» и т. д., не спешите радоваться - этих продуктов там, скорее всего, нет. Вместо них в тесто для чипсов просто-напросто добавляют соответствующие ароматизаторы, в основном синтетические, что отнюдь не делает хрустящую еду более полезной.

## Новости

**ПЕРВАЯ** православная часовня для людей с дефектами слуха открылась в Минске. Ее прихожанами стали 60 глухих и слабослышащих. Настоятель часовни Алексей Климов перевел текст литургии на язык жестов. Теперь богослужение сопровождается сурдопереводом. В качестве чтецов выступают сами прихожане. Правда, для некоторых библейских понятий пока не удалось найти адекватные жесты.

**СПЕЦИАЛИСТЫ** кинологического центра подмосковного Подольска совместно с врачами разработали методику, которая помогает в реабилитации детей, больных церебральным параличом. Суть методики в том, что дети в возрасте 5-15 лет играют с собаками. За время общения с животными они начинают быстрее и увереннее двигаться, у них улучшается координация движений.

**УЧЕНЫЕ** из Копенгагена выяснили, насколько тяжело курильщики переносят осложнения во время и после хирургических операций - нарушается работа сердца и легких, плохо заживают раны, у них повышен риск образования тромбов.

**ФРАНЦУЗСКИЕ** виноделы для больных диабетом создали новый сорт белого вина, обладающий особыми лечебными свойствами. Оно также полезно людям с заболеваниями сердца, так как позволяет поддерживать давление в норме и способствует стабильному кровообращению.

**НЕМЕЦКИЕ** врачи доказали, что при регулярном приеме слабительных препаратов в крови сокращается содержание кальция и калия, а также витаминов А, D, E, и советуют всем, кто пользуется такими препаратами, а женщин среди них в 5-6 раз больше мужчин, перейти на слабительные растительного происхождения и принимать их регулярно.

**МНОГИЕ** мужчины терпеть не могут галстуков и... правильно делают. Исследования показали, что тесные воротнички и галстуки ухудшают кровоснабжение мозга и нарушают работу сердца. Немецкий центр, управляющий этими процессами, находится в...

## Кое-что новенькое

## Кто в армию пойдет?

Итак, призыву на военную службу не подлежат граждане:

- с острыми заболеваниями до полного выздоровления (в том числе инфекционные заболевания, сифилис и другие, передающиеся половым путем) либо не поддающиеся лечению;

С 1 июля 2003 года вступает в силу новое Положение о военно-врачебной экспертизе. Кардинально новым в Положении стало то, что в Российскую армию больше не будут брать молодых людей с нетрадиционной сексуальной ориентацией. Правда, определять эту самую нетрадиционную ориентацию будут не в кабинете при военкомате, а в условиях специальной клиники.

## Вырежи и сохрани





детей у нее сугубо мужской - едуг, девушка не понимает.

## НЕ БУДЕМ РОЖАТЬ!

Женщины костромского городского округа Боговарово на своем

временности протекла на удивление спокойно. Правда, сами роды оказались немногим преждевременными, но дети появились на свет вполне здоровыми.

го они и получают хрустящими. Увы, жир этот, как правило, низкокалорийный, к тому же его не часто меняют. Вот и получается, что в чипсах накапливаются вредные жиры, которые приводят к образованию так называемого тяже-

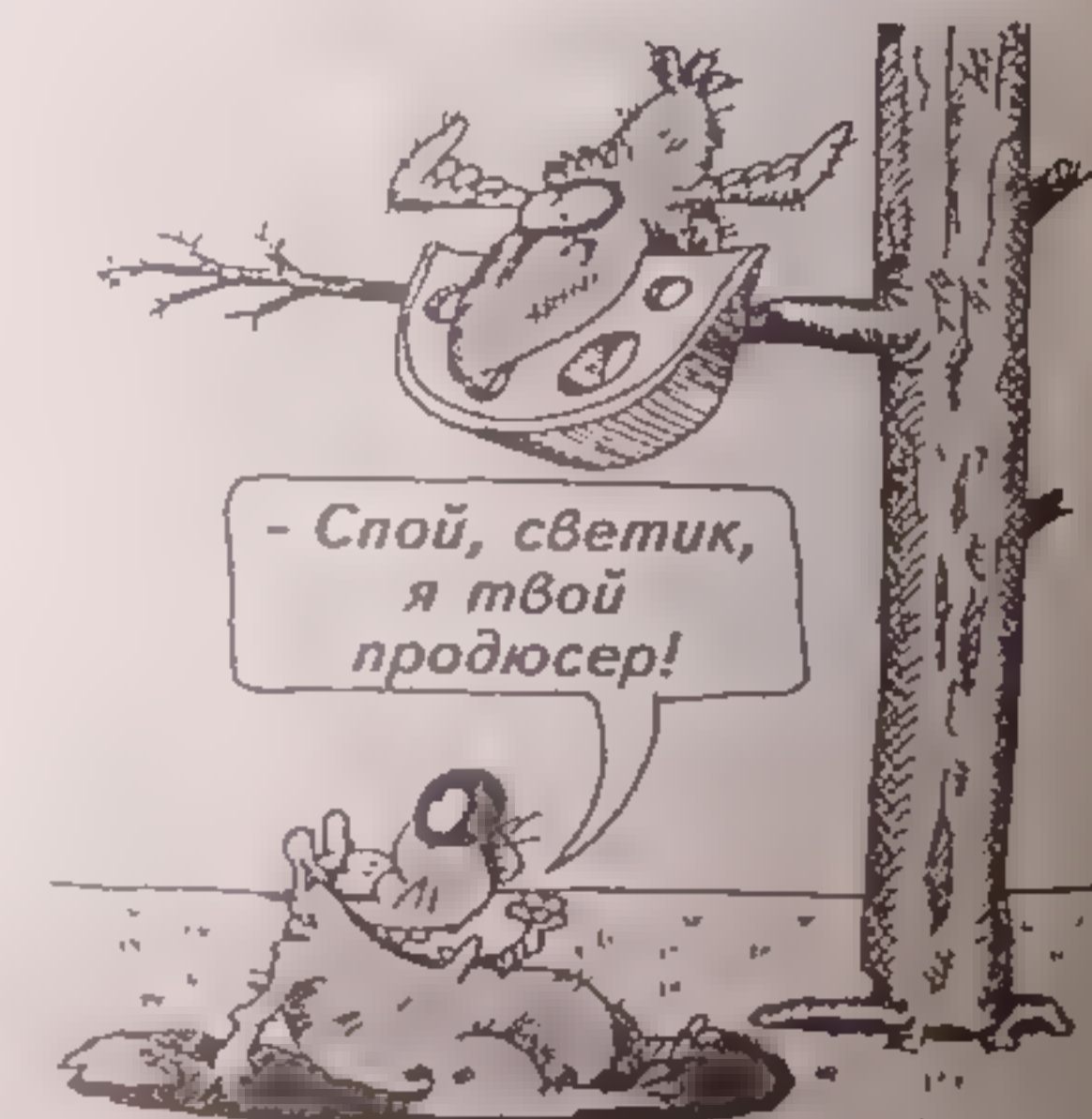
дуктов там, где сахар. Вместо них в тесто для чипсов просто-напросто добавляют соответствующие ароматизаторы, в основном синтетические, что отнюдь не делает хрустящую еду более полезной.

приеме слабительных препаратов в крови сокращается содержание кальция и калия, а также витаминов А, D, E, и советуют всем, кто пользуется такими препаратами, а женщин среди них в 5-6 раз больше мужчин, перейти на слабительные растительного происхождения и принимать их регулярно.

**М**НОГИЕ мужчины терпеть не могут галстуков и правильно делают. Исследования показали, что тесные воротнички и галстуки ухудшают кровоснабжение мозга и нарушают работу сердца. Нервный центр, управляющий этими процессами, находится там, где расположена верхняя пуговица рубашки.

**А**НГЛИЧАНЕ разработали оригинальную сигаретную упаковку. Когда курильщик открывает пачку, он может услышать все, что угодно, - от грозного предупреждения медиков о вреде пагубной привычки до печальных звуков похоронного марша.

**В** США разработана методика, которая позволит отказаться от силикона. Теперь пышную грудь пациенткам будут конструировать из их собственных жировых тканей и сосудов. Материал для нового бюста хирурги берут оттуда, где у пациентки его переизбыток - с бедер, живота или попы.



## Цифры и факты

□ ВЫКУРИВАЕМАЯ СИГАРЕТА СПОСОБНА ВЫЗВАТЬ ПОДЪЕМ ДАВЛЕНИЯ В СРЕДНЕМ НА 30-50 ММ РТ. СТ.

□ КАЖДЫЙ ЛИШНИЙ КИЛОГРАММ ВЕСА ПОВЫШАЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НА 1-3 ММ. РТ. СТ.

□ СТРЕСС ПОДНИМАЕТ ДАВЛЕНИЕ НА 10-30 ММ РТ. СТ.

## Кое-что новенькое

# Кто в армию пойдет?

## Вырежи и сохрани

Итак, призыву на военную службу не подлежат граждане:

- с острыми заболеваниями до полного выздоровления (в том числе инфекционные заболевания, сифилис и другие, передающиеся половым путем) либо не поддающиеся лечению;

- больные ВИЧ-инфекцией и ВИЧ-инфицированные;

- с активным туберкулезом любой локализации, клинически излеченные от туберкулеза легких с большими остаточными изменениями в легких, а также клинически излеченные от туберкулеза легких до снятия с диспансерного учета; граждане, перенесшие туберкулез внегрудной локализации, вообще не подлежат призыву на военную службу;

- страдающие заболеваниями эндокринных органов (сахарный диабет, тиреотоксикоз и др.), даже при незначительном нарушении их функции;

- имеющие злокачественные новообразования;

- страдающие заболеваниями крови и кроветворных органов;

- страдающие психическими расстройствами (в том числе умственная отсталость (дебилизм) легкой степени, хронический алкоголизм, наркомания, токсикомания, злоупотребление наркотиками, неврозы, расстройства личности);

- при заболеваниях нервной системы, даже при незначительном нарушении функций, а также при единичных и редких эпилептических припадках;

- остроте зрения с коррекцией одного глаза 0,4 при остроте зрения другого глаза от 0,3 до 0,1;

- имеющие врожденные или приобретенные пороки сердца, а также перенесшие операции на сердце даже при отсутствии нарушений общего кровообращения и (или) ритма сердца и проводимости;

- с повторными атаками ревматизма (при первой атаке ревма-

С 1 июля 2003 года вступает в силу новое Положение о военно-врачебной экспертизе. Кардинально новым в Положении стало то, что в Российскую армию больше не будут брать молодых людей с нетрадиционной сексуальной ориентацией. Правда, определять эту самую нетрадиционную ориентацию будут не в кабинете при военкомате, а в условиях специальной клиники.

тизма - отсрочка от призыва на военную службу);

- страдающие гипертонической болезнью, в том числе при первой ее стадии (кроме пограничной артериальной гипертензии при АД 140-149/90-95 мм рт. ст.);
- страдающие любой формой бронхиальной астмы;

- при отсутствии 10 и более зубов на одной челюсти или при замещении их съемным протезом, отсутствии 8 коренных зубов на одной челюсти, отсутствии 4 коренных зубов на верхней челюсти с одной стороны и 4 коренных зубов на нижней челюсти с другой стороны или при замещении их съемными протезами, так как это нарушает функцию пережевывания пищи;

- страдающие язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, независимо от характера течения и длительности ремиссии заболевания, страдающие хроническим гепатитом, хроническим язвенным колитом, болезнью Крона, независимо от степени нарушения функций, а также после удаления желчного пузыря или хирургического лечения болезней желчных протоков, поджелудочной железы;

- страдающие такими кожными заболеваниями, как псориаз, экзема, диффузный нейродермит, дискоидная красная волчанка, фотодерматиты, даже при ограниченных формах и редких обострениях этих заболеваний, а также страдающие распространенными или тотальными формами гнездной плешивости и витилиго, бляшечной формой ограниченной склеродермии, доминантным вульгарным ихтиозом;

- при болезнях и последствиях травм позвоночника, а также при плоскостопии и других деформа-

Кардинально новым в Положении стало то, что в Российскую армию больше не будут брать молодых людей с нетрадиционной сексуальной ориентацией. Правда, определять эту самую нетрадиционную ориентацию будут не в кабинете при военкомате, а в условиях специальной клиники.



## Люцерна - от старости

В народной медицине она считается растением, чистящим кровь, в тибетской медицине назначается для предупреждения раковых заболеваний, при воспалении легких, как противовоспалительное, общеукрепляющее и улучшающее зрение средство. Кроме того, она обладает антидиабетическим, мочегонным, общеукрепляющим действием, применяется при рахите, ревматизме, заболеваниях суставов.

Свежую люцерну можно собирать с ранней весны и до поздней осени, а на зиму сушить для приготовления супов, пюре. Ее также квасят, как капусту.

Листья, молодые побеги, соцветия используют в пищу в составе салатов, супов, рагу, овощных котлет, лепешек, соусов и т. д. Очень полезен свежий сок люцерны.

ЛЮЦЕРНУ МОЖНО НА ЗИМУ СУШИТЬ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СУПОВ, ПЮРЕ. ЕЕ ТАКЖЕ КВАСЯТ, КАК КАПУСТУ.

Рекомендуем



## ЙОД ЕСТЬ В КАЖДОМ ДОМЕ

\* Одно свойство йода известно всем. Мы держим его в аптечке, чтобы было чем обработать ссадину, порез или рану. Обладая сильным обеззараживающим действием, йод убивает микробы и препятствует развитию воспаления.

\* Если заболело горло, приготовьте раствор для полосканий: капелка йода и чайная ложка соли на стакан воды. Горло надо полоскать не реже шести раз в день.

\* Йод не только убивает микробы, но и помогает справиться с грибковыми заболеваниями. При микроспории (стригущем лишае) им смазывают кожу, а при онихомикозе (грибковом поражении) - ногти.

\* Йодом хорошо смазывать всякие синяки и шишки - он обладает противовоспалительным и рассасывающим действием. Чтобы не сжечь кожу, обрабатывайте не всю ушибленную поверхность, а наносите так называемую йодовую сеточку.

\* Йод раздражает нервные окончания кожи, в результате чего нервные импульсы переда-

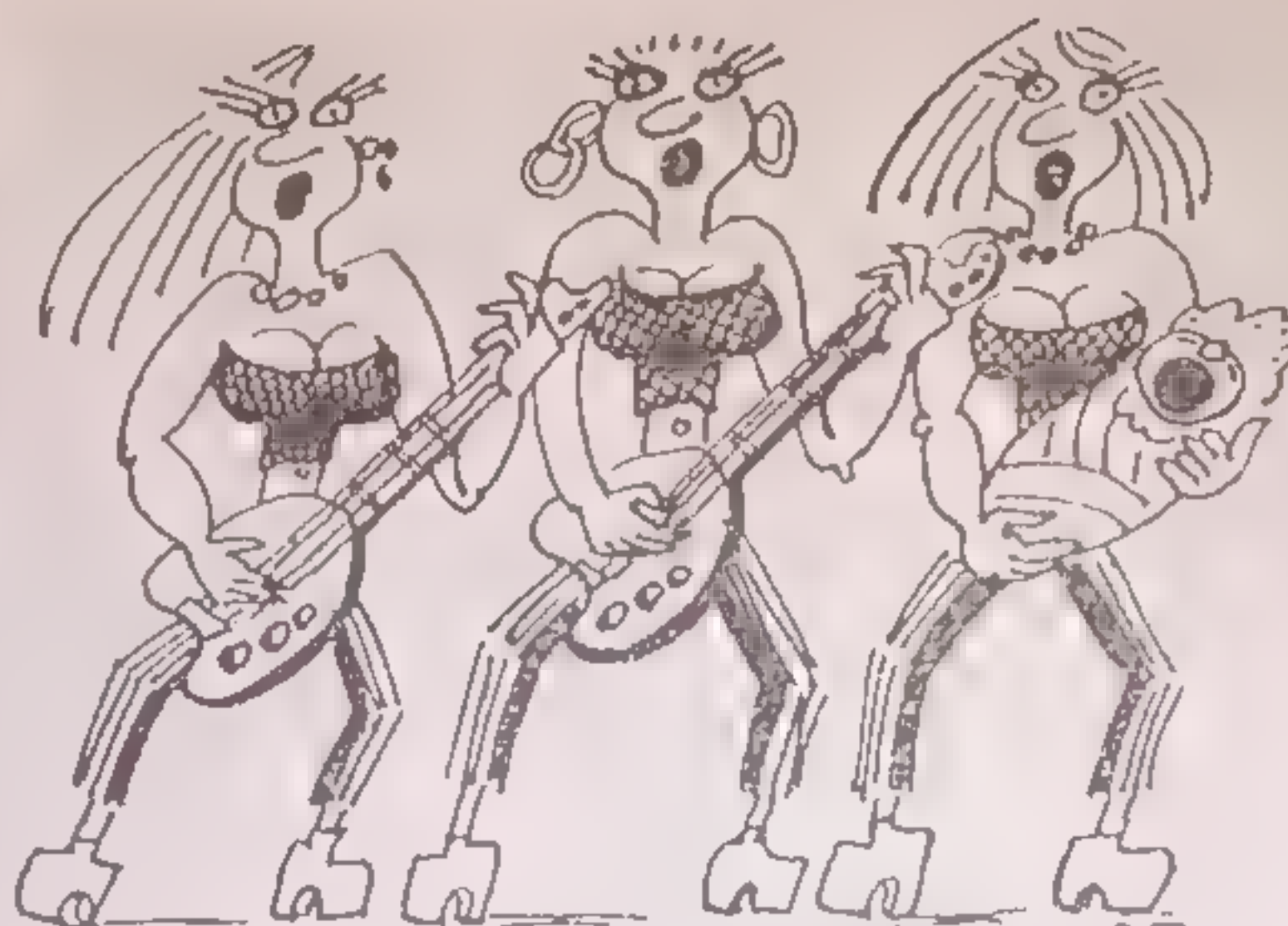
ются к внутренним органам, стимулируя их работу. Так, кашляющему человеку, даже малышу, может помочь йодовая сеточка, нанесенная на грудь.

\* Йод часто входит в состав сложных лекарств, к примеру в состав раствора Люголя. Этим раствором дважды в день смазывают слизистую оболочку глотки при ангинах.

\* Вылечить кашель с трудноотделяемой мокротой поможет микстура с йодидом калия, которую дают ребенку четыре раза в день. Но помните, что йод раздражает не только кожу, но и желудок. Чтобы защитить слизистую оболочку желудка, микстуру надо запивать молоком.

\* Йод необходим организму для нормального развития. При его нехватке в воде и пище может увеличиться щитовидная железа. Чтобы этого не случилось, купите соль, специально обогащенную йодом.

Запомните! У некоторых детей бывает аллергия на йод, поэтому в первый раз применяйте его с осторожностью.



### Полезно знать

● Если вы порезались вне дома и нет под рукой никакого перевязочного материала, снимите с сигареты тонкую бумагу и той стороной, что соприкасалась с табаком, приложите к порезу. Это остановит кровь и снимет воспаление, а ранка быстро заживет.

● Женщинам, у которых из-за полоскания белья в холодной воде часто болят суставы, помогут обыкновенные зрелые каштаны. Вечером, когда, к примеру, вы смотрите телевизор, просто подержите каштаны в руках, или, как шарики, перебирайте их рукой. Очень хорошо делать ими массаж спины, шеи.

● Если выпивать в день более 5 стаканов чистой воды, можно снизить риск возникновения сердечного приступа, утверждают калифорнийские ученые. Это объясняется тем, что вода сразу всасывается и разжижает кровь, а другие напитки (чай, кофе, соки, молоко и спиртное) в процессе пищеварения забирают у организма жидкость.

ВАМ ТРУДНО  
УСНУТЬ?  
ПОПРОБУЙТЕ  
ЗА 15-20 МИНУТ  
ДО СНА  
ПОМАССИРОВАТЬ  
КОРНИ  
ВОЛОС И САМУ  
ГОЛОВУ,  
НО ДЕЛАЙТЕ ЭТО  
ОЧЕНЬ МЯГКО

Вы просили рассказать

Авторитеты дают советы

## Что Вредно для носа

ЧТОБЫ НОС ВСЕГДА БЫЛ ГОТОВ ДАТЬ ОТПОР БОЛЕЗНЯМ, ЕГО НАДО БЕРЕЧЬ.

Нос связан с очень многими органами. С него берет начало дыхательная система, он напрямую соединен с полостью рта и ухом. Через свои придаточные пазухи нос сообщается с головным мозгом. В него открывается слезный канал глаза. Именно поэтому банальный насморк может привести к самым неожиданным осложнениям.

Чихание и насморк не всегда говорят о начале болезни. Наоборот, они являются защитной реакцией на резкие запахи, дым, аллергены, микробы и вирусы. Поэтому многие врачи рекомендуют совсем не лечить легкий насморк.

Но чтобы нос всегда был готов дать отпор болезням, его надо беречь. Вреден для носа сухой воздух. Причем слизистая оболочка пересыхает и трескается не только в жару, но и зимой, когда дома сильно топят. Чтобы избе-

жать трещин, несколько раз в день промывайте ноздри водой.

На морозе сосуды носа сужаются и из них просачивается жидкость. В общем-то, в этом нет ничего плохого. Но если такое повторяется слишком часто, то слизистая может не выдержать и начнется настоящий насморк. Поэтому в холодную погоду закрывайте нос теплым шарфом.

Жирная и пористая кожа носа подвержена инфекции. На ней часто появляются прыщи и фурункулы. Поэтому не наносите на нос жирные кремы. Лучше протирать его лосьоном. Прыщики нельзя давить, их подсушивают салицилово-цинковой пастой.

Даже если нет насморка, в носу скапливается немного слизи. От нее нужно избавляться, сморкаясь. Детям же очищают нос ватным тампончиком, смоченным в теплой кипяченой воде.

При насморке характер выделений меняется. Вначале они прозрачные, затем становятся зелено-желтыми. Такие же выделения бывают при гайморите, но их больше и они держатся дольше недели. Если нет других признаков простуды, а выделения прозрачные и идут постоянно, то насморк, вероятнее всего, аллергический. Кровянистые выделения бывают при гриппе или после сдирания корок.

Во время сна выделения стекают в рот и дальше в дыхательные пути. Поэтому спать желательно с приподнятым изголовьем кровати. Сморкаться лучше под краем. А если такой возможности нет, то в одноразовые платки. Их, кстати, надо почаще менять, а использованные тут же выбрасывать. Детям, которые не умеют сморкаться, слизь удаляют резиновой грушей. Перед повторным

использованием грушу надо прокипятить.

Слишком сильное сморкание чревато разрывом сосудов и забросом инфекции в среднее ухо и придаточные пазухи.

Не сдирайте корки - может начаться кровотечение. Чтобы они легко отделялись, заложите на 10 минут в каждую ноздрю ватные тампончики, смоченные в вазелиновом масле. А когда корки размякнут, извлеките их сухим тампончиком.

В первую стадию насморка, когда нос сухой, свербит и чихает, надо закапывать солевой раствор. Поможет и сок чеснока. А когда нос заложен и нечем дышать, понадобятся обычные капли от насморка - галазолин или нафтизин, уменьшающие отек слизистой носа.

Когда насморк перешел в «проливную» стадию и кожа вокруг больного носа покраснела и шелушится, несколько раз в день смазывайте ее защитным кремом или вазелином.

Н. Денисова,  
отоларинголог, кандидат  
медицинских наук

## Болезнь Альцгеймера

Заболеванием в тяжелой форме страдают 5% людей старше 65 лет, а 12% стариков подвержены ему в слабой или умеренной форме. Лекарства от этой болезни не существует. Но уберечь человека от травм и несчастных случаев в наших силах. Для этого:

\* уберите ножи, вилки, ножицы и другие острые предметы за пределы досягаемости больного;

\* прежде чем подать больному еду, попробуйте ее, чтобы убедиться, что она не слишком горячая, иначе больной может обжечь себе рот или пролить на себя горячую жидкость;

\* подавайте еду в небьющихся тарелках;

\* закрывайте электрические розетки липкой лентой или специальными крышечками, которыми пользуются, когда в доме маленькие дети;

\* из комнаты, в которой живет больной, уберите зеркала;

\* уберите маленькие коврики и положите на пол, если он скользкий, один большой ковер;

\* не оставляйте на полу и на ступеньках предметы, о которые можно споткнуться;

\* снимите все бытовые настенные украшения;

\* освободите комнату больного от лишней мебели или отодвиньте ее к стенам так, чтобы по комнате можно было свободно передвигаться, не рискуя наткнуться на что-либо;

\* храните все лекарства в закрытом ящике или в недоступном для больного месте;

\* острые углы мебели закройте прокладками, пластиковыми уголками или другим образом;

\* поставьте в комнату больного низкую кровать;

\* следите, чтобы дом всегда был достаточно хорошо освещен. В туалете оставьте ночную горелку;

\* если больному приходится ходить по ступенькам, наклейте на края ступенек полоски желтого или оранжевого цвета, чтобы больной, у которого нарушено восприятие глубины, мог лучше видеть ступеньки.

\* чтобы больному было легче сориентироваться, обозначьте путь к туалету цветной лентой.

### Рецепты из конвертов

#### При бронхите

Надо жевать чеснок с медом (постому, что

Утром надо отварить картофель и подышать над ним, укутавшись одеялом, 10-15 минут.

ГРЕЮТ НОС ТОЛЬКО ПРИ НОРМАЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ ТЕЛА В ПЕРВУЮ И ПОСЛЕДНЮЮ ФАЗЫ НАСМОРКА.



этому банальный насморк может привести к самым неожиданным осложнениям.

Чихание и насморк не всегда говорят о начале болезни. Наоборот, они являются защитной реакцией на резкие запахи, дым, аллергены, микробы и вирусы. Поэтому многие врачи рекомендуют совсем не лечить легкий насморк.

Но чтобы нос всегда был готов дать отпор болезням, его надо беречь. Вреден для носа сухой воздух. Причем слизистая оболочка пересыхает и трескается не только в жару, но и зимой, когда дома сильно топят. Чтобы избе-

слизистая может не выдержать и начнется настоящий насморк. Поэтому в холодную погоду закрывайте нос теплым шарфом.

Жирная и пористая кожа носа подвержена инфекции. На ней часто появляются прыщи и фурункулы. Поэтому не наносите на нос жирные кремы. Лучше протирать его лосьоном. Прыщики нельзя давить, их подсушивают салицилово-цинковой пастой.

Даже если нет насморка, в носу скапливается немного слизи. От нее нужно избавляться, сморкаясь. Детям же очищают нос ватным тампончиком, смоченным в теплой кипяченой воде.

недели. Если нет других признаков простуды, а выделения прозрачные и идут постоянно, то насморк, вероятнее всего, аллергический. Кровянистые выделения бывают при гриппе или после сдирания корок.

Во время сна выделения стекают в рот и дальше в дыхательные пути. Поэтому спать желательно с приподнятым изголовьем кровати. Сморкаться лучше под крапом. А если такой возможности нет, то в одноразовые платки. Их, кстати, надо почаще менять, а использованные тут же выбрасывать. Детям, которые не умеют сморкаться, слизь удаляют резиновой грушей. Перед повторным

тампончиком. В первую стадию насморка, когда нос сухой, свербит и чихает, надо закапывать солевой раствор. Поможет и сок чеснока. А когда нос заложен и нечем дышать, понадобятся обычные капли от насморка - галазолин или нафтизин, уменьшающие отек слизистой носа.

Когда насморк перешел в «проливную» стадию и кожа вокруг больного носа покраснела и шелушится, несколько раз в день смазывайте ее защитным кремом или вазелином.

Н. Денисова,  
отоларинголог, кандидат  
медицинских наук

рискую наткнуться на что-либо: храните все лекарства в закрытом ящике или в недоступном для больного месте;

\* острые углы мебели закройте прокладками, пластиковыми уголками или другим образом;

\* поставьте в комнату больного низкую кровать;

\* следите, чтобы дом всегда был достаточно хорошо освещен. В туалете оставляйте ночью гореть ночник;

\* если больному приходится ходить по ступенькам, наклейте на края ступенек полоски желтого или оранжевого цвета, чтобы больной, у которого нарушено восприятие глубины, мог лучше видеть ступеньки;

\* чтобы больному было легче сориентироваться, обозначьте путь к туалету цветной лентой;

\* снабдите ванную поручнями безопасности, оснастите ими санузел и лестницы;

\* уведомьте местное отделение милиции о состоянии здоровья вашего родственника. Оставьте у них на всякий случай его фотографию и описание внешности.

## Рецепты из конвертов

### При бронхите

Надо жевать чеснок с хлебом (потому что только чеснок будет очень жечь). Когда пропадет чувство жжения, можно выплюнуть или проглотить. Уже после первого употребления этого средства станет легче. Так надо лечиться 4 раза в день в течение недели.

Л. А. Циленко,  
Полтавская обл., Украина

### При трахеобронхите

0,2 г мумие растворите в воде и пейте по утрам за 30 минут до еды. Так надо пить 10 дней, потом 5 дней сделать перерыв и повторить лечение.

Л. А. Циленко,  
Полтавская обл., Украина

### Лечите гайморит чесноком

Целый год я не могла дышать носом, по ночам задыхалась. Мучили головокружения, головные боли, общее недомогание.

Добрые люди посоветовали мне взять зубок чеснока, ополоснуть его горячей водой и натереть на мелкой терке. В получившуюся чесночную кашицу я добавила кусочек сливочного масла, равный по величине зубчику чеснока, тщательно перемешала. Получилась ценная целебная мазь.

На ночь этим чесночным маслом нужно намазать надбровную и носовую части лица, а также под глазами, т. е. зоны, где в основном скапливается гной. Также надо смазать ступни, дать лекарству просохнуть, затем надеть на ноги носки и лечь в постель.

Утром надо отварить картофель и подышать над ним, укутавшись одеялом, 10-15 минут. Весь этот комплекс процедур нужно проделать не менее трех раз (ежедневно).

У меня в процессе лечения через нос вышло столько гнойной слизи, что я сама удивлялась: где все это было? Очищение шло целую неделю. Зато с тех пор и по сей день я больше не знаю, что такое гайморит.

В. Мартыненко, Пенза

### От гнойной ангины

Надо указательный палец обмотать марлей, намылить 72%-ным хозяйственным мылом и смазывать гланды. Но до этого надо прополоскать рот содовым раствором. Процедуру повторяют 5-6 раз в день, на второй день все пройдет. После этой процедуры в течение часа нельзя ни есть, ни пить.

Э. Г. Пижгиева,  
Чегем, КБР

### Как избавиться от табакокурения и наркотиков

1 ст. ложку измельченных листьев эвкалипта (семейство миртовых) заливают 0,5 л кипятка, настаивают 1 час. Затем добавляют 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку глицерина, все тщательно перемешивают, добавляют 1 каплю перуанского бальзама. Пьют по 1/4 стакана 6 раз в день между едой. Курс лечения от 3 недель до 1 месяца в зависимости от особенностей организма и запущенности привычки.

Ф. Т. Григорьева,  
р-н Восточный, д. 31, кв. 95,  
Канаш, Чувашия, 429336

ГРЕЮТ НОС ТОЛЬКО ПРИ НОРМАЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ ТЕЛА В ПЕРВУЮ И ПОСЛЕДНЮЮ ФАЗЫ НАСМОРКА, КОГДА ОН ЗУДИТ ИЛИ ИЗ НЕГО ЛЬЕТ. ДЛЯ СОГРЕВАНИЯ МОЖНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЕШОЧКОМ, НАПОЛНЕННЫМ НАГРЕТОЙ СОЛЬЮ ИЛИ ОТРУБЯМИ. ГРЕТЬ НУЖНО ВСЬ НОС И ПРИЛЕГАЮЩУЮ К НЕМУ ПОВЕРХНОСТЬ ЩЕК. ПОЛЕЗНЫ И ИНГАЛЯЦИИ.



Еще та проблема

# Отлом и перелом зуба

Происходит это, к примеру, когда он падает лицом вниз с качелей, а также во время плохо организованных игр, особенно с палками, хоккейными клюшками, с тяжелым мячом, а иногда и в результате злых шуток: ребенок льет, а товарищ ударяет по дну чашки. Известны и возрастные закономерности. Первый период риска - 2,5-3 года, когда малыш начинает активно овладевать пространством, а координация движений еще не выработалась. Второй период - 8-9 лет, начало активного и часто бесконтрольного участия в спортивных играх.

Чтобы яснее стало, чем грозит такая травма, напомним строение зуба: его коронка покрыта эмалью, самой твердой тканью нашего тела. Под эмалью расположен дентин; это тоже твердая ткань, но она пронизана тончайшими канальцами, в которых залегают отростки клеток пульпы - живой мякоти зуба, богатой нервными окончаниями и поэтому крайне чувствительной.

Если отломалась часть коронки, дентин обнажается, и тогда стоит только глотнуть горячего или холодного, даже вдохнуть холодный воздух, как появляется боль. Ребенок обычно предпочитает перетерпеть ее, но не идти к

ДЕТСКИЕ СТОМАТОЛОГИ ПОДСЧИТАЛИ: ПРИМЕРНО КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ-ЧЕТВЕРТЫЙ РЕБЕНОК ПЕРЕНОСИТ ТРАВМУ ЗУБА.

врачу. Родители не настаивают, тем более что чувствительность обнаженного дентина постепенно уменьшается, зуб перестает болеть, и о нем забывают.

Действительно, при небольших отломах, когда до пульпы еще далеко, иногда происходит самоизлечение: минеральные вещества, которыми богата слюна, усиленно откладываясь в канальцах, замуровывают их, закрывая доступ к пульпе.

Однако нередко боль затихает по другой причине: через линию отлома в дентинные канальцы, которые у детей значительно шире, чем у взрослых, могут проникнуть разнообразные микробы, обычные обитатели полости рта. Они разрушают находящиеся здесь отростки клеток пульпы и по освободившимся канальцам, как по тоннелям, проникают в глубь пульпы, вызывая ее постепенное омертвление. Все это происходит безболезненно, незаметно, но цвет зуба со временем меняется, приобретая серовато-тусклый оттенок.

Пульпа может погибнуть не только из-за инфицирования, но и от недостатка питания. Это про-

исходит в тех случаях, когда удар по зубу нарушает кровообращение в пульпе. После такой травмы прикосновение к зубу становится болезненным из-за воспаления поврежденной зубной связки; боль усиливается при жевании, но на температурные раздражители зуб не реагирует, так как дентин цел. Если удар был не очень сильным, кровообращение в пульпе восстанавливается, и боль постепенно проходит. Но при более тяжелых ударах, вызвавших разрыв сосудов, питание пульпы прекращается, и она гибнет.

Поначалу омертвевшая ткань остается нейтральной, зуб не болит, и только легкое потемнение эмали свидетельствует о происшедшем. Но раньше или позже, через недели или месяцы, в омертвевшую пульпу проникают микробы и, не встречая сопротивления, начинают усиленно размножаться. Так, отлом или ушиб зуба ведет к образованию скрытого очага инфекции. И очаг этот угрожает здоровью ребенка. А ведь все можно было предотвратить!

(Окончание на стр. 7)



Тест-диагностика

# Нет ли у вас склероза?

Совершенно нормально, если иногда что-то забывается. Главное - чтобы это не стало системой. А как у вас с памятью?

1. Вам нужно пересчитывать, если вы уже что-то сосчитали?

Да  
Нет

2. Вы все записываете, чтобы не забыть?

Да  
Нет

3. У вас часто бывает ощущение холода или жара в области лба?

Да  
Нет

4. Вы с вечера продумываете дела на завтра?

Да  
Нет

5. В последнее время вы с трудом переключаетесь с одного на другое?

Да  
Нет

6. В настоящее время при письме вы делаете больше ошибок, чем раньше?

Да  
Нет

7. При наклонах и прыжках у вас бывает головокружение?

Да  
Нет

8. Вы долго не можете что-либо понять?

Да  
Нет

9. Иногда вам кажется, что на голову надет обруч?

Да  
Нет

10. Вы спите хуже, чем раньше, и часто утром просыпаетесь с сухостью во рту?

Да  
Нет

## РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Вы более восьми раз ответили «нет».

Наши поздравления! У вас нет ни малейшего повода для беспокойства по поводу вашей памяти. Ваши «серые клеточки» замечательно функционируют. Так держать и дальше!

На большинство вопросов ответ «да».

Вам обязательно надо что-то предпринять, чтобы заставить голову работать. Сходите к врачу, пусть он вам пропишет эффективные лекарства для укрепления памяти. Выясните, с помощью каких упражнений на сообразительность вам нужно ее укреплять. Главное - не упустить момент и вовремя заняться здоровьем.

## На память

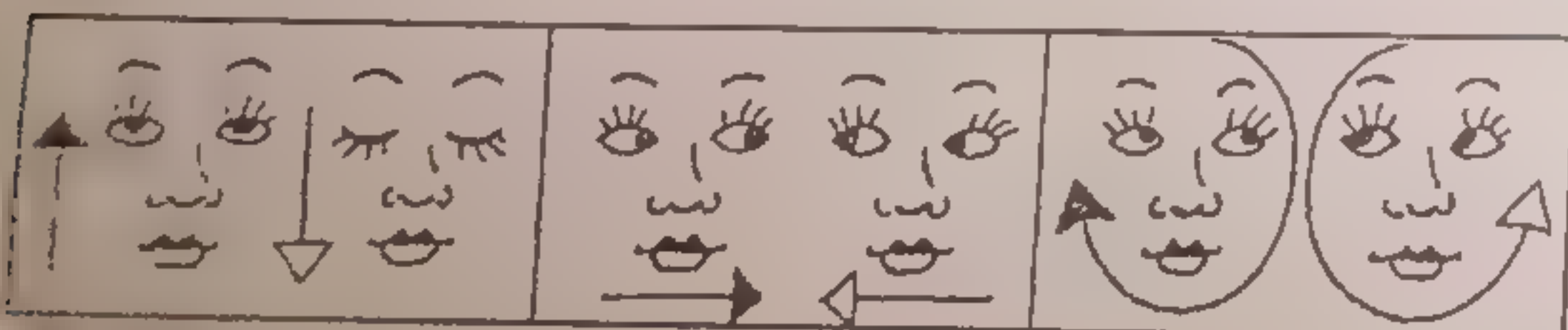
● Для поддержания мозга ежедневно требуется духовная пища. Тот, кто регулярно читает газеты или книги, решает кроссворды, имеет хобби или играет в разные настольные игры, вряд ли страдает расстройством памяти.

● Принимая гинкго билоба, вы поможете своей памяти. Экстракт гинкго активизирует прием и усвоение глюкозы нервными клетками. Он также помогает улучшить внимание и развить активность памяти. Попробуйте...

## Устали глазки?

Медленно поднимите глаза вверх - вдох, опустите вниз - выдох. Медленно поверните глаза влево - вдох, вправо - выдох. Выполните круговое движение глазами, начиная сверху в направлении влево - вверх, влево - вниз, вправо - вниз, вправо - вверх и снова вверх - вдох. Выполните круговое движение глазами, начиная сверху в направлении вправо - вверх, вправо - вниз, влево - вниз, влево - вверх и снова вверх - выдох. Повторите 10 раз, считая за один раз движения вверх-вниз, влево-вправо, один полный оборот против часовой стрелки и один полный оборот по часовой стрелке.

**Примечание.** При выполнении движений глаза фокусируются на объектах, через которые проходит линия зрения. Внимание сосредоточьте на глазах.



На приеме у окулиста



Для вас, сердечники

# Пролапс митрального клапана

Расскажите о пролапсе митрального клапана. Дочери поставили такой диагноз в шесть лет. Поддается ли это коррекции? Каков прогноз заболевания? Какие могут быть рекомендации, есть ли ограничения в обычной жизни? Кроме того, меня очень волнует ее будущее, сможет ли она иметь семью, детей, профессию?

Татьяна, Ставропольский край

Сердце человека состоит из четырех отделов (камер) - двух предсердий и двух желудочков. Предсердия отделены от желудочков клапанами, которые пропускают кровь только в одном направлении, из предсердий в желудочки. Клапан, расположенный между левым желудочком и левым предсердием, называется митральным. Он состоит из двух пластинок - створок. Когда желудочки начинают сокращаться, чтобы отправить кровь по сосудам, створки митрального клапана плотно смыкаются и не дают потоку крови идти вспять. Так происходит в норме. Но иногда либо одна створка, либо ее часть, либо сразу обе створки начинают провисать, «вываливаться» в сторону левого предсердия.

Опасна ли эта болезнь? Все зависит от того, насколько сильно провисает створка клапана. При значительном пролапсе клапан перестает выполнять свою функцию и возникает обратный ток крови из желудочка в предсердие. Впрочем, это происходит крайне редко. Большинство людей живут с пролапсом митрального клапана долгие годы и без каких-либо проблем. Но...

Вечное «но». Нередко наблюдается сочетание пролапса и различ-

ных нарушений сердечного ритма, таких как экстрасистолия (внеочередные сокращения сердца), мерцательная аритмия. Многие факторы говорят в пользу наследственной теории заболевания. Даже если у одного из родителей есть пролапс, то вероятность того, что он обнаружится у ребенка, очень высока. Нередко поражение створок митрального клапана сочетается с другими болезнями, например варикозным расширением вен нижних конечностей, плоскостопием, уплощением грудной клетки, сколиозом позвоночника, грыжей.

Реже заболевание возникает в результате сердечной недостаточности, кардиомиопатии, инфаркта миокарда. Чаще всего заболевание выявляется в возрасте 7-15 лет, причем почти в два раза чаще у девочек с длинными конечностями, уплощенной грудной клеткой. Они легко делают «мостики», садятся на шпагат. Вообще же пролапс митрального клапана обнаруживается примерно у 10% населения.

Можно ли самому заподозрить у своего ребенка пролапс митрального клапана? Нет. Однако надо обратиться к врачу, если ребенок стал быстро уставать, жалуется на слабость, головные боли, головокружения, ощущения перебоев в

## Делу - время...

Каждому делу - определенное время суток.

● Не думайте о предстоящих делах сразу после пробуждения - это омрачит настроение.

● Важные решения принимайте в середине дня: в полдень человек способен оглянуться назад и трезво осмыслить события.

● Наибольшее удовольствие от еды вы получите также ближе к полудню. Если что-то болит, поешьте - напряжение и боль ощущаются сильнее, когда человек голоден.

● Любите давать советы? Делайте это во время трапезы, когда люди наиболее восприимчивы к ним.

Вы просили рассказать

сердце, приступы затрудненного дыхания (одышку). Специалисты считают, что эти боли не связаны с поражением сердца, а скорее всего отражают общий психоэмоциональный настрой ребенка. И действительно, исследования показывают, что детям с пролапсом митрального клапана свойственны тревожность, мнительность, нередко они раздражительны, вспыльчивы. С невротическими расстройствами обычно связана и одышка.

Кстати, у взрослых в трети случаев пролапс тоже сочетается с приступами беспричинной паники и страха.

Какие методы позволяют диагностировать пролапс? Основной метод - эхокардиография, т. е. ультразвуковое исследование сердца. Полезную информацию можно получить с помощью так называемой доплерографии.

Можно ли вылечить пролапс митрального клапана? Для многих никакого лечения вообще не требуется. Вмешательство врача необходимо лишь в том случае, когда пролапс сопровождается нарушениями ритма сердца и болями. В случае сильного провисания клапана необходима хирургическая операция.

Как уберечь ребенка от осложнений, если у него обнаружили пролапс? Врач в полной мере оценит особенности ребенка. Но большинство детей, у которых нет осложнений, прекрасно справляются со спортивной нагрузкой. Поэтому занятия физкультурой только пойдут им на пользу. Однако по возможности надо избегать тех видов спорта, которые связаны с толчкообразными движениями - прыжки, борьба, бокс, тяжелая атлетика, бодибилдинг.

Авось пригодится

Отчего болит в груди?



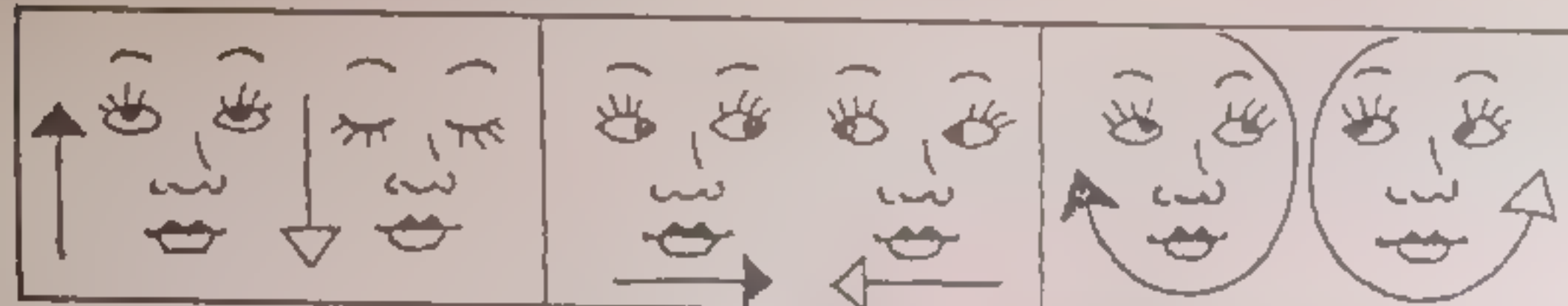
Да  
Нет  
8. Вы долго не можете что-либо понять?  
Да  
Нет

ракт гинкго активизирует прием и усвоение глюкозы нервными клетками. Он также помогает улучшить внимание и развить активность памяти. Попробуйте...

## Устали глазки?

Медленно поднимите глаза вверх - вдох, опустите вниз - выдох. Медленно поверните глаза влево - вдох, вправо - выдох. Выполните круговое движение глазами, начиная сверху в направлении влево - вверх, влево - вниз, вправо - вниз, вправо - вверх и снова вверх - вдох. Выполните круговое движение глазами, начиная сверху в направлении вправо - вверх, вправо - вниз, влево - вниз, влево - вверх и снова вверх - выдох. Повторите 10 раз, считая за один раз движения вверх-вниз, влево-вправо, один полный оборот против часовой стрелки и один полный оборот по часовой стрелке.

**Примечание.** При выполнении движений глаза фокусируются на объектах, через которые проходит линия зора. Внимание сосредоточьте на глазах.



## На приеме у окулиста

Происходит это из-за ослабления мышц, поднимающих веко глаза. Это может быть врожденное заболевание. Птоз может развиваться после операции по удалению катаракты или травмы. К другим причинам относятся диабет, опухоли или паралич Белла - последствие вирусного заболевания с временным параличом лицевых мышц.

С возрастом тоже может происходить расслабление мышц нижнего века. Это приводит к его оттягиванию и выворачиванию, вызывая вытекание слезной жидкости. В нормальном состоянии она распределяется по поверхности глаза при моргании, а в этом случае по щекам текут слезы. Глаза становятся сухими, чувствительными к свету и ветру. При опущении век приходится прила-

# Опущение Век

ОПУЩЕНИЕ ВЕРХНЕГО ВЕКА НАЗЫВАЕТСЯ ПТОЗОМ.

гать немалые усилия, чтобы хоть что-то увидеть, приподнимать брови, откидывать голову назад. Возможно, вам пригодятся эти советы.

**Носите очки, сделанные по заказу.** Специалисты по ремонту оптики могут припаять поддерживающий проволоочный каркас на внутренней стороне оправы очков, чтобы поддерживать отпадающую складку кожи. Этот каркас достаточно гибкий, чтобы не нарушать процесс моргания.

**Используйте липкую ленту.** С помощью кусочка прозрачной, неаллергенной липкой ленты можно слегка приподнять кожу век и

## Авось пригодится

очистить поле зрения. Для этого приложите указательный палец к наружному углу верхнего века и мягко оттяните отвисшую кожу в направлении брови. Для фиксации кожи века понадобится 0,6 см ленты. Лента должна позволять достаточно свободно моргать. **Сделайте пластическую операцию.** Хирург укоротит мышцу, поднимающую веко. После операции какое-то время вы не сможете полностью смыкать глаза. В таком случае нужно следить за их увлажнением. Используйте на ночь мази до тех пор, пока ваши глаза не будут закрываться полностью.

## Для улучшения зрения

● С ранней весны до осени полезно есть свежую крапиву. Для этого горсть крапивы промойте под проточной водой, отожмите, немного посолите и разотрите между ладонями до появления пены. Несколько таких горстей ешьте 1-2 раза в день после еды. В первые дни приема крапивы расслабляет кишечник. Одновременно можно принимать муку ячменного солода (1-2 чайн. ложки 1-2 раза в день с 60-80 мл кипяченной воды комнатной температуры).

● Сок петрушки вместе с морковным в соотношении 1:3 принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

● 20-30 мл укропного сока смешайте со 100-150 мл сока моркови. Принимайте утром натощак.

● Улучшает зрение и доводит его до единицы зеленый чай, заваренный с корнем солодки.

● От катаракты. Возьмите 3 ст. ложки сухих листьев грецкого ореха, 1 чайн. ложку корня шиповника, 2 чайн. ложки цветов шиповника и кусочек корня алоэ. Заварите 0,5 л воды, настаивайте около часа, процедите и выпейте перед сном. Курс лечения - 12 приемов с промежутком в 3 дня. Или... Можно заварить 0,5 л кипятка по горсти цветков шиповника и ромашки с мелко порезанным листом лопуха. Посуду накройте чистой крышкой, чтобы на ней образовались паровые капли. Этот конденсат и закапывайте 2 раза в неделю.

кровь только в одной направлении, из предсердий в желудочки. Клапан, расположенный между левым желудочком и левым предсердием, называется митральным. Он состоит из двух пластинок - створок. Когда желудочки начинают сокращаться, чтобы отправить кровь по сосудам, створки митрального клапана плотно смыкаются и не дают потоку крови идти вспять. Так происходит в норме. Но иногда либо одна створка, либо ее часть, либо сразу обе створки начинают провисать, «вываливаться» в сторону левого предсердия.

Опасна ли эта болезнь? Все зависит от того, насколько сильно провисает створка клапана. При значительном пролапсе клапан перестает выполнять свою функцию и возникает обратный ток крови из желудочка в предсердие. Впрочем, это происходит крайне редко. Большинство людей живут с пролапсом митрального клапана долгие годы и без каких-либо проблем. Но... Вечное «но». Нередко наблюдается сочетание пролапса и различ-

ных пороков из родителем есть пролапс, то вероятность того, что он обнаружится у ребенка, очень высока. Нередко поражение створок митрального клапана сочетается с другими болезнями, например варикозным расширением вен нижних конечностей, плоскостопием, уплощением грудной клетки, сколиозом позвоночника, грыжей. Реже заболевание возникает в результате сердечной недостаточности, кардиомиопатии, инфаркта миокарда. Чаще всего заболевание выявляется в возрасте 7-15 лет, причем почти в два раза чаще у девочек с длинными конечностями, уплощенной грудной клеткой. Они делают «мостик», садятся на легко делаю пролапс митрального клапана обнаруживается примерно у 10% населения.

Можно ли самому заподозрить у своего ребенка пролапс митрального клапана? Нет. Однако надо обратиться к врачу, если ребенок стал быстро уставать, жаловаться на слабость, головные боли, головокружения, ощущения перебоев в

ностроять пролапс. Основным методом - эхокардиография, т. е. ультразвуковое исследование сердца. Полезную информацию можно получить с помощью так называемой доплерографии.

Можно ли вылечить пролапс митрального клапана? Для многих никакого лечения вообще не требуется. Вмешательство врача необходимо лишь в том случае, когда пролапс сопровождается нарушениями ритма сердца и болями. В случае сильного провисания клапана необходима хирургическая операция.

Как уберечь ребенка от осложнений, если у него обнаружили пролапс? Врач в полной мере оценит особенности ребенка. Но большинство детей, у которых нет осложнений, прекрасно справляются со спортивной нагрузкой. Поэтому занятия физкультурой только пойдут им на пользу. Однако по возможности надо избегать тех видов спорта, которые связаны с толчкообразными движениями - прыжки, борьба, бокс, тяжелая атлетика, бодибилдинг.

## Отчего болит в груди?

Боли в левой части грудной клетки, возникающие при движении и дыхании, обусловлены заболеваниями позвоночника, а не сердца. Исключение - перикардит - воспаление оболочек сердца. Вообще при любых болях в грудной клетке, которые появились впервые, необходимо обратиться к врачу, чтобы установить точный диагноз и выяснить, не связаны ли эти боли с физической нагрузкой, насколько они продолжительны, возникают ли в состоянии покоя. Если связи с нагрузками нет, то скорее всего имеет место та или иная патология позвоночника или заболевание легких.

# ДАВЛЕНИЕ ЗАМУЧИЛО...

\* Ограничьте себя в соли (в ней много натрия, вызывающего повышение давления).

\* Ешьте овощи и фрукты (картофель, баклажаны и кабачки, сладкий болгарский перец, бананы), сухофрукты (чернослив, курага, изюм). Они содержат много солей калия, которые способствуют выведению из организма солей натрия.

\* Особенно полезен для снижения давления морковный сок (его хорошо выпить натощак свежевыжатым).

\* Тыква содержит много солей, снижающих давление, а также обладает сильным мочегонным действием, что тоже помогает снизить давление.

\* Самым благоприятным действием при повышении давления обладают земляника и клубника, а также черноплодная рябина, вызывающая самое резкое снижение давления (расширяет сосуды).

**При понижении давления**  
\* Помогают чай и кофе, лучше пить зеленый чай.

\* Полезны растительные настои тонизирующих веществ,

продающиеся в аптеках: женьшень, элеутерококка, китайского лимонника.

\* Растение из Латинской Америки гуарана - настоящий чемпион по содержанию кофеина и, следовательно, по стимулирующему действию на организм. Она часто содержится в биологически активных пищевых добавках.

\* Из традиционных фруктов хорошими тонизирующими и повышающими давление свойствами обладают гранат и грейпфрут.

\* Какао и шоколад тоже помогают повысить давление, но с ними надо быть осторожнее людям, склонным к полноте.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

**Повышает давление**

\* вождение автомобиля;  
\* занятие сексом;  
\* конфликты в общественном транспорте;

\* активные приседания и бег.

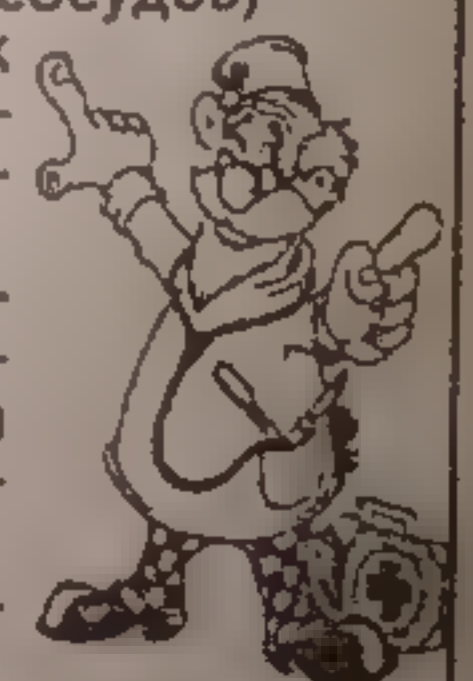
**Понижает давление**

\* пребывание на солнце (вызывает расширение сосудов)

\* отдых в горах (на высоте в воздухе низкое содержание кислорода)

\* сеансы гипокситерапии (вдыхание воздушной смеси, бедной кислородом)

\* длительное положение лежа.



## Глаза краснеют и слезятся

Поверьте, более надежного средства не найти. Попробуйте такой рецепт: 1 чайн. ложку свежего меда прокипятите в течение 2 минут в стакане воды. Когда медовая вода остынет, делайте примочки на веки по 20 минут утром и вечером и капайте в глаза по 2-3 капли 2 раза в день.

Воспаление пройдет через 1-3 дня. Но не прекращайте лечения еще 2 дня для закрепления полученного эффекта.

М. Ольгина,  
Московская обл.



Еще та проблема



**Проверено  
на себе**

**Суставы  
«выворачивало»**

Как-то разболелись суставы: их буквально «выворачивало». соседка посоветовала великолепное средство, сделать которое при необходимости может каждый.

В пол-литровую банку налейте 1 стакан кефира и крошите туда ржаного хлеба столько, чтобы емкость была заполнена доверху, добавьте в массу 1 чайн. ложку соды.

Поставьте банку на 5-6 часов в теплое место, а затем содержимое процедите и отожмите. Из полученной жидкости делайте на больное место компрессы либо примочки.

Лучше всего на ночь, держите сутки. Если повторять процедуры 3-4 дня, то на целый месяц можно забыть о болях в суставах.

Е. Вахрушева,  
Нефтекамск

**От опухолей  
и язвы желудка**

Вначале возьмите 0,5 кг меда, 0,5 кг сахара, 3 флакона по 100 г сока алоэ, 0,5 л спирта, 2 флакона по 100 г бифунгина (продается в аптеке). Все это перемешайте.

Отдельно приготовьте такую смесь. Возьмите 25 г травы полыни, 25 г тысячелистника, 100 г сосновых почек. Все компоненты второй смеси сложите в кастрюлю и залейте 2 л кипятка, поставьте на водяную баню и кипятите 3-4 часа. Остудите, отожмите, процедите через марлю, доведите объем до 1 л (если объем после кипячения трав останется больше литра, то готовой жидкости надо взять 1 л).

Потом смешайте первую и вторую смеси (лекарства должны получиться 3-литровый баллон) и принимайте по 25 г за 15 минут до еды 3 раза в день. Лекарство храните в холодильнике. Пить надо один раз в квартал. Желательно пропить 3-4 курса.

Е. Афонина, Таганрог,  
Ростовская обл.

**Чего боятся  
лямбли**

ПРИХОДИТСЯ часто сталкиваться с такими случаями: у человека обнаружен узелок в несколько миллиметров, диагностика подтверждает не рак, но подозрение на него.

Но пограничное состояние опасно риском перерождения. Особенно часто перерождение происходит в молодом организме. Рак щитовидной железы растет медленно, но это рак. И никто не может прогнозировать, когда начнется его стремительное развитие.

Рак может долго незаметно «сидеть» в узелке. Но никто не знает, в какой момент узелок даст рывок роста и метастазы.

Когда зоб начинает беспокоить, появляется осиплость голоса, нарушается глотание и дыхание, то иногда уже невозможно помочь. Слишком поздно.

А вовремя прооперированные с диагнозом крохотных опухолей избавляются от нехорошей перспективы.

Квалифицированная операция полностью исключает риск развития болезни. Только необходимо выполнять два условия: принимать тироксин - препарат, который является и лечебным средством, и заместительной терапией, и регулярно наблюдаться у хирурга-онколога.

Как проходит операция? По-разному, это зависит от размера узелка, от возраста больного, состояния его организма. Операция идет от 40 минут до 4 часов.

**Вопрос - ответ**

**«На операцию идти  
я не хочу...»**

(ИЗ ПИСЕМ ЧИТАТЕЛЕЙ)

**Насколько распространена мастопатия?**

Дисгормональная гиперплазия молочной железы, она же диффузная или очаговая мастопатия, очень распространенная патология. С каждым годом увеличивается число женщин, которым нужно хирургическое вмешательство по этому поводу. Рак молочных желез в России занимает по распространению первое место среди всех злокачественных новообразований.

**В каком возрасте появляется риск развития этой патологии?**

После 16-17 лет. В молодом возрасте чаще обнаруживаются

**Это может быть у кого угодно**  
**+ Опухоль  
на щитовидке**

Даже крохотная злокачественная опухоль на щитовидной железе, которая не увеличивается и не причиняет никакого дискомфорта, требует оперативного вмешательства на самой первой стадии заболевания. Если злокачественность новообразования подтверждена, операция необходима немедленно.

Пациенты обычно покидают стационар за 3-5-е сутки.

Любая операция на щитовидке - это тонкая ювелирная работа. По разветвленной системе крупных и мелких сосудов щитовидки ежедневно проходит очень много крови. Во время операции порой накладывают на маленькие сосуды до 200 зажимов.

Прижигать эти сосуды опасно - можно повредить нерв или вызвать кровотечение. Руки хирурга должны быть грамотными и умелыми. Поэтому желательно делать операции на щитовидке в специализированных, а не в общехирургических отделениях.

Узелковый рак на первых стадиях не дает о себе знать. Такие узелочки, как правило, находят случайно при ультразвуковом исследовании щитовидной железы или когда ультразвуком обследуют какой-либо орган брюшной

полости и заодно делают УЗИ щитовидной железы. Иногда настораживают отоларингологи, когда прописанные физиотерапия, аливания и полоскания не способны восстановить голос.

Чтобы исключить нарушения щитовидной железы, связанные с нехваткой йода, каждому человеку необходимо проводить йодную профилактику при помощи препарата калий йодид. Он полезен всем, даже новорожденным и людям преклонного возраста. Это лекарство насыщает организм йодом, помогает переносить сильные физические нагрузки, укрепляет память и иммунитет. Его можно

БОЛЬНЫМ РАКОМ НЕЛЬЗЯ ВНУТРИВЕННО ВВОДИТЬ ГЛЮКОЗУ, ОБЫЧНО ПОСЛЕ ЭТОГО НАСТУПАЕТ РЕЗКОЕ УУХУДШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ: ГЛЮКОЗА, КАК И ВСЕ САХАРА, - ЛУЧШАЯ ПИТАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ДЛЯ РАКОВЫХ КЛЕТОК.

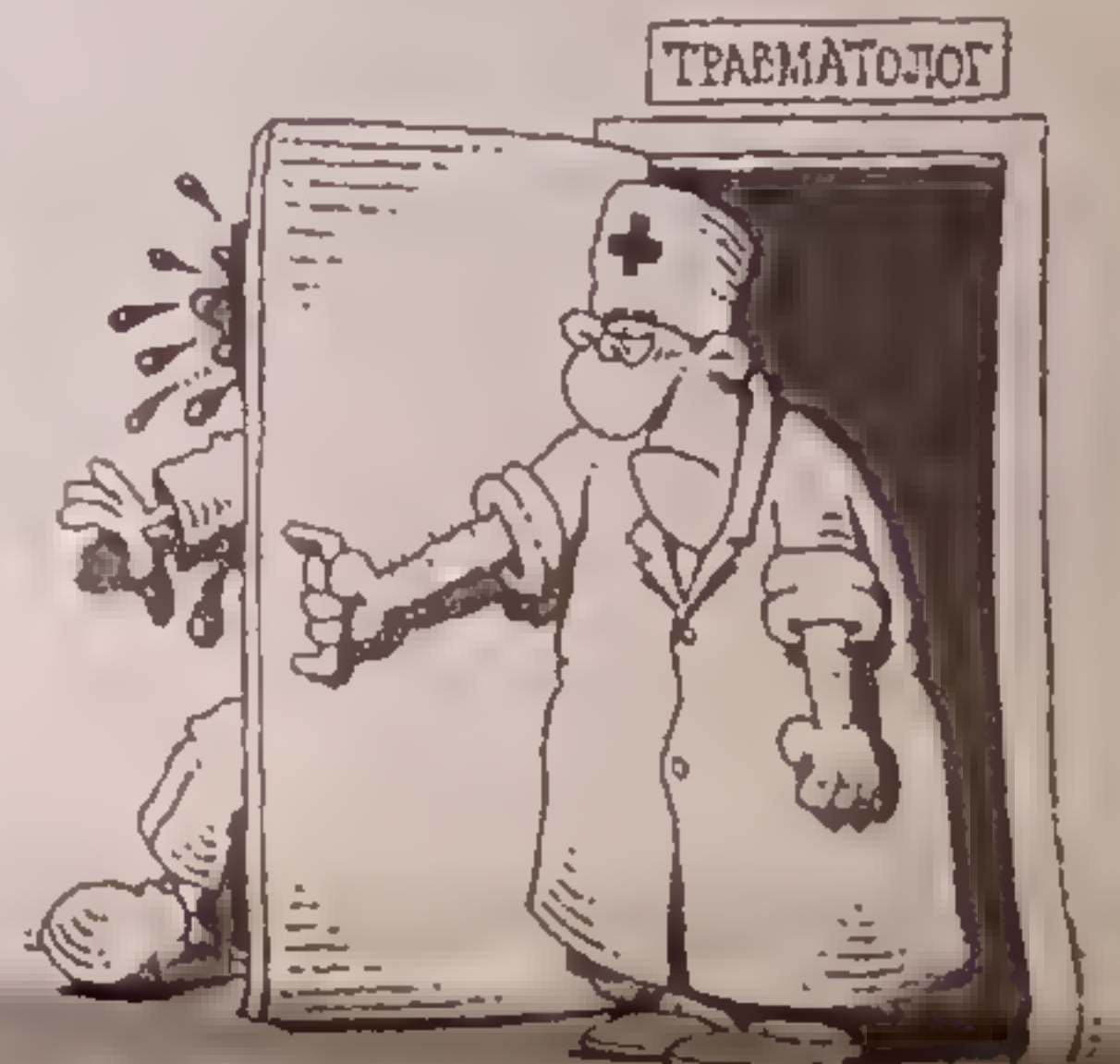
**На приеме у онколога**

онкологом, с учетом осложнений, которые могут развиваться, с учетом организма этой женщины, именно этой, а не какой-то среднестатистической.

**Какую диагностику должна пройти женщина, если возникло подозрение, что у нее мастопатия?**

Это осмотр молочных желез, маммография, если нужно, пункционная биопсия, но самое главное - руки врача. Сейчас рак молочной железы встречается и в 25 лет. Но самое главное - наблюдать у одного и того же доктора.

Кроме того, женщина должна сама хорошо представлять себе на ощупь, какие у нее молочные железы. Не для того, чтобы своевременно поставить диагноз, а для того, чтобы вовремя заметить, что что-то изменилось, что заставит ее прийти и посоветоваться с врачом.



**Намотай на ус**

АНГЛИЙСКИЕ ученые считают, что лейкемию вызывают особые вирусы. Они могут долгое время находиться в организме человека, не причиняя ему вреда. Но при изменении состава крови, количества гемоглобина и клеток, защищающих организм от чужеродных веществ, вирусы



# «На операцию идти я не хочу...»

(ИЗ ПИСЕМ ЧИТАТЕЛЕЙ)

## Насколько распространена мастопатия?

Дисгормональная гиперплазия молочной железы, она же диффузная или очаговая мастопатия, очень распространенная патология. С каждым годом увеличивается число женщин, которым нужно хирургическое вмешательство по этому поводу. Рак молочных желез в России занимает по распространению первое место среди всех злокачественных новообразований.

## В каком возрасте появляется риск развития этой патологии?

После 16-17 лет. В молодом возрасте чаще обнаруживаются узловые образования, которые носят названия фиброаденом.

## Что обычно приводит к заболеванию?

Причин очень много. Во-первых, это нарушение каких-то гормональных связей. Например, избыточное количество женских половых гормонов (эстрогенов) или дефицит мужских (андрогенов). Очень часто изменения в молочной железе зависят от душевного состояния. Иной раз женщине достаточно попить валерьянку, чтобы она перестала ощущать неполадки в молочной железе. Но чаще всего причиной развития болезни является прерванная беременность. Возникает фиброаденоматоз. Очаговая или диффузная мастопатия может сопровождаться развитием мелких, средних

и даже крупных кист. Там, где есть киста, надо обязательно комплексно уточнять диагноз.

Есть мнение, что причиной мастопатии и других нарушений в молочной железе является использование презерватива.

Если у женщины мастопатия, а она решила стать мамой, может ли беременность привести к озлокачествлению доброкачественной опухоли?

Если речь идет о цистаденитоме, то беременность может способствовать озлокачествлению. Раньше среди докторов бытовало мнение, что фиброаденома может исчезнуть, если родить ребенка и кормить его грудью. Но вероятность эта несравнима с тем риском, которому женщина подвергает себя, решив забеременеть. Поэтому советуем вначале убрать фиброаденому, а потом рожать детей.

Как гормонотерапия, назначенная гинекологом, может повлиять на течение болезни? Любая гормонотерапия должна обязательно согласовываться с

онкологом, с учетом осложнений, которые могут развиваться, с учетом организма этой женщины, именно этой, а не какой-то среднестатистической.

Какую диагностику должна пройти женщина, если возникло подозрение, что у нее мастопатия?

Это осмотр молочных желез, маммография, если нужно, пункционная биопсия, но самое главное — руки врача. Сейчас рак молочной железы встречается и в 25 лет. Но самое главное — наблюдаться у одного и того же доктора.

Кроме того, женщина должна сама хорошо представлять себе на ощупь, какие у нее молочные железы. Не для того, чтобы своевременно поставить диагноз, а для того, чтобы вовремя заметить, что что-то изменилось, что заставит ее прийти и посоветоваться с врачом.

Боль является ведущим симптомом при мастопатии. Она заставляет идти к врачу. Даже банальное воспаление придатков может вызывать сильные боли в молочных железах. Между прочим, остеохондроз, особенно шейного и верхнего грудного отделов позвоночника, тоже провоцирует боли, напоминающие боли в молочных железах. На самом деле они не имеют никакого отношения к молочной железе.

Е. Нестеренко, онколог

ДАЖЕ БАНАЛЬНОЕ ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКОВ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СИЛЬНЫЕ БОЛИ В МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗАХ. ОСТЕОХОНДРОЗ, ОСОБЕННО ШЕЙНОГО И ВЕРХНЕГО ГРУДНОГО ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА, ТОЖЕ ПРОВОЦИРУЕТ БОЛИ, НАПОМИНАЮЩИЕ БОЛИ В МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗАХ.

# Вздулся живот...

Метеоризм возникает также при сужении и непроходимости кишок, застое крови в органах живота, при сердечной недостаточности.

Иногда газы бывают от того, что в толстые кишки из тонких кишок попадает не вполне переваренная пища (сахар и крахмал), что и вызывает брожение. Появляется чувство тяжести и распирание живота.

Чтобы этого не происходило, выполняйте эти правила.

1 Не ешьте протеины (мясо, рыбу, яйца) одновременно с хлебом, рисом, горохом.

2 Ешьте поменьше жидкой пищи, всего, что не нужно жевать. Ведь люди 99% пищи проглатывают не пережевывая. А это приводит к болезням пищеварительного тракта, так как пища поступает в желудок без предварительной обработки слюной.

Вздутие желудка и кишечника происходит из-за скопившихся газов. А газы образуются при употреблении в пищу большого количества углеводов, при переполнении или засорении желудка плохо перевариваемой пищей или же заболевании каких-либо внутренних органов.

3 Тщательно пережевывайте пищу перед тем, как ее проглотить.

4 Страдающие метеоризмом должны чаще ставить клизмы, не есть редьку и капусту, вызывающие усиленное образование газов в кишечнике.

5 Ежедневно перед едой принимайте по 2 таблетки активированного угля.

6 При скоплении газов попробуйте делать движения, требующие сгибания туловища.

7 Сварите по 1 ст. ложке семян аниса и меда в 1 стакане воды и пейте эту воду по 1 ст. ложке несколько раз в день.

8 Пейте по утрам по 1 ст. ложке отвара полыни с медом (на 1 стакан кипятка

возьмите по 1 чайн. ложке меда и порошка или сухих листьев полыни). Понемногу добавляйте в пищу полынный порошок 3 раза в день.

9 1 ст. ложку измельченных листьев укропа залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте 2-3 часа, процедите и пейте по 0,5 стакана натощак 3 раза в день.

10 1 ст. ложку сухих цветков ромашки залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 4 часа, принимайте по 2 ст. ложки 4 раза в день до еды.



Отдельно приготовьте такую смесь. Возьмите 25 г травы полыни, 25 г тысячелистника, 100 г сосновых почек. Все компоненты второй смеси сложите в кастрюлю и залейте 2 л кипятка, поставьте на водяную баню и кипятите 3-4 часа. Остудите, отожмите, процедите через марлю, доведите объем до 1 л (если объем после кипячения трав останется больше литра, то готовой жидкости надо взять 1 л).

Потом смешайте первую и вторую смеси (лекарства должны получиться 3-литровый баллон) и принимайте по 25 г за 15 минут до еды 3 раза в день. Лекарство храните в холодильнике. Пить надо один раз в квартал. Желательно пропить 3-4 курса.

Е. Афонина, Таганрог, Ростовская обл.

## Чего боятся лямблии

Очень много детей и взрослых мучаются от лямблий. Есть простой способ лечения. Возьмите березовый лист (можно даже из веника), запарьте крутым кипятком и дайте настояться 7 часов. Потом процедите и пейте. Пить отвар надо перед едой.

Я пила, когда захочу, и неограниченно. Пять дней пила, три — отдыхала, и так несколько курсов.

Этим средством я излчилась от лямблий полностью. Кто хочет поправиться, тот должен строго выполнять эти правила.

А. Мезенцева, Астрахань

СВЕЖИЙ ЛИСТ СЕЛЬДЕРЕЯ РАСТИРАЮТ С НЕСОЛЕНЫМ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И ПРИКЛАДЫВАЮТ К РАНАМ И ЯЗВАМ. ТАК ЖЕ ДЕЙСТВУЮТ ЦВЕТКИ И ЛИСТЬЯ КЛЕВЕРА, МАТЬ-И-МАЧЕХИ, ЗЕМЛЯНИКИ, КЛУБНИКИ.



## Десны воспалились?

● Пожуйте кислую капусту или пополощите рот рассолом квашеной капусты. Смазывайте десны зверобойным маслом или полощите рот напаром травы зверобоя.

● 2 чайн. ложки коры дуба прокипятите в стакане воды, процедите и полощите десны.

● Утром и вечером полощите рот (вместо чистки зубов) настоем чайного гриба или 2%-ным раствором настойки календулы, а также проводите массаж десен.



ЗДРАВСТВУЙТЕ

6 стр.

## Первая помощь при припадках эпилепсии

**Сохраняйте спокойствие**

- \* Уберите из-под больного твердые или острые предметы;
- \* развяжите галстук или шарф, намотанный вокруг шеи, чтобы облегчить дыхание;
- \* положите под голову что-нибудь мягкое и плоское (например, сложенный пиджак);
- \* осторожно поверните человека на бок, чтобы предупредить попадание в дыхательные пути рвотных масс;
- \* оставайтесь с больным до окончания припадка и ободрите его, когда он придет в себя;
- \* помогите человеку вернуться домой, если у него спутанное сознание.

**Вызывайте «Скорую помощь», если:**

- \* припадок длится более 5 минут;
- \* припадки следуют один за другим с небольшим интервалом;
- \* человек не приходит в сознание после прекращения судорог;
- \* есть заметные травмы;
- \* после окончания припадка человек кажется больным;
- \* больная беременна.

**Чего делать не следует:**

- \* не засовывайте ничего в рот больному;
  - \* не пытайтесь помешать припадку;
  - \* не делайте искусственное дыхание, если у человека не произошла остановка дыхания;
  - \* не считайте припадком все, что похоже на него.
- Если через несколько минут человек не придет в норму, вызовите «Скорую помощь».

КОГДА НАЧИНАЕТСЯ ЭПИЛЕПТИЧЕСКИЙ ПРИПАДОК, ПОЛОЖИТЕ ЛЕВУЮ РУКУ БОЛЬНОГО НА ПОЛ И НАСТУПИТЕ НА МИЗИНЕЦ. ПРИПАДОК СКОРО ЗАКОНЧИТСЯ.  
(ИЗ ПИСЬМА Т. М. ВИНОГРАДОВОЙ ИЗ САРАТОВА)



Кожные проблемы

## Розацея

Первое и основное проявление розацеи - краснеет кожа лица. Поначалу покраснение приходит и уходит, но наступает день, когда оно становится постоянным.

К появлению розацеи приводят сразу несколько факторов. Долгое время основной причиной считалась неправильная работа кровеносных сосудов. Сосуды кожи лица неправильно реагируют на внешние раздражители: например, при перепадах температуры они начинают ненормально резко расширяться, отчего лицо краснеет.

Считается, что в возникновении розацеи не второстепенную роль играет и микроскопический клещ, поселяющийся в коже и вызывающий заболевание, именуемое демодекозом; он также способствует появлению прыщей и себореи.

Основными же провокаторами розацеи являются:

- \* кофе и чай, а также все напитки, содержащие кофеин;
- \* прямой солнечный свет;
- \* низкая или высокая температура воздуха;
- \* употребление алкогольных напитков;
- \* стресс и нервное перенапряжение;
- \* употребление горячей еды.

В начале болезни приступы «красного лица» возникают сразу же вслед за действием провоцирующих факторов.

Постепенно возникает постоянное покраснение кожи лица. На этом фоне могут возникать шелушение, розовые угри, а также себорея.

Если розацею не лечить, ткани, страдая от недостатка кислорода, начинают разрастаться: кожа становится бугристой, увеличиваются поры, изменяется форма носа, могут появиться большие бородавки.

Замечено, что тетрациклиновые антибиотики улучшают состояние кожи. Но может появиться дисбактериоз, который сказывается на состоянии кожи. Кроме антибиотиков, внутримышечно вводят витамины B<sub>2</sub> и B<sub>6</sub>.

ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ ЖИРНОСТЬ КОЖИ, ЕЕ ПРОТИРАЮТ СПИРТОСОДЕРЖАЩИМИ ЛОСЬОНАМИ, РАСТВОРОМ САЛИЦИЛОВОЙ КИСЛОТЫ.



Из почты «Айболита»

### Лишай испугался молочного гриба

С помощью молочного гриба я вылечила красный плотный лишай, которым страдала 20 лет и ничем не могла от него избавиться. Под мышками, грудью и в паху был страшный зуд. Летом страшно было выйти на пляж. А в этом году к лету у меня на коже даже потницы нет. И желудку от молочного гриба хорошая помощь...  
М. А. Ситникова, Сочи

### Мокрая экзема

Хочу предложить читателям методику лечения мокрой экземы. Для приготовления лекарства нужны 2 таблетки стрептоцида, 2 таблетки пенициллина (можно заменить одним флаконом для инъекций 500 тыс. ед.), 1/4 чайн. ложки борного вазелина и 1 белок куриного яйца.

Способ приготовления: таблетки истолките, смешайте с вазелином, добавьте белок. Все взбейте, чтобы получилась эмульсия. Лекарство готово. Перед нанесением эмульсии на больное место обработайте его раствором марганцовки и просушите синей лампой. Эмульсию наносите тонким слоем на всю больную поверхность.

Этим способом я в 1973 году вылечила руки своему мужу. Больше экзема не появлялась.

По опыту знаю, что мокрую экзему лечат 3-4-мя процедурами. Только желательнее после

смазывания больного места эмульсией не нарушать образовавшуюся пленку и не мочить.

А вот сухую экзему лечить надо маслом укропа. Обрабатывают больное место так же, как и при мокрой экземе - до исчезновения.  
Л. Илларионова, Тверь

### От ногтевого грибка

Хочу предложить хороший рецепт избавления раз и навсегда от ногтевого грибка. Для этого 1 желток яйца размешивают с 1 чайн. ложкой диметилфталата, добавляют 1 каплю уксусной эссенции. Смесь хранят в холодильнике. Ее надо тщательно втирать в чистую кожу, сверху накрыть целлофановым пакетом и надеть хлопчатобумажные носки или перчатки. Если есть вопросы, пишите, только вкладывайте чистый конверт.

Ф. Т. Григорьева, р-н Восточный, д. 31, кв. 95, Канах, Чувашия, 429336

### Не просто капля на окне

Предлагаю очень простой рецепт избавления от бородавок. Я сама в детстве лечилась при его помощи. Проснувшись утром, первым делом мизинцем правой руки я собирала капли с запотевшего окна и смазывала бородавку (у меня она была на ступне). После такой процедуры она навсегда исчезла.

С. Ф. Фокина, Усть-Джегута, КЧР

Знаете ли вы, что...

Как и всякая синтетическая одежда, колготки, а также бюстгалтеры, носки, гольфы могут вызывать аллергию - зуд, покраснение кожи, появление на ней мокнущих пузырьков. Причем симптомы экземы возникают там, где кожа соприкасается с окрашенной тканью. Как выяснили ученые, такую реакцию организма вызывают красители.

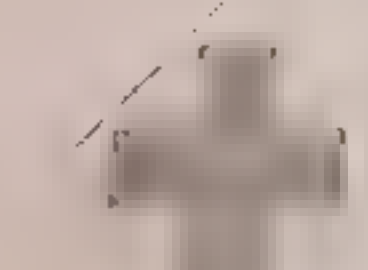
Определить по внешнему виду, содержат ли колготки «агрессивные вещества», практически невозможно. Ни цвет, ни цена ни о чем не говорят: красители могут быть и в изделиях черного цвета, и телесного. Причем даже в моделях весьма престижных марок. Так что при появлении признаков аллергии обратите внимание не только на свою пищу, но и на колготки, которые носите.

Проверено на себе

1. Карбамазепин 0,2 г - по 1 таблетке 3 раза в день ежедневно, постоянно.
2. Бензонал 0,1 г - по 1 таблетке 3 раза в день ежедневно, постоянно.
3. Феназепам 0,001 г - по 1 таблетке на ночь.
4. Пантогам 0,25 г - по 2 таблет-

Рецепт из конверта

КОГДА мне было 18 лет, я заболел эпилепсией. Это случилось в 1980 году. Сейчас я инвалид группы, у меня бывает один приступ два раза в месяц, без предвестников: прикусов, крика. Что-то вроде обморока, который длится 2-3 минут, после чего я опять возвращаюсь к активной жизни (вообще не занимаюсь спортом, не занимаюсь физкультурой, не занимаюсь танцами).



## Эпилепсия

наполнится кровью, только и всего.

Предлагаемые упражнения

полу позади головы. Делайте это без напряжения. Расслабьте ноги, ощущая при этом тяжесть в них. В исходном положении делайте

рук и поставьте их на согнутые локти. Наклонитесь и упритесь верхней частью лба в пол так, чтобы локти касались пола.



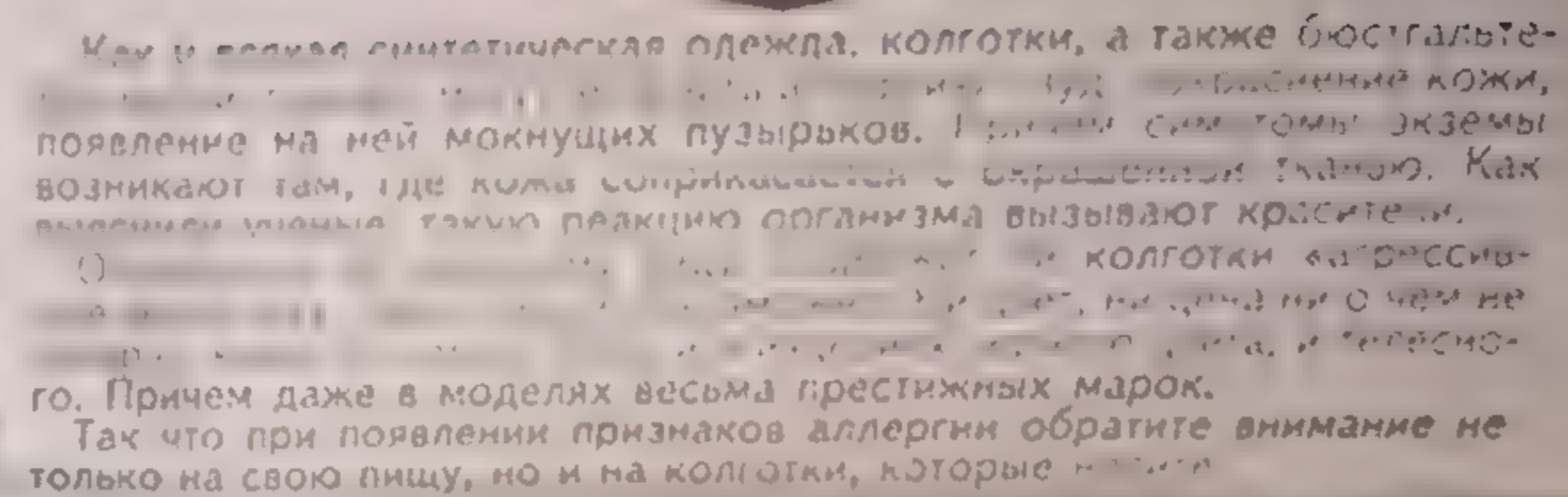
Если через несколько мину  
человек не придет в норму, вы  
вместе с ним должны немедленно

Основными же провокаторами розацеи являются

- \* кофе и чай, а также все напитки, содержащие кофеин;
- \* прямой солнечный свет;
- \* низкая или высокая температура воздуха;
- \* употребление алкогольных напитков;
- \* стресс и нервное перенапряжение;
- \* употребление горячей еды

В начале болезни приступы «красного лица» возникают сре-

САЛИЦИЛОВОЙ  
КИСЛОТЫ.



Вообще запомните, что приступы эпилепсии - это защита организма от перенапряжения, т. е. в это время головной мозг испытывает кислородное голодание и сам отключается до тех пор, пока не расширятся сосуды и мозг не

Встаньте на колени, переплетите пальцы



## Рекомендую Страшно?

**Айболит**  
Маленьких детей часто преследуют страхи. Мой трехлетний сынишка боялся пожара. Даже маленький огонек приводил его в ужас. Тогда я решила действовать.

Мы стали читать книжки о мужественных пожарных (естественно, со счастливым концом). Поначалу малыш сжимался в комок и замирал.

Следующей стадией стала игра в тушение пожара. Началась она всегда так. В доме, построенном из кубиков, возникает пожар. Я звоню по телефону «01» и вызываю пожарную бригаду, возглавляет которую мой мужественный сын. Приезжает пожарная машина, огонь потушен, жертв нет. И так - раз 15 подряд, 2-3 раза в день. И завтра, и послезавтра.

Честно говоря, очень хотелось «сменить пластинку». Но интуитивно я понимала, что эта игра нужна моему сыну как лекарство. И вот наконец настал день, когда страх растаял и интерес к любимой игре тоже.

Недавно я рассказала об этой ситуации психологу. Он одобрил мои действия.

В. Полякова, Чебоксары

для мытья  
ДЕТСКОЙ  
ПОСУДЫ  
МОЖНО  
ПОЛЬЗОВАТЬСЯ  
МЫЛОМ,  
ПИТЬЕВОЙ  
СОДОЙ ИЛИ  
ГОРЧИЦЕЙ.



В доме малыш

● Не пытайтесь стричь ногти малышу в первый месяц жизни: они очень мягкие и растут медленно. Позднее пользуйтесь либо ножницами с закругленными концами, либо специальными детскими щипчиками-кусачками, чтобы случайно не обрезать ноготь слишком далеко.

● Зубы малышу надо чистить как только они появляются. У щетки должна быть маленькая круглая головка, не слишком длинная ручка и очень мягкие щетинки, не раздражающие десны. Хороши также щетки-«пальчики». Они помогают успокоить воспаленные десны и почистить только появляющиеся зубки. Их можно пускать в дело, как только рост зубов начнет беспокоить малыша (иногда уже в 3-4 месяца).

● Как только малыш начнет стоять, предложите ему турничок из одной палочки от кровати решетки. Через несколько дней малыш сам начнет к нему тянуться и путешествовать по кровати, держась за него. Разумеется, к кровати надо приделать мягкие бортики. Это прекрасная тренировка. Кроме того, до двух лет физическая активность ребенка определяет его интеллектуальное развитие.

## Советы психолога

Всегда ли они понятны детям и что должно последовать за ними? Вы позволите своему гневу вылиться наружу? Поставите ребенка в угол? Не пустите гулять? Или в очередной раз эти слова станут пустым сотрясанием воздуха?

А может, для начала попытайтесь объяснить детям, что значит переполнить чашу последней каплей?

Например, возьмите две небольшие емкости (одна - произвольной формы и размера, другая - небольшой стаканчик из тонкого стекла) и обыкновенную чистую пипетку.

Предложите ребенку наполнить емкости водой: первую - произвольно, а стаканчик - так, чтобы до края осталось примерно 0,5 см.

Последнюю емкость поместите в блюдечко.

А дальше возьмите пипетку и, набирая в нее воду из первой емкости, по каплям добавляйте

## Чаша терпения

«ТЫ ПЕРЕПОЛНИЛ ЧАШУ МОЕГО ТЕРПЕНИЯ!» - КАК ЧАСТО ВЫ В ГНЕВЕ ПРОИЗНОСИТЕ ЭТИ СЛОВА.

во вторую, где до края осталось совсем немного.

Пока ребенок выдавливает капли из пипетки, вы можете:

- наблюдать процесс молча;  
- приговаривать: «Стаканчик, родной, - это мое терпение. А водичка - это твои дурные поступки. Вот так они накапливаются - капля за каплей. Посмотри, как много нужно капель, чтобы стаканчик наполнился!».

Ребенок какает. Вы приговариваете или молчите. Долго. Здесь очень важно и вам, и ребенку довести процесс до той самой капли, которая окажется последней. Кажется, вот она, последняя капля! Ах нет - еще не конец: вода

горбится, нависает над краями рюмочки, но все-таки остается внутри!

Вдруг одна из очередных капель нарушает равновесие, и вода устремляется за пределы стаканчика.

В этот момент вы в соответствии с выбранной вами манерой поведения либо храните молчание, оставляя ребенка наедине с его эмоциями и мыслями по поводу происходящего, либо произносите заранее заготовленную фразу: «Вот так последняя капля переполняет чашу моего терпения!».

Убирая посуду в шкаф, обратите внимание на количество воды, выплеснувшееся из стаканчика. И это - из-за какой-то малюсенькой капельки!

А ведь размеры вашей «внутренней рюмочки» малышу неизвестны. Как, впрочем, и вам самим.

## На приеме у педиатра

### ПУСТЬ МАЛЫШКА ПОДРАСТЕТ

Верочке только полтора года, но мы уже собираемся прокалывать ей уши. Вырастет - спасибо скажет!

О. и И. Петровы, Самара

В принципе, прокалывать уши можно в любом возрасте. Но лучше все же дождаться, когда малышка хоть чуть-чуть подрастет. Ведь годовалому ребенку очень трудно объяснить, что такое стерильность. Проколота мочка начнет чесаться, девочка будет тянуться к ней пальцами, может расковырять ранку и занести в нее инфекцию. А несмышленые сверстники, увидев блестящий предмет в ушке маленькой модницы, наверняка попытаются его схватить и потрогать, а то и вырвать...

В общем, всему свое время. Но в любом случае вы должны быть готовы к возможным осложнениям. Это может быть не только воспаление, но и образование кожных разрастаний. Избавиться от них трудно. Кроме того, у некоторых детей кожа склонна к образованию келоидных рубцов.

Помните, что прокалывать уши надо в хирургическом кабинете в стерильных условиях. В домашних условиях делать это недопустимо.

И еще, очень важно, чтобы первые серьги были легкими и изготовлены из золота. Они меньше окисляются.

### НЕ УДЕРЖИВАЕТСЯ КАЛ

Наша пятилетняя дочка вполне здорова, но у нее есть одна интимная проблема - иногда не удерживается кал. Как отучить ее от этого?

С. Ветрова, Кисловодск

Причиной недержания кала могут быть некоторые заболевания поясничного отдела позвоночника и желудочно-кишечного тракта, а также травмы опорно-двигательного аппарата. Для их выявления необходимо тщательное обследование. Однако недержание кала может появиться и вследствие неврологических нарушений, сильных переживаний и так далее. Поэтому родителям полезно проконсультироваться у психолога, а ребенку надо спокойно, но строго объяснять, что так нельзя поступать ни в коем случае. Порой помогают специальные тренировки: ребенка посылают в туалет несколько раз в день через определенные промежутки времени.

Мне только 13 лет, а я уже такая! Не могу отвыкнуть от этой привычки!

Р. А. А., Элиста

Эти навязчивые проявления поведения надо лечить, иначе не избежать больших проблем в дальнейшей жизни.

Однажды мне пришлось лечить пятнадцатилетнего мальчика, который не мог выйти из дома, не переступив порог 45 раз - туда и сюда. И не мог зайти в здание школы, не проделав то же самое. Представляете ситуацию? Звонит звонок, дети спешат сесть за парты, а взрослый в общем-то мальчик скачет на пороге школы...

Приходилось ждать, когда прозвонит звонок, и тогда совершать этот глупый ритуал, без которого, по мнению подростка, день не задался...

Разумеется, каждый день он опаздывал на урок.

Или другая больная. Молодая женщина не могла выйти из дома, не накрасив ресницы. И красила их в течение пяти (!!!) часов. Когда она обратилась к психологу, заболевание было очень запущено.

Так что советую немедленно обратиться к врачу.

Н. А. Кулик, психотерапевт

### ТВОРОЖОК НА ГОРЛО

Сына часто одолевают ангины. Замучились пичкать его таблетками. Может, есть какие-то народные средства?

И. Владимиров, Псков

При простуде и частых ангинах с высокой температурой поможет народное средство - творожные обертывания. Возьмите 0,5 кг творога, нагрейте его до комнатной температуры и перемешайте с 200 г мелко нарезанного репчатого лука. Прикладывать творог следует на 2 часа. При простуде его накладывают на лоб и область легких, при ангине с температурой - на шею. Одновременно следует приложить смесь к ступням ног и области почек. Каждые 20-30 минут готовьте новую порцию. Если кожа чувствительная, заворачивайте творог в марлю. Такие обертывания очень хорошо помогают детям.

### А ВДРУГ ЭТО НЕ ЛЕНЬ?

Сыну 4 года. Хороший, здоровый мальчик, но, кроме слов «мама», «папа», «баба», «деда», ничего сказать не может. Логопед говорит, что...

Знаете ли вы, что...

У детей, страдающих аутизмом, возникает при отсутствии



...ты переполнишь чашу моего терпения» - как часто вы в гневе произносите эти слова.

А может, для начала попытаетесь объяснить детям, что значит переполнить чашу последней каплей?

Например, возьмите две небольшие емкости (одна - произвольной формы и размера, другая - небольшой стаканчик из тонкого стекла) и обыкновенную чистую пипетку.

Предложите ребенку наполнить емкости водой: первую - произвольно, а стаканчик - так, чтобы до края осталось примерно 0,5 см.

Последнюю емкость поместите в блюдечко.

А дальше возьмите пипетку и, набирая в нее воду из первой емкости, по каплям добавляйте

во вторую, где до края осталось совсем немного.

Пока ребенок выдавливает капли из пипетки, вы можете:

- наблюдать процесс молча;
- приговаривать: «Стаканчик, родной, - это мое терпение. А водичка - это твои дурные поступки. Вот так они накапливаются - капля за каплей. Посмотри, как много нужно капель, чтобы стаканчик наполнился».

Ребенок капает. Вы приговариваете или молчите. Долго. Здесь очень важно и вам, и ребенку довести процесс до той самой капли, которая окажется последней. Кажется, вот она, последняя капля! А нет - еще не конец: вода

горбится, нависает над краями рюмочки, но все-таки остается внутри!

Вдруг одна из очередных капель нарушает равновесие, и вода устремляется за пределы стаканчика.

В этот момент вы в соответствии с выбранной вами манерой поведения либо храните молчание, оставляя ребенка наедине с его эмоциями и мыслями по поводу происходящего, либо произносите заранее заготовленную фразу: «Вот так последняя капля переполняет чашу моего терпения».

Убирая посуду в шкаф, обратите внимание на количество воды, выплеснувшееся из стаканчика. И это - из какой-то ма-люсенькой капельки!

А ведь размеры вашей «внутренней рюмочки» малышу неизвестны. Как, впрочем, и вам самим.

Н. Кузнецова,  
канд. мед. наук

## Знаете ли вы, что...

ЭНУРЕЗ У МАЛЫША ВОЗНИКАЕТ ПРИ ОТСУТСТВИИ МАТЕРИНСКОЙ ЛЮБВИ, НЕДОСТАТКЕ ЛАСКИ, ИЗ-ЗА СОМНЕНИЙ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ, ОСТАВЛЯТЬ ЛИ РЕБЕНКА

Еще та проблема

Когда идти к врачу

# Отлом и перелом зуба

(Окончание. Начало на стр. 3)

Если вы сразу же после травмы отвезете ребенка к стоматологу, он защитит зуб от дальнейших разрушений. Обнаженный дентин по линии отлома покрывают слюем лака, цемента или втирают в поверхность отлома лечебные пасты, ускоряющие минерализацию поврежденного дентина.

В тех случаях, когда отломалась большая часть коронки, сохранившую часть зуба покрывают защитным колпачком, предупреждая инфицирование дентинных каналов и пульпы. Это особенно важно сделать, если травма произошла в возрасте до 10 лет, когда еще продолжается формирование постоянного зуба. Ведь если его пульпа и ростковая зона погибнут, корень перестанет расти. Такой неполноценный зуб может к 18-20 годам расшататься, и его придется удалить.

Самая болезненная травма - когда обнажается пульпа зуба, очень чувствительная к малейшему прикосновению, надавливанию, колебаниям температуры. Пульпа быстро инфицируется, и развившийся воспалительный процесс вызывает острую, при-образную боль.

Тут-то надо не идти, а про-бежать к врачу! В пер-вом случае после травмы еще можно сохранить часть пульпы, во втором - зону несформиро-ванной. Если за медицин-

ской помощью обращаются поз-же, зуб гибнет.

Разной бывает тактика спасения зуба при косых переломах, когда линия отлома прошла через коронку и корень. Если зуб молочный, то его оставшуюся часть и корень удаляют. Конечно, можно бы ждать, пока отломок рассосется сам, что весьма возможно, или выпадет из лунки. Но разрушенный зуб неизбежно инфицируется, а ведь под молочным формируется постоянный зуб, и такое соседство для него нежелательно.

А вот если пострадал корень постоянного зуба, его стараются сохранить - это необходимо для профилактики деформации зубного ряда. Кроме того, заломби-рованный корень впоследствии пригодится при протезировании.

Иногда удается сохранить зуб и при закрытом переломе корня - такая травма характерна для передних резцов. Если пульпа удалена, поврежденному зубу создают покой, накладывая специальные шины. В таких условиях перелом корня срастается так же, как это бывает при переломах других костей.

Сильный удар по челюсти, ушиб лицом о твердый предмет могут привести к разрыву волокон связки, удерживающей зуб в лунке. В зависимости от направления удара зуб смещается вправо, влево, вперед, назад, становится при частичном выдвигении из лунки

как бы длиннее других, а при внедрении в кость - короче. Если произошел полный вывих зуба, он выпадает из лунки, ребенок выплевывает его изо рта вместе с кровью.

Надо знать, что в ближайшие часы после травмы зуб можно снова укрепить в челюсти! Такая операция называется реплантацией. Не очищайте зуб от загрязнений сами, заверните его в чистую салфетку и принесите в поликлинику. Врач тщательно промывает зуб в растворе антибиотика, стараясь сохранить при этом обрывки зубной связки, необходимые для приживления.

Пульпа при полном вывихе всегда погибает, поэтому, прежде чем водворить обратно в челюсть, пульпу удаляют, а канал корня пломбируют. Затем, тщательно промыв лунку, врач вводит в нее зуб и с помощью шины закрепляет. Дальнейшее во многом зависит от того, насколько сохранились на стенке лунки и на поверхности корня элементы зубной связки.

Вариантов травм много. Важно знать, что если такая травма произошла, обратиться к врачу необходимо. Без своевременного лечения ушиб зуба может сказаться через годы самыми неприятными последствиями: потерей зуба, образованием дефектов зубного ряда или развитием кисты челюсти.

А. А. Колесов, профессор

Наша пятилетняя дочка вполне здорова, но у нее есть одна интимная проблема - иногда не удерживается кал. Как отучить ее от этого?

С. Ветрова, Кисловодск

Причиной недержания кала могут быть некоторые заболевания поясничного отдела позвоночника и желудочно-кишечного тракта, а также травмы опорно-двигательного аппарата. Для их выявления необходимо тщательное обследование. Однако недержание кала может появиться и вследствие невротических нарушений, сильных переживаний и так далее. Поэтому родителям полезно проконсультироваться у психолога, а ребенку надо спокойно, но строго объяснить, что так нельзя поступать ни в коем случае. Порой помогают специальные тренировки: ребенка посылают в туалет несколько раз в день через определенные промежутки времени.

У ВАНИ ГРЫЖА...

У нашего Вани вскоре после выписки из роддома нашли грыжу. Сейчас ему пять месяцев, и врачи настаивают на операции. Не рано ли?

Н. Чернова, Ставрополь

Операция - единственный по-настоящему надежный способ избавить ребенка от грыжи. Современные методы обезболивания позволяют выполнить ее даже новорожденным. Но если нет осложнений, врачи обычно ждут хотя бы шести месяцев. Совсем другое дело - так называемая ущемленная грыжа. Ребенок плачет, жалуется на боль, а грыжа становится напряженной, резко болезненной и не вправляется внутрь. В этом случае необходима срочная операция независимо от возраста ребенка.

«ЧЕЛКУ ТАСКАЮ...»

Когда мне было 3 годика, мама купила мне жвачку. Я любила ее жевать и «таскать челку». Сейчас я не могу отвыкнуть от этой привычки. Может, это болезнь?

Вот уже 9 лет жую и «челку таскаю». Не могу так жить! Не могу бросить это дело. Когда хочу, то самое большее могу продержаться 2 дня.

Вкусная грелка

Горчичники и банки малыши воспринимают с капризами. Мы предлагаем вам такой способ прогревания. Сварите густую кашу, положите на лоскут ткани, заверните, чтобы каша не рассыпалась. У вас получится чудесная грелочка. Каша остывает медленно - и грудью, и спиной хорошо прогреваются. А вот если ребенок промочит ножки, то такую грелочку можно приложить к ступням - и простуды не будет. Вместо каши можно использовать картошку. Отварите картошку в мундире, хорошо разомните, добавьте жареный лук, чтобы картош-

нах с высокой температурой поможет народное средство - творожные обертывания. Возьмите 0,5 кг творога, нагрейте его до комнатной температуры и перемешайте с 200 г мелко нарезанного репчатого лука. Прикладывать творог следует на 2 часа. При простуде его накладывают на лоб и область легких, при ангине с температурой - на шею. Одновременно следует приложить смесь к ступням ног и области почек. Каждые 20-30 минут готовьте новую порцию. Если кожа чувствительная, заверните творог в марлю. Такие обертывания очень хорошо помогают детям.

А ВДРУГ ЭТО НЕ ЛЕНЬ?..

Сыну 4 года. Хороший, здоровый мальчик, но, кроме слов «мама», «папа», «баба», «деда», ничего сказать не может. Логопед говорит, что никаких отклонений нет, ребенок просто ленится говорить и повторять те слова, которые от него требуют.

А у другого сына увеличены лимфоузлы на шее. Что делать?

Светлана, Татарстан

У ребенка может быть задержка в психомоторном развитии. Необходима консультация психоневролога.

Одной из главных причин увеличенных лимфоузлов на шее может быть хроническая инфекция верхних дыхательных путей и заболевания зубов.

С ВОЗРАСТОМ ЭТО ПРОХОДИТ

Внуку 3,5 года. С рождения ему ставят диагноз синдром гипервозбудимости, гипотонический синдром. Стоит на учете в детском психоневрологическом центре Новосибирска. Посещаем специалиста 2 раза в год, проходим курс лечения. Развивается ребенок нормально.

Ответьте, пожалуйста, на вопрос: этот диагноз на всю жизнь? Ведь ребенку идти в школу, а учителя любят только тихих и послушных мальчиков.

М. С. Шамова, Новосибирск

Как правило, с возрастом, по мере формирования нервной системы, подобные явления проходят. Важное значение имеет психологический климат в семье.



ПОЧЕМУ при поликистозных яичниках женщина не может зачать ребенка? Потому что в яичнике нарушается процесс созревания яйцеклеток: вместо того, чтобы развиваться, они «застывают». Причем происходит это зачастую еще в подростковом возрасте.

Встречается и вторичный поликистоз яичников. Он может возникнуть в более позднем возрасте из-за хронических воспалительных заболеваний женской половой сферы. Понятно, что при полностью нарушенной работе яичника женщина не может зачать ребенка, и врачи ставят диагноз бесплодие.

Чтобы не пропустить это заболевание, нужно обратить внимание на нерегулярные месячные, длительные задержки. Это основной симптом. Раз не созревает яйцеклетка, значит, не созревает и слизистая оболочка матки.

Менструацию приходится ждать месяц, другой, третий. Случаются и перерывы до полугода.

## Вы просили рассказать ПОЛИКИСТОЗ ЯИЧНИКОВ

Чтобы не пропустить это заболевание, нужно обратить внимание на нерегулярные месячные, длительные задержки. Это основной симптом.

В период становления функции яичников девушка может не придавать особого значения таким задержкам. В то же время беспокоят жирная кожа, угри, прыщи, сальные волосы. Эти проявления легко списываются на издержки полового созревания.

Но время идет, а проблемы не исчезают. Затем внезапно, без видимых причин, может увеличиться вес на 8-10 килограммов, появляется лишняя «растительность».

Причинами болезни в таком молодом возрасте являются чаще всего стрессы, психические травмы, пережитые девочкой в 10-12-летнем возрасте. Подтолкнуть развитие болезни могут хроническое воспаление глоточных миндалин, острые респираторные вирусные инфекции. Спровоцировать недуг способны и резкие смены климата.

Бывает, что при поликистозе женщины испытывают некоторые болевые ощущения, живот внизу как будто тянет. Могут быть болезненные месячные. Но острые, сильные боли, как правило, не возникают, и больная откладывает визит к врачу и запускает болезнь. Между тем ей стоит быстрее обратиться к гинекологу-эндокринологу и пройти полную диагностику.

Для точной диагностики необходимо комплексное обследование - УЗИ органов малого таза в

разных фазах цикла. Обязательно исследовать суточную мочу на 17-ОКС, чтобы определить количество мужских гормонов в организме. Либо сделать анализ крови на тестостерон. Также понадобится сдать анализы крови из вены на гормоны ЛГ и ФСГ, которые «руководят» яичниками. Причем трижды: в первой фазе, потом во время овуляции и во второй фазе. В случае, если фазы цикла не выражены, анализы берутся с разрывом в 7-10 дней.

Можно отследить эти фазы цикла самой. Для этого по утрам измеряйте ректальную температуру (прямой кишки) и рисуйте графики, которые и будут отражать процесс созревания яйцеклетки. На основе такого температурного графика можно обнаружить у себя неполадки в яичниках.

Если в середине цикла температура не повышается до 37°C и выше, а весь месяц держится на одном и том же уровне, имеет смысл проконсультироваться с врачом.

## Советы психолога

# ВАС КОВАРНО БРОСИЛИ

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Когда любимый человек бросает вас, ваша реакция обычно достаточно бурная. Все начинается с тоски и одиночества, потом пропадает всякое желание выходить из дома - развивается чувство неуверенности в себе. Такое отчаяние вполне оправданно, если продолжается не дольше месяца. Потом нужно переключаться на что-нибудь другое. Главное здесь - помнить о том, что делать нельзя.

**НЕ ПЫТАЙТЕСЬ** завоевать его снова, чтобы утешиться. Все уже случилось - и тем хуже для него.

**НЕ ТЕРЯЙТЕ** зря времени, вынашивая планы мести, забудьте его и полностью от него избавьтесь.

**НЕ РАССКАЗЫВАЙТЕ** в тысячный раз всем и каждому свою печальную историю. Это в конце концов надоест даже самым верным друзьям.

**НЕ ВСПОМИНАЙТЕ** без конца самые волнующие минуты, проведенные с ним.

**НЕ БОЙТЕСЬ** его встретиться, когда выйдете из дома, - нельзя же всю жизнь просидеть в четырех стенах.

**ПОСТАРАЙТЕСЬ** все время находиться в веселой компании, в одиночку переживать горе намного труднее. Посмотрите вокруг - жизнь не кончилась!

## Намотай на ус

● При обследовании 1294 мужчин по поводу бесплодия специалисты не нашли причин в 5% случаев. У 14% яички не производили сперму, 7% имели различные нарушения протоков и каналов, через которые сперма поступает в пенис, у 4% не вырабатывалась сперма из-за неопущенного яичка, в 40% случаев наблюдалось варикозное расширение вен семенного канатика. У многих мужчин это нарушение было исправлено с помощью операции.

● За обычный половой акт человек расходует всего 200-250 ккал. Однако во время занятий сексом исчерпывается почти вся суточная доза цинка, активно участвующего в выработке мужского гормона тестостерона и в процессе восстановления организма. Поэтому врачи советуют мужчинам включать в рацион продукты, богатые цинком.

● Гинекологи рекомендуют отказаться от нейлоновых трусиков, особенно без хлопчатобумажной прокладки, или уж, во всяком случае, не носить их каждый день. Перегрев и избыток влаги способствуют быстрому размножению в них дрожжевых грибков и развитию кандидоза - воспалительного заболевания нижних отделов женских половых органов.



ПРИ  
ОПУЩЕНИИ  
МАТКИ ДВА  
РАЗА В ДЕНЬ  
ВСТАВАЙТЕ НА  
ЧЕТВЕРЕНЬКИ  
ПРОЦЕДУРУ  
ПРОВОДИТЕ  
В ТЕЧЕНИЕ  
10-20 МИНУТ,  
ЛУЧШЕ УТРОМ.

Для любящих жен

# Как сохранить здоровье мужа

Все знают, что мужчины склонны к ипохондрии. Если они простудились, то думают, что это грипп, да еще в тяжелой форме. Если у них болит спина - что случилось диск. Но когда появляется настоящая проблема, они часто ее игнорируют, и болезнь прогрессирует.

надо сразу же обратиться к доктору.

Он жалуется  
на боль в груди...

Иногда она появляется после физической нагрузки - работы в саду или беготни с детьми.

## Будь начеку

нием к врачу. Лишь сердечный приступ или удар заставляет их прибегнуть к медицинской помощи. Между тем ежегодный профилактический осмотр - прекрасная возможность поддерживать здоровье.

...курят

Курение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака легких и заболеваний органов дыхания. Если он не может бросить курить, помогите ему защититься от рака, добавляя в рацион побольше бета-каротина. Это вещество содержится в моркови, сладком перце, зеленом

# «К врачу идти боюсь...»

ПОГОСТИЛ...

С мужем вижусь раз в месяц, так как он далеко работает. После последнего приезда почувствовала очень сильный зуд во влажных местах.

К гинекологу попала случайно. Могла ли я заразиться бытовым путем?

Настя, Кемеровская обл.

Обычно, когда человек идет в армию, он сдает все анализы. Другое дело, что болезнь не всегда можно выявить. В тот момент, возможно, она только начиналась, и на этой стадии не заявила о себе. Но о парне можно не беспокоиться. В армии он находится под надежным контролем.

Да, действительно, гонорея может не давать о себе знать и два, и больше лет. Так протекает ее вялая, скрытая форма. Можно ощущать небольшие неприятные ощущения в области



...не носить их каждый день. Перегрев и избыток влаги способствуют быстрому размножению в них дрожжевых грибов и развитию кандидоза - воспалительного заболевания нижних отделов женских половых органов.

10-20 минут  
ЛУЧШЕ УТРОМ.

компаний, в одиночку пережить горе намного труднее. Посмотрите вокруг - жизнь не кончилась!

## «К врачу иду боюсь...»

ПОГОСТИЛ...

*С мужем вижу раз в месяц, так как он далеко работает. После последнего приезда почувствовала очень сильный зуд во влагалище, появились белые выделения. Что это такое? Венерическая болезнь? Грибок? Или еще что-то? Как вылечиться? К врачу идти боюсь, живу в маленьком селе, на виду. С такой болезнью обязательно ли лечение в венерическом диспансере или можно лечиться дома? Увольняют ли с такими болезнями из школы и детского сада?*

Вероника К.,  
Сызранский р-н

Вам все-таки придется пройти обследование, обратившись или в женскую консультацию, или в вендиспансер. Не торопитесь ставить себе диагноз. Возможно, у вас нет никакого венерического заболевания, а вы просто застудили яичники.

Если же обнаружат венерическое заболевание, увольняться не придется. На период лечения, которое длится, как правило, 3-4 недели, человек получает освобождение от работы. Не вздумайте заниматься самолечением!

### ГОНОРЕЯ - ДАМА СКРЫТНАЯ

*Несколько месяцев назад у меня обнаружили гонорею. Прошла курс лечения. Теперь я здорова. С моим парнем мы встречались два с половиной года, сейчас он служит в армии. Он также прошел обследование, но у него ничего не обнаружили. Врачи сказали, что не всегда можно распознать эту болезнь, даже если она есть. Может ли это заболевание действительно не давать о себе знать 2-3 года? У меня не было никаких симптомов.*

*К гинекологу попала случайно. Могла ли я заразиться бытовым путем?*

Настя, Кемеровская обл.

Обычно, когда человек идет в армию, он сдает все анализы. Другое дело, что болезнь не всегда можно выявить. В тот момент, возможно, она только начиналась, и на этой стадии не заявила о себе. Но о парне можно не беспокоиться. В армии он находится под надежным контролем.

Да, действительно, гонорея может не давать о себе знать и два, и больше лет. Так протекает ее вялая, скрытая форма. Можно ощущать небольшие неприятные ощущения в области гениталий, могут быть выделения, а может и вообще не быть никаких проявлений болезни до ее обострения.

Гонореей можно заразиться и бытовым путем. Именно так происходит заражение маленьких детей: через поцелуй (при гонорее рта), через посуду или грязное полотенце, если взрослые берут малыша в постель. Но для этого, как минимум, кто-то из взрослых должен быть болен этой заразной болезнью.

### БОЛЕЕТ ВСЯ СЕМЬЯ

*Что делать, если гонореей больна вся семья? Вот уже в течение 10 лет все страдает и не знает, от чего? Местные врачи такие, что к ним лучше не обращаться. А если обратиться, то лучше не жить, а умереть, так как они ославят на всю республику, и тогда пострадает честь всей семьи. Ведь люди такие злые! Если за лечением обратиться в другую республику, наверное, за это нужно платить... А таких денег у меня нет... Что делать, у кого просить помощи?*

Без подписи,

Чеченская Республика

Прежде чем отчаиваться, нужно точно знать, что вы больны гонореей. Для этого все равно придется пройти обследование. Кстати, лечение гонореи бесплатное, если человек не отказывается от предложенной методики лечения. Где лечиться? Если есть полис, то можно обратиться в Ставропольский кожно-венерологический диспансер. Здесь вас также пролечат бесплатно.

Владислав Алексеевич  
Липчанский,  
дерматовенеролог

Для любящих жен

## Как сохранить здоровье мужа

Все знают, что мужчины склонны к ипохондрии. Если они простудились, то думают, что это грипп, да еще в тяжелой форме. Если у них болит спина - что сместился диск. Но когда появляется настоящая проблема, они часто игнорируют ее и надеются, что все обойдется. Это означает, что вся ответственность ложится на жен. От них требуется дотошность сыщика, терпение мудреца, интуиция дипломата.

Впрочем, вряд ли все они, вместе взятые, в состоянии сделать то, на что способна одна любящая жена. Вот что советуют медики.

### О самом интимном

Из онкологических заболеваний, которые бывают у мужчин в возрасте от 20 до 40 лет, чаще всего встречается рак яичек. За последние 50 лет число таких диагнозов увеличилось в 4 раза. На ранних стадиях в 95% случаев можно добиться излечения, но, если проигнорировать первые признаки, сделать это будет гораздо труднее.

Необходимо, чтобы мужчина регулярно осматривал свои половые органы, лучше всего после теплой ванны, которая расслабляюще действует на кожу. Если поверхность гладкая и ровная - все в порядке; имеются какие-то подозрительные выпуклости, шишки -

надо сразу же обратиться к доктору.

### Он жалуется на боль в груди...

Иногда она появляется после физической нагрузки - работы в саду или беготни с детьми. Можно не волноваться, если такая боль проходит после минутного отдыха. Но, возможно, это очень ранний признак заболевания сердца. Если он говорит, что это такая же ерунда, как расстройство желудка, скажите, что сыты по горло его словами, и запишите на прием к врачу. Возможно, ничего серьезного и нет, но лучше в этом убедиться.

### ...не бывает у своего врача годами

Не бывая у своего врача годами и отказываясь говорить о своем самочувствии, возможно, он пытается игнорировать что-то, что его беспокоит. 4 из 5 мужчин, у которых обнаружены серьезные заболевания, признают, что слишком долго тянули с обраще-

Для повышения потенции у мужа разотрите в порошок ядра кедровых орехов и постепенно подливайте воду до образования белой эмульсии. Пусть муж принимает это средство 3 раза в день по 0,5 стакана за 20 минут до еды.

### Рецепты из конвертов

● **Малина от боли.** Многие женщины страдают от болезненных месячных. Хочу посоветовать им пить чай из листьев малины. 2 ст. ложки сухих листьев малины положите в большую кастрюлю, залейте 5 л воды, доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте 10 минут. Начинайте пить этот отвар за несколько дней до начала месячных и пейте весь этот период. Кстати, если пить отвар ежедневно на протяжении последнего месяца беременности, роды пройдут легче.

Г. Зверева, Амурская обл.

● **Лопух от геморроя.** Я избавилась от геморроя с помощью лопуха. Два года мучилась этим недугом, а вылечилась за 4 дня. Срывала молочные листья лопуха. Один маленький листик скручивала в виде свечки (нижней стороной наружу) и вставляла в задний проход. Другой, свернутый таким же образом листик я оставляла снаружи, между ягодиц. Делала это утром и вечером после туалета. Еще я пила 3 раза в день по стакану настоя лопуха. Все ранки затянулись.

Л. Б. Брусинцева, Омская обл.

Будь начеку

нием к врачу. Лишь сердечный приступ или удар заставляет их прибегнуть к медицинской помощи. Между тем ежегодный профилактический осмотр - прекрасная возможность поддерживать здоровье.

### ...курит

Курение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака легких и заболеваний органов дыхания. Если он не может бросить курить, помогите ему защититься от рака, добавляя в рацион побольше бета-каротина. Это вещество содержится в моркови, сладком перце, зеленом луке, шпинате, петрушке, щавеле, салате и фруктах оранжевого цвета, таких как абрикосы.

Или включайте ежедневную добавку из витаминов А, С, Е и минеральных солей в его завтрак.

### ...любит жирное, жареное

Эти блюда увеличивают вес, а заодно и риск сердечно-сосудистых заболеваний. Понемногу приучайте его к постному бекону, сосискам с пониженной жирностью и вареным яйцам. Если он не в силах отказаться от яичницы, готовьте ее на растительном масле. Вообще добавляйте больше чеснока и оливкового масла в кушанья, иногда полезен и стакан красного вина. Все это помогает снизить уровень холестерина. Раз в неделю можете побаловать его баночкой сардин.

ОПРЕДЕЛИТЬ молочницу можно по двум типичным симптомам: зуду и жжению в области наружных половых органов, а также обильным творожистым выделениям. Одной из ее причин считают ослабленный иммунитет, другой - бесконтрольное применение антибиотиков, различные половые инфекции. Конечно, лечить эту болезнь лучше специальными препаратами. Но помогут и народные средства. Подмывайтесь как можно чаще, добавляя в воду таблетку фурацилина или ложку пищевой соды. А вот использовать раствор марганцовки и мыло не стоит - они пересушивают слизистую оболочку.

## О МОЛОЧНИЦЕ



# Прошу помощи

Мне 29 лет. Я слишком худая. При росте 159 см я вешу 44 кг! Всю свою сознательную жизнь я безумно хотела поправиться. Чем только не пыталась увеличить свой вес: и гербалайф пила, и травы, улучшающие пищеварение, но ничего не помогает. Прошла обследование, никаких патологий не нашли.

Как-то один врач сказал, что у меня нарушен обмен жиров. Как мне его наладить?

**Р. И. Балкизова,**  
Баксанский р-н, КБР

\*\*\*

У сестры трофические язвы, из-за которых испытывает очень сильный зуд. Она лежащая больная. Уколы делать нельзя, мази не переносят. Кто знает, как ей помочь, хотя бы снять зуд? Читала о специальных салфетках, но у нас они не продаются.

**В. М. Грекова,**  
ул. Восточная, 2,  
ст. Курская, Курской р-н,  
Ставропольский край, 357850

\*\*\*

У меня большая беда - ревматоидный артрит. Вот уже почти год, как днем и ночью меня мучают ужасные боли. Отекли запястья, лодыжки, колени, лицо. Очень трудно ходить, подниматься и садиться. Пальцы рук не сгибаются, не могу держать телефонную трубку, вилку и ложку, не говоря уже о том, чтобы что-то приготовить.

Умоляю всех, кто страдал этой болезнью и излечился от нее, а также всех врачей и народных целителей, имеющих опыт лечения ревматоидного артрита, помочь мне советом. Что можно и нужно сделать, чтобы закончился этот ад? Мне только 54 года, а я уже не рада такой жизни. Помогите ради Бога! Если есть возможность, ответьте мне, пожалуйста, лично, а если нет, то через газету.

**К. Болдырганова,**  
ул. Тургут Озала, 71, кв. 176,  
Алматы, Казахстан, 480009

\*\*\*

Мне 65 лет. Очень болят ноги, кисти рук. Врачи говорили, что у меня отложение солей, остеохондроз, полиартрит.

Вот уже два месяца, как начала лечиться сабельником, но по-прежнему не могу спать по ночам, плачу от боли, но не бросаю его пить.

Думаю, что это обострение. Как долго будет длиться это состоя-

У меня желчнокаменная болезнь. Как можно растворить камни без хирургического вмешательства? Прочитала, что это можно сделать с помощью подсолнуха. Но до осени ждать долго...

**Екатерина,** Новокузнецк

совсем прекратились. Гинеколог ставит диагноз аминария. Сделали УЗИ, которое показало, что яичники и матка атрофировались. Щитовидная железа ниже нормы, под глазами черные круги, теряю вес. Стали болеть голова и кости. Гинеколог пробовала искусственно вызывать месячные, но никаких результатов.

Прошу откликнуться тех женщин, которые сталкивались с такой же проблемой! Надеюсь, что хоть кто-нибудь напишет!

**Татьяна Н.,**  
Кемеровская обл.

\*\*\*

Нашему отцу 50 лет. Он серьезно болен. Врачи поставили диагноз амиотрофический боковой склероз. Мужчина, обожавший рыбалку, прогулки по лесу, способный проходить десятки километров по бездорожью, за каких-то два года превратился в инвалида, который с трудом передвигается по квартире. У него нарушены речь, функции пищеварения, перестают слушаться руки.

Может, кто-то сталкивался с подобной проблемой и знает нетрадиционные способы лечения этой болезни? Откликнитесь, пожалуйста!

**Онучины,** ул. Восточная, 20,  
пгт Алексеевское, Татарстан,  
422900

**Юлия,** Казань

\*\*\*

Сестре 62 года. У нее аутоиммунный тиреоидит Хашимото, заболевание щитовидной железы. Предлагали операцию, но ее возраст... И оперировать нужно всю щитовидку.

Помогите, пожалуйста, рецептами, советами...

**М. Ф. Кукулина,**  
ул. Центральная,  
11-105, совхоз 50 Лет  
Октября, Ногинский р-н, Москов-  
ская обл., 142435

\*\*\*

Сыну 19 лет. Кто может избавить его от экземы, атопического дерматита? А теперь еще у него обнаружили лямблии в печени. Чем их можно лечить, что пить, кроме лекарств? Он пьет японский молоч-

них двое детей, так она говорит, что это не его дети. Мы возили сына и к бабушке, которая наговаривала на воду, и к мощам Феодосия Кавказского, и в церковь я брала его, а толка никакого. Пропадает сын! Когда жена уходит, он пьет.

Что мне делать? Может, еще можно спасти сына?

**Т. Иванова,**  
Ставропольский край

## Невестка призналась

Люди добрые, помогите! Невестка призналась, что поила моего сына менструальной кровью, доливая ему в вино, и продолжает это делать и сейчас. Сама живет месяц с ним, месяц у матери-алкоголички. А он по ней тоскует и плачет, бегают, унижается, а она что хочет, то и делает. У

## Кто-то рядом со мной всегда...

Взяла с собой на работу почитать свежий номер «Айболита», в котором был напечатана молитва «Сон Пресвятой Богородицы». Начала я читать ее, и даже не подозревала, что она так на меня подействует... Читала и не могла оторваться, буквально впи-лась в строки. А когда прочитала, не могла пошевелиться. Мои глаза сами собой закрылись, и на какое-то мгновение я отключилась.

А после того как очу-лась, ни с того ни с сего начала плакать и смеяться. Это был смех радости сквозь слезы. Я почувство-

вала себя умиротворенной, появилась какая-то легкость.

Я опять закрыла глаза и почувствовала, будто кто-то повернул мою голову вправо и чей-то голос сказал: «Не бойся!». Я ответила, что не боюсь. Но голос этот слышался не отчетливо, а приглушенно, исходил откуда-то из подсознания... И тут меня отвлекли...

До сих пор я чувствую чье-то присутствие, будто кто-то охраняет меня, находится рядом со мной. У меня не укладывается в голове, что же со мной произошло? Может, кто-нибудь сможет мне объяснить? Напишите, пожалуйста!

**Наталья А.,**  
Ставропольский край

тальное поражение центральной нервной системы, постгипоксическая энцефалопатия, гидроцефальный синдром, синдром тонусных нарушений, нижний смешанный парализ, функциональное нарушение проводимости, нижняя пирамидная недостаточность, дисплазия тазобедренного сустава, тяжелая плоскостопная установка стоп.

Может, в Саратовской области есть человек, который может вылечить такие болезни? Посоветуйте, что нам делать? Как лечить внука?

**Р. З. Шайхутдинова,**  
ул. Степная, 43,  
с. Генеральское,  
Энгельсский р-н,  
Саратовская обл., 413162

\*\*\*

Я уже писала в газету, но на мое письмо никто не откликнулся. Неужели нет больных саркоидозом? Болею с 1995 года. Врачи сказали, что эта болезнь неизлечима. Как поддержать себя, продлить жизнь? Может, есть какие-нибудь народные средства лечения?

И еще. Кто сможет прислать корень барбариса. У мужа остеомиелит. Все расходы оплачу.

**Г. И. Кусова,**  
ул. Транспортная, 41-13,  
Новокузнецк,  
Кемеровская обл., тел. 78-61-13

\*\*\*

У меня на правой ладони была гигрома. Ее удалили. Теперь рядом с тем швом опять появилась опухоль, и снова образовалась гигрома.

Люди добрые, помогите! Может, можно обойтись без операции? Что делать, чтобы опухоль рассосалась? Как снять боль?

**О. В. Пронина,**  
Владивосток,  
Приморский край

\*\*\*

Моему мужу 40 лет, у нас трое детей. Нужны деньги для операции на сердце. Своими силами нам не справиться. Заранее всем благодарны. Адрес в редакции.

**Ш. Н. Я., Чебоксары**

Целительница Н. Степанова в своей книге в этом случае рекомендует перекреститься. Мне не совсем понятно: можно ли креститься второй раз? Дело в том, что я уже крещеная. Или нужно сменить имя? Но можно ли менять его в зрелом возрасте? Ведь уже куча документов, родные, знакомые, на работе засмеют, да и смогу ли привыкнуть к новому имени?

Может, кто-то сталкивался с такой проблемой?

**П. Борисова,**  
Петропавловск, Казахстан

\*\*\*

В №4 «Айболита» прочла, что собаки в прошлой жизни были людьми. Хотела бы узнать: может ли собака мстить любящим ее людям? Хотя почему бы и нет, если я причиняла ей зло?

Собака эта дворняжка, лохматая, на низких лапках, но такая ласковая. Однажды, когда мы жили в общем дворе, мой младший сын принес ее за пазухой. Я увидела, что это сучка, и расстроилась. Сын спросил: «Отнести обратно?» Но я знала, как он любит животных, и разрешила оставить.

Мы ей выделили уголок в прихожей. Она была на удивление послушная.

Но прошел год. Она загуляла, а когда ощенилась, я выбросила всех восьмерых щенят (родились сучки). На следующий год, когда она опять ощенилась, кобелей разобрали соседи, а сучек я опять выбросила, так как они никому не были нужны.

Но у нас случилась беда. Скоропостижно скончался сын. Собака очень переживала, даже плакала. Мы переехали в село. Я подумала: пускай поживет с нами в квартире, а когда привыкнет, отправлю ее на улицу. Но собака ложилась под дверь на лестничной площадке и никого из чужих не пускала наверх. Я решила отвезти ее на работу, там во дворе она и жила. Но недавно ей прострелили ногу, началось нагноение. Я опять взяла ее домой, чтобы вылечить.

Не прошло и трех месяцев, как умер мой второй сын. И вот теперь я думаю: не мстит ли мне эта собака? Может, кто-то из знающих людей сможет ответить на этот вопрос?

Некоторые советуют убить собаку, а может, она не виновата? Ведь прожила с нами 10 лет, любит нас, да и все соседи ее любят, на работе ею все восхищались...

Посоветуйте, как мне быть?

**Р. И. Джагаева,** Владикавказ



Мне только 34 года, а я уже не рада такой жизни. Помогите ради Бога! Если есть возможность, ответьте мне, пожалуйста, лично, а если нет, то через газету.

**К. Болдырганова,**  
ул. Тургут Озала, 71, кв. 176,  
Алматы, Казахстан, 480009

\*\*\*  
Мне 65 лет. Очень болят ноги, кисти рук. Врачи говорили, что у меня отложение солей, остеохондроз, полиартрит.

Вот уже два месяца, как начала лечиться сабельником, но по-прежнему не могу спать по ночам, плачу от боли, но не бросаю его пить.

Думаю, что это обострение. Как долго будет длиться это состояние?

Люди добрые! Прошу откликнуться тех, кому помог в лечении сабельник. Может, так и должно быть?

**Т. М. Герасименко,**  
с. Таскаево, Алтайский край

\*\*\*  
Четыре года назад удалили желчный пузырь. С тех пор беспокоит жжение во рту, происходит заброс желчи в желудок. В какой только больнице не лежала, никто не может мне помочь.

Прошу откликнуться тех, кто страдает таким же недугом!

**В. А. Меркулова,**  
ул. Коммунаров, 42,  
Ростов-на-Дону, 344030

\*\*\*  
В 2002 году я неожиданно потерял голос. Врачи поставили диагноз хронический ларингит. Потом он дал осложнение на легкие - пневмонию. Пневмонию вроде бы вылечил, но с голосовыми связками остались проблемы. В областной больнице делали ингаляции, применяли ультразвук, но так и не вылечили. Хрипа нет, а разговариваю с трудом, в горле постоянно ощущается какая-то тяжесть.

Пробую как-то себе помочь медом, молоком, желтком яйца, полощу горло, соблюдаю речевой режим, но пока все безрезультатно.

Прошу у вас совета! Мне так тяжело, а обратиться не к кому. Может, мы сообща справимся с этим злом?

**А. Дубов,** Воронежская обл.

\*\*\*  
Как избавиться от угрей? Дочери скоро 18 лет. Она страдает от угрей. Перепробовали все средства, о которых только слышали и читали, но результатов нет. Кто знает какие-нибудь средства избавления от угрей?

**Г. А. Зимина,** Талдыкорган, Казахстан

Помогите, пожалуйста, рецептами, советами...

**М. Ф. Куклина,**  
ул. Центральная,  
11-105, совхоз 50 Лет  
Октября, Ногинский р-н, Московская обл., 142435

\*\*\*  
Сыну 19 лет. Кто может избавиться ему от экземы, атопического дерматита? А теперь еще у него обнаружили лямблии в печени. Чем их можно лечить, что пить, кроме лекарств? Он пьет японский молочный гриб, но улучшений пока нет.

Жду писем! Надеяться больше не на кого! Врачи помочь не могут!

**Т. Давина,** Казань

\*\*\*  
У меня сильно печёт анус. Что только врачи мне не назначали: и ванночки, и мази, и физиопроцедуры, но ничего не помогает.

Потеряла все надежды на излечение. Прошу, помогите!

**Галина Ивановна,** Таганрог

\*\*\*  
У меня редкая форма диабета, при котором поджелудочная железа вырабатывает инсулин, но он не работает. Может, кто-то подскажет средства народной медицины, чтобы заставить инсулин работать?

**М. А. Кузнецова,**  
п. Иртышский, Омская обл.

\*\*\*  
У меня зуд в заднем проходе. Кто знает, как излечиться от этой напасти? Читатели «Айболита» уже однажды спасли меня, когда я обратилась в газету с просьбой посоветовать, как вылечить волчанку? Уж не обойдите вниманием и эту мою «деликатную» просьбу!

**Л. П. Карасева,** Ростовская обл.

\*\*\*  
Пять лет назад у меня была внематочная беременность. Одну трубу удалили, во второй проходимость есть, но забеременеть не могу. Наши врачи назначают гормональную терапию. Но пить гормоны не хотелось бы. У мужа все нормально.

Может, откликнется знающий человек, который сможет мне помочь? Я много читала про боровую матку (ортилию однобокую). Хотелось бы узнать, помогла ли кому-нибудь эта трава?

**Светлана,** Владивосток

\*\*\*  
Мне 40 лет. В 1997 году у меня лопнула киста на обоих яичниках. Сделали операцию, после которой начались задержки месячных, а теперь, вот уже в течение года,

был напечатана молитва «Сон Пресвятой Богородицы». Начала я читать ее, и даже не подозревала, что она так на меня подействует... Читала и не могла оторваться, буквально впились в строки. А когда прочитала, не могла пошевелиться. Мои глаза сами собой закрылись, и на какое-то мгновение я отключилась.

А после того как очнулась, ни с того ни с сего начала плакать и смеяться. Это был смех радости сквозь слезы. Я почувство-

вала, что не боюсь. Но голос этот слышался не отчетливо, а приглушенно, исходил откуда-то из подсознания... И тут меня отвлекли...

До сих пор я чувствую чье-то присутствие, будто кто-то охраняет меня, находится рядом со мной. У меня не укладывается в голове, что же со мной произошло? Может, кто-нибудь сможет мне объяснить? Напишите, пожалуйста!

**Наталья А.,**  
Ставропольский край

Как избавиться от тяжелой формы депрессии после психологической травмы и стресса? Сложно руки не сажу, прислушиваюсь к любым советам. Нет сил жить, как зомби...

**П. Ф. Барган,** Тюмень

\*\*\*  
Ребенку 5 лет. С самого рождения ему поставили диагноз микромелия левой ноги. Появились перекос таза, искривление позвоночника, укорочение левой ноги на 2 см, плоскостопие. Врачи говорят, что ребенок должен носить ортопедическую обувь.

Помогите нам! Может, кто-то знает хороший медицинский центр, где можно вылечить от этой болезни? Не убивайте во мне надежду!

**Ю. Н. Шкурат,**  
ул. Гривенская, 195,  
ст. Петровская,  
Славянский р-н,  
Краснодарский край,  
353579

\*\*\*  
Сыну 30 лет. Когда ему был 21 год, он попал в автомобильную аварию. У него была тяжелейшая черепно-мозговая травма. Только благодаря усилиям врачей-травматологов он остался жив. Такая травма не проходит бесследно. Сын женился, у меня родился внук. Трое суток ребенок лежал в реанимации, только на четвертые сутки он самостоятельно задышал. Мальчик плохо развивался. Только в годик он стал уверенно сидеть, а пошел в год и 10 месяцев. Стопы подворачивает вовнутрь и сильно тянет левую ножку. Каждые 2 месяца проводим курс лечения в больнице. У мальчика перино-

## С кем разделить свою боль?

Летом прошлого года в возрасте 29 лет ушел из жизни мой старший сын - покончил жизнь самоубийством. Подобный поступок молодого, красивого, умного парня поверг всех в шок. Нет слов, чтобы высказать всю боль, которую мы пережили. Только страх за судьбу младшего (ему 23 года) заставил меня мобилизовать все силы и продолжать жить и работать. Мы похоронили сына, как подобает в этом случае, без церковного отпевания. Я обращалась к священникам, и все говорили о великой греховности поступка, но не дали душевного облегчения и не ответили на вопросы, которые продолжают нас терзать и сегодня.

Я в семье второй ребенок. Первый, тоже девочка, умерла в возрасте годика от кори. Родители называли меня тем же именем, как и первую умершую дочь. Всю жизнь меня преследуют неудачи как в личной жизни, так и в быту. Недавно я узнала, что это может быть связано с моим именем.

Люди добрые, помогите! Может, можно обойтись без операции? Что делать, чтобы опухоль рассосалась? Как снять боль?

**О. В. Пронина,**  
Владивосток,  
Приморский край

\*\*\*  
Моему мужу 40 лет, у нас трое детей. Нужны деньги для операции на сердце. Своими силами нем не справиться. Заранее всем благодарны. Адрес в редакции.

**Ш. Н. Я.,** Чебоксары

\*\*\*  
Кто знает костоправа из Новосибирска, которого зовут Виктор Петрович? Ему около 50 лет, черные глаза, борода.

Возможно, он переехал в другой город и кто-то знает его новый адрес? Откликнитесь, пожалуйста!

Вопрос жизни и смерти! Срочно нужна его помощь!

**Синицына, а/я 308,**  
Новосибирск, 630111

За 30 лет работы я находила слова утешения для стольких людей, но как их найти для себя?

Так случилось, что мне не с кем разделить свою боль. Одинокими вечерами я думаю только об этой трагедии и мучаюсь противоречивыми чувствами и сомнениями. Один из священников посоветовал обратиться за разрешением на отпевание к архиепископу. Я было собралась это сделать, но какая-то сила остановила меня. Правильно ли я сделала? Что надо предпринять, чтобы облегчить страдания души моего мальчика?

В вашу газету люди обращаются за советами по лечению. Я тоже прошу о помощи, но, скорее всего, духовно-психологической.

**В. Ю. Непершина,**  
ул. Фестивальная, 17,  
кв. 115, Балашов,  
Саратовская обл., 412307

не пускала вверх. Я решила отвести ее на работу, там во дворе она жила. Но недавно ей прострелили ногу, началось нагноение. Я опять взяла ее домой, чтобы вылечить.

Не прошло и трех месяцев, как умер мой второй сын. И вот теперь я думаю: не мстит ли мне эта собака? Может, кто-то из знающих людей сможет ответить на этот вопрос?

Некоторые советуют убрать собаку, а может, она не виновата? Ведь прожила с нами 10 лет, любит нас, да и все соседи ее любят, на работе ею все восхищались...

Посоветуйте, как мне быть?

**Р. И. Джагаева,** Владикавказ, РСО-Алания

\*\*\*  
Любовница с помощью приворотов увела из семьи мужа, сделала «замок на дом». Помогите, пожалуйста, вернуть его в семью!

**Любовь,** Зеленокумск

\*\*\*  
Кто из жителей Ростова-на-Дону может поделиться молочным рисом? Ребенок страдает аллергией, особенно в период цветения злаков и амброзии. Несколько раз переболел обструктивным бронхитом. Врачи рекомендовали пить настой молочного риса.

**Н. М. Аникеева,**  
ул. Октябрьская,  
118, кв. 29, Батайск,  
Ростовская обл.,  
345894, тел.  
в Ростове 33-98-27

\*\*\*  
Нужны трава грушанки и боровой матки. Кто сможет выслать за умеренную плату?

**З. Д. Джумакова,**  
ул. Арефьева, 82,  
Ростов-на-Дону,  
344020

\*\*\*  
Ищу траву боровая матка от бесплодия. Кто сможет выслать? Оплату за траву и пересылку гарантирую. Мой адрес: Наталья Валентиновна Белокрыловой, ул. Прибрежная, 5-2, Воткинск, Удмуртия, 427430.

\*\*\*  
Кто сможет прислать 100 г сосновой смолы или живицы? Все расходы оплачу немедленно. Мой адрес: Раиса Павловна Кривобокковой, пер. Тополевый, 1, кв. 1, Урюпинск, Волгоградская обл., 403120.



ОЛЬГА MARTIN СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ:

## Как мне удалось похудеть на 19 кг, продолжая при этом есть все, что хочется... ...всего за 6 недель, после удивительной встречи...

(прошло уже больше года и я не набрала даже лишних 100 граммов)



До этого необычного опыта я весила 71 кг, при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, предприняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.

Перед тем, как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: "Лучше вызывать зависть, чем жалость". Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили: "Съедай все, что лежит на твоей тарелке", и можете быть уверены, что другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об "ожирении". Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер. Хотела быть стройной, как модели из модных журналов, фотографиями которых была увешана вся моя комната! Но, к сожалению, возможно из-за наследственности, в 14 лет я начала поправляться: у меня была тонкая талия, а бедра и ноги

толстоватые. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом...иссама собой.

Однажды мне стало стыдно!

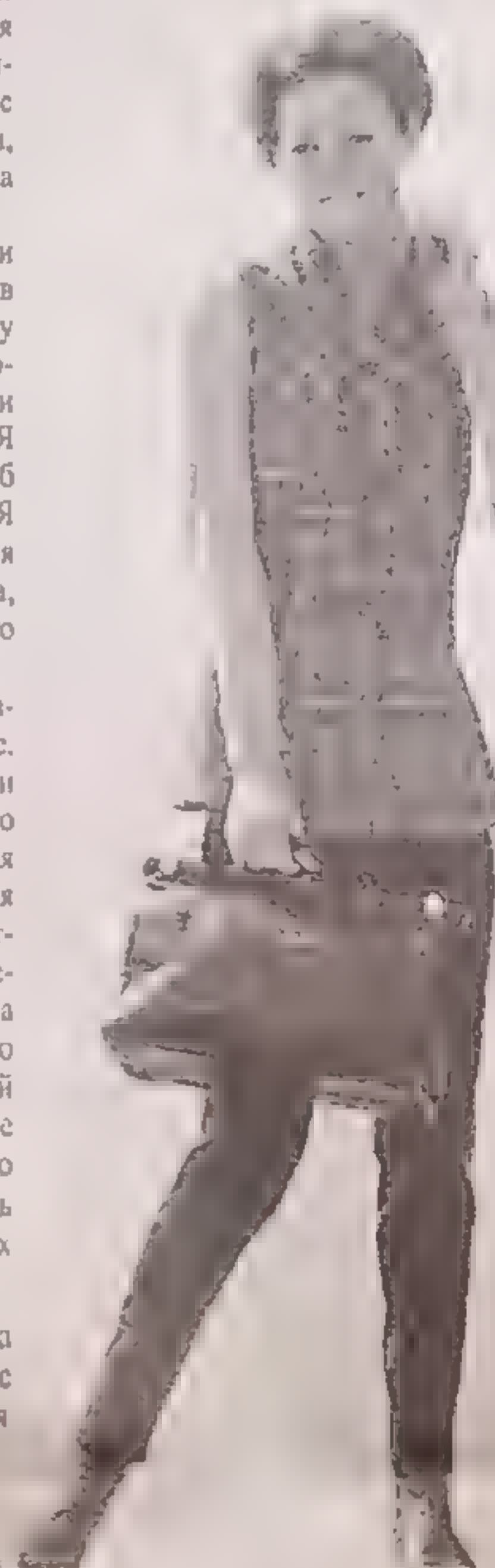
Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Сначала...все было хорошо. Эта новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом, но через некоторое время я стала скучать.

Я почти нигде не выходила, и как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и продолжала есть целый день. Я старалась сдерживать себя, чтобы не опустошить холодильник. Я чувствовала, что возвращается кризис булимии моего детства, но ничего не могла сделать. Это было силнее меня.

Таким образом, я стала поправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравились мои прелести и он говорил, что это мне идет, и что у меня красивая грудь...но, несмотря на это я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: "У тебя красивое лицо и ты выглядела бы на десять лет моложе своего возраста, если бы не была такой толстой", и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки...не говоря уже о купальных костюмах.

Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишив себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней. Я пошла на консульта-

цию к врачу, но от лекарств, которые избавляют от чувства голода, у меня начались боли в желудке, я плохо спала и не худела!



Мой муж все еще не может в это поверить: я похудела на 19 кг. Без всяких усилий. И сейчас, я считаю, что у меня есть все, чтобы начать новую жизнь.

Я не могла такой оставаться

Я чувствовала себя страшной, толстой! Я старалась не расхаживать в трусиках и в лифчике, как раньше. Мой муж не оказывал мне никакого внимания и по вечерам, когда мы ложились спать, сразу поворачивался ко мне спиной и засыпал, не сказав ни слова!

Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы и много узнала о молодых женщинах, примерно моего возраста, которым удалось похудеть на 10, 15 и даже на 25 килограммов, совсем без усилий, без лекарств, без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь идет о препарате Beauton-C (Бютон-Ц), на основе хитозана. Это легко, не требует усилий, и я сказала себе: "Ты должна попробовать, англичане известны своими научными достижениями и многим женщинам удалось похудеть благодаря этому препарату, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которое ты так долго ждешь".

И тогда я сделала удивительное открытие

"Ничего не сказав мужу, я позвонила по номеру, указанному в объявлении, и заказала по почте препарат Beauton-C интенсивный курс похудения. В случае, если я не буду на 100% удовлетворена, мне будут возвращены деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку.

Препарат меня заинтересовал и, кроме того, казалось, что принимать его легко. Я стала читать инструкцию и поняла, что в моем случае необходимо принимать эти таблетки сразу после еды.

Помню, как сделала в ванной комнате график, чтобы отмечать все результаты и, не имея намерения разглашать это мужу, спрятала график в шкафчике ванной комнаты...И в тот же вечер начала принимать Beauton-C.

И сразу стала терять вес!

Я начала в понедельник вечером, и когда через 2 дня взвешивалась, была несколько разочарована, так как потеряла всего 1 кг. Но, как я прочла, это было нормально, и я перестала волноваться!

Я отметила свой "маленький килограмм" в графике и продолжала курс. Не знаю, что случилось потом, но...между вечером среды и воскресеньем я похудела на 4 кг.

Я была очень счастлива. Я все больше верила, что с этим препаратом смогу потерять все свои лишние килограммы. И была права. Я продолжала худеть и в конце второй недели отметила, что похудела ровно на 8 кг, без усилий, без диет, и более того, продолжая есть все, как обычно.

На протяжении 21 дня я похудела на 11 килограммов!

Каждое утро, взвешиваясь, я ощущала, что худею на глазах. Это была фантастика. Мне нестерпимо хотелось спать. И странно, я больше не сердилась, у меня не было желания делать массу тел, я была в эйфории.

На протяжении третьей недели я похудела еще на 3 кг, без каких-либо усилий. У меня не было чрезмерного аппетита, я не чувствовала никакой усталости, и ела все, что мне нравится.

Взвешиваясь утром в конце шестой недели, я не поверила своим глазам...и пошла взвеситься к аптекарию, чтобы убедиться, что мои веса правильные. Неввероятно! Я действительно похудела на 19 кг без всяких диет.

Сейчас, через год, я вешу 52 кг (в сравнении с 71). Мне нравится готовить блюда и муж обожает все, что я готовлю, но больше ничто не даст мне поправиться. Во мне что-то изменилось, и я сама не понимаю, что имею, но я уверена, что больше никогда не потолстею!

Я не потолстела даже после рождения моего мальчика

Я не только не потолстела, а даже похудела на 3 кг, без всякой диеты!

Всем своим подругам, у которых были проблемы с весом, я порекомендовала этот препарат и все они стали его сторонницами. Одна из них похудела на много ни мало на 26 кг, и это после того, как на протяжении 20 лет имела избыточный вес."

Ольга Мартин

P.S. Просьба - не беспокоить издание по вопросам приобретения средства для похудения Beauton-C.

(Окончание на стр. 15)

# LOVERON - ЭЛИКСИР

Зачем же так?

Вопрос - ответ

лейте спиртом на 1 см выше уровня цветков. Настаивайте в темноте



другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об "ожирении". Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер. Хотела быть стройной, как модели из модных журналов, фотографиями которых была увешана вся моя комната!

Но, к сожалению, возможно из-за неосторожности, в 14 лет я начала полнеть. У меня была тонкая талия, а бедра и ноги

были десяти лет моложе своего возраста, если бы не была такой толстой", и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки... не говоря уже о купальных костюмах.

Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишив себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней. Я пошла на консульта-

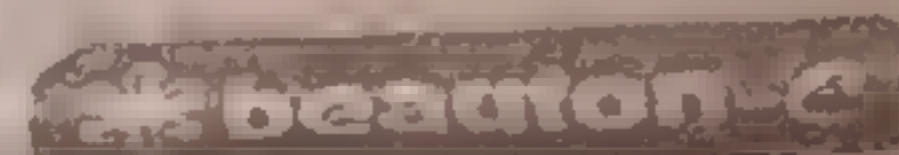


без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь идет о препарате **Beauton-S** (Бьютон-И), на основе хитозана. Это легко, не требует усилий, и я сказала себе: "Ты должна попробовать, англичане известны своими научными достижениями и многим женщинам удалось похудеть благодаря этому препарату, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которое ты так долго ждешь".

дось потом, но... между вечером среды и воскресеньем я похудела на 4 кг.

Я была очень счастлива. Я все больше верила, что с этим препаратом смогу потерять все свои лишние килограммы. И была права. Я продолжала худеть и в конце второй недели отметила, что похудела ровно на 8 кг. Без усилий, без диет, и более того, продолжая есть все, как обычно.

Ольга Мартин  
P.S. Просьба - не беспокоить издание по вопросам приобретения средства для похудения **Beauton-S**.



(Окончание на стр. 15)

Reg. уд. №004177 и 251 от 2002 г. вид Мин. здравоохран. РФ

## LOVERON - ЭЛИКСИР ЛЮБВИ И ЗДОРОВЬЯ

Бешеный ритм жизни, проблемы на работе и дома, перегрузки и стрессы приводят к дисгармонии в интимных отношениях и сексуальным расстройствам.

А сколько еще мужчин страдает импотенцией, а женщин фригидностью!

Эти проблемы можно решить сразу, если выпить одну таблетку быстродействующего препарата корпорации **Ultra Health Products, Inc.** (США) - **Loveron-Vasx**, повышающего сексуальную активность у 98% мужчин от 17 до 80 лет и сексуальную восприимчивость у 90% женщин любого возраста.

Клинические испытания «Лаверона» показали, что его активное действие начинается через 40-60 минут с момента приема и продолжается до 6 часов. За этот период женщины неоднократно испытывают оргазм, а у мужчин через каждые 10 минут после эякуляции восстанавливается продолжительная и устойчивая эрекция.

«Лаверон» совершенно нетоксичен и сочетается с разумными дозами алкоголя. В отличие от «Виагры» «Лаверон» имеет 100%-ный растительный состав, что благоприятным образом воздействует на организм человека, так как дополнительно обладает общеукрепляющими и тонизирующими свойствами.

На российский рынок вышла уникальная по своим действиям биологическая активная добавка **Loveron-Vasx**, которую может протестировать любой человек в течение

считанных часов, а не ждать несколько недель или месяцев. Однако немаловажным достоинством этого препарат является то, что устойчивая эрекция у мужчин и повышенная сексуальная восприимчивость женщин наступает, если они видят друг друга или оказывают хотя бы незначительные знаки внимания и ласки. Поэтому не надо волноваться в том случае, если вы примите **Loveron**, а встреча не состоится или вы не сможете уединиться. Препарат будет действовать на вас как простое тонизирующее средство, напоминающее настойку женьшеня или китайского лимонника.

**Loveron** успешно прошел независимые клинические испытания в Юго-Западном институте неврологических исследований США и экспертизу в ГУ НИИ питания Российской академии медицинских наук.

E-mail: [info@loveron.com](mailto:info@loveron.com). Официальный сайт: [WWW.LOVERON.COM](http://WWW.LOVERON.COM)  
Тел. горячей линии Москва: (095) 504-81-65, Владикавказ: (867-2) 44-23-39, Казань: (843-2) 60-93-61

Хотите окунуться в мир любви и гармонии? Чувствовать себя полным сил и энергии? **Loveron** вам поможет. Не теряйте время и звоните.

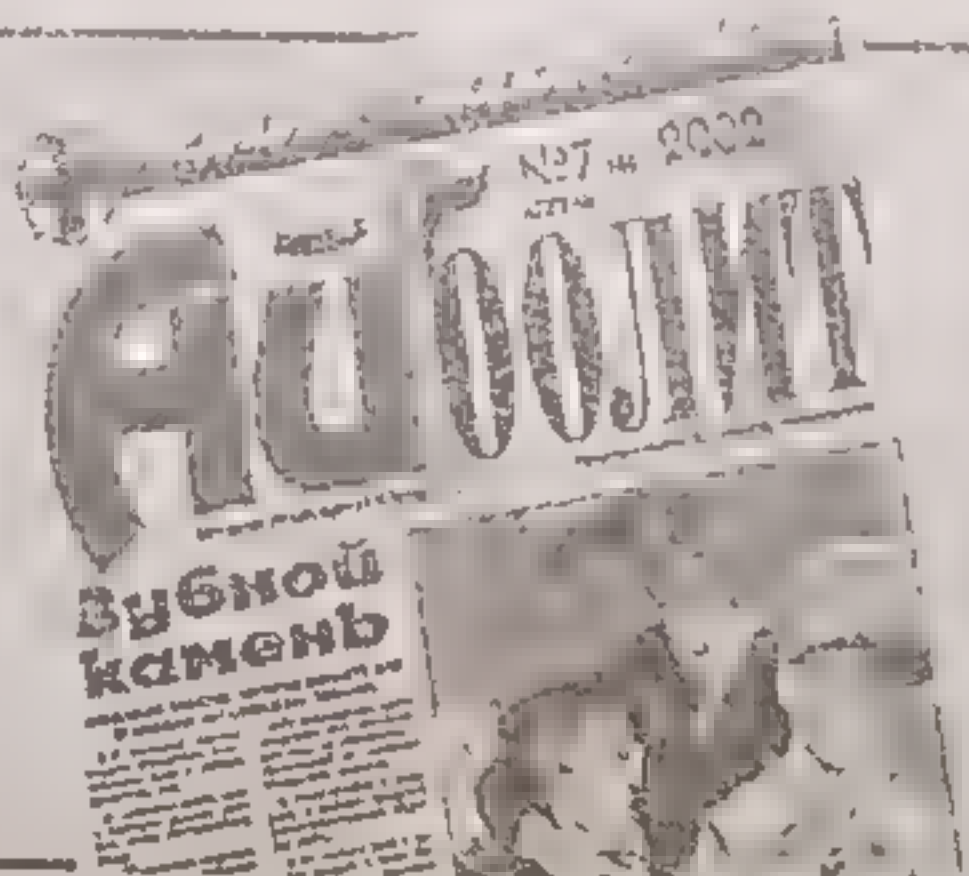
Сертификат №004942. И.840.10.2002 выдан эксклюзивному дистрибьютору ООО «Силы Природы»

По вопросам размещения рекламы в газете

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

обращайтесь по телефонам в Ставрополе:

(8-8652) 24-38-02, 24-89-47.



### Вопрос - ответ

#### Зачем же так?

Мне 65 лет. У меня паховая грыжа. Операцию делать боюсь. Мне посоветовали пить от грыжи горючую серу. Я уже употребляю ее в течение месяца по 1 чайн. ложке. Действительно ли такое лечение положительно влияет на грыжу? Если да, то сколько времени нужно принимать серу?  
Е. С. Кравцова, Славгород, Алтайский край

Некоторые пьют мочу, лечатся калом... Вы предпочли серу. Хорошо хоть, что вы ее не поджигаете! Если есть противопоказания к операции, можно носить специальный бандаж, но не пить серу!

#### Как лечиться золотым усом?

У меня дома растет золотой ус. Я не знаю, как правильно лечиться этим растением.

А. Н. Сидоренко, Саратов

Один лист размером не менее 20 см измельчите, насыпьте в стеклянную банку и залейте 1 л кипятка, укутайте и настаивайте сутки. Принимайте по 50 г в теплом виде 3-4 раза в день за 40 минут до еды.

Этот состав безвреден, можно применять как профилактическое средство всю жизнь.

#### После инсульта

У мужа после инсульта парализована правая сторона тела. Хочется испытать все средства, чтобы быстрее справиться с неподвижностью. Может, существуют старинные рецепты, которые помогут ему?

О. Коровина, Курская обл.

Наполните литровую банку сухими цветками акации белой и за-

лейте спиртом на 1 см выше уровня цветков. Настаивайте в темном теплом месте 15 дней, периодически встряхивая содержимое, затем процедите. При параличе после инсульта протирайте настойкой неподвижные конечности 2-3 раза в день.

#### Осторожнее!

Кто знает хорошего костоправа, живущего в Красногвардейском или близлежащих районах? Сообщите, пожалуйста, об этом в газете. Нужна помощь пожилой женщине, у которой что-то с позвоночником из-за падения.

Г. Е. Фильберт, ул. Красная, 25, с. Красногвардейское, Ставропольский край, 356030

В этом возрасте кости у женщин хрупкие, и костоправ может нанести непоправимый вред. Обратитесь лучше в поликлинику.

#### Можно и по почте

Шеф у нас в офисе на рабочих местах установил ионизаторы воздуха «ИОН-1» и сказал, что это современная люстра Чижевского. Удивительно, но с тех пор я меньше устаю на работе и совсем не болею. Хочу купить такой же для дома и сестре в подарок, но не знаю, где он продается. Можно ли заказать его по почте?

Т. Замяткина, Сафоново  
«ИОН-1» производится в Смоленске. Приобрести его можно в магазинах «Медтехника» или по почте наложенным платежом. Цена «ИОН-1» с подробным пособием по применению и доставкой 354 рубля + 5% почтовый сбор. Адрес для заявок: 211000, Смоленск, а/я 344, НПО «БИОС», тел. (0812) 55-26-63, факс 5-9-45-52.

E-mail: [BIOS@sc1.smolensk.ru](mailto:BIOS@sc1.smolensk.ru)  
[www.blouse.ru](http://www.blouse.ru)



КАК МЫ СПАСЛИ  
РУКУ

У моей дочери был перелом лучевой кости. Попали в республиканскую больницу Черкесска к врачу-травматологу Георгию Родионовичу Даведянцу. Он прооперировал руку (операция была сложной), вставил спицу. Когда сняли гипс и достали ее, он научил меня, какие надо делать движения и втирать, не массируя, барсучий жир. Ручку спасли. Можете себе представить, сколько было у нас слез горя, а потом радости, что рука стала разгибаться...

Уже пять лет дочь ходит на хореографию, танцует в ансамбле «Грация».

В один день с моей дочерью делали операцию девочке-сироте (тоже был перелом). Так вот. Тети не оказали девочке должного внимания, и у нее ручка не разогнулась.

Если кому-то понадобится наш совет, поддержка, пишите, я сообщу, как мы спасли руку.

С. Ф. Фокина, мкрн  
Московский, 38, кв. 79, Усть-Джегута-3, КЧР, 369303

ОПУЩЕНИЕ  
ЖЕЛУДКА

Для П. Ф. Кулешовой из Ставрополя, опущение желудка («Айболит» №3 за 2003 г.).

Хочу вам помочь избавиться от этого недуга. Лягте на живот на твердую поверхность, подложив руки под подбородок, расслабьтесь. Кто-то должен большим и указательным пальцами обеих рук прихватить

кожу вдоль позвоночника напротив желудка и дернуть резко вверх до хруста. Повторять это надо до исчезновения хруста.

Дальше надо опустить пальцы на 5-6 см ниже и проделать все сначала. Вот и все лечение. После этой процедуры руки положить вдоль туловища и полежите 15 минут.

Эту процедуру надо делать на голодный желудок каждый день в течение 5-7 дней. Этот рецепт многим помог.

Если что-то непонятно, позвоните мне по телефону в Барнауле 41-79-60.

М. И. Сахарова, Барнаул,  
Алтайский край

## ОТ ОСТРИЦ

Для Т. К. из Пензы, автора

## Спешим помочь

ра письма «Жировики создают неудобства» («Айболит» №1 за 2003 г.).

Моя мама лечила жировики прополисом. Нужно из прополиса сделать тонкую пышку, размять пальцами и положить на шишку, на нее бинтик и приклеить пластырем. Держите повязку, пока из шишки не потечет. Жидкость сама прорвет ткань и вытечет без крови. Когда мама лечилась при помощи этого рецепта, такое случилось на 5-6-й день. А когда я посоветовала этот рецепт одному парню, он с повязкой на щеке ходил целый месяц. Когда умывался, повязку снимал, а потом снова прикладывал. Думаю, эффект лечения зависит от качества прополиса.

А вообще у нас в семье прополис - первое лекарство при всех воспалительных процессах, ранах, порезах, поносах. Используем жидкий прополис, 10%-ный.

края, автора письма «Жалко парня...» («Айболит» №4 за 2003 г.).

Хочу предложить вам рецепт от язвы желудка, с помощью которого моя сестра вылечила своего мужа более двадцати лет тому назад. Больше болезнь к нему не возвращалась. Три раза в день (утром натощак, в обед и ужин) за 40 минут до еды надо пить по полстакана свежевыжатого капустного сока и заедать его столовой ложкой меда. А перед сном выпивать стакан теплого настоя ромашки аптечной. Для его приготовления 1 ст. ложку сырья (без горки) заливают 1 стаканом кипятка, закрывают и настаивают 20 минут. Потом процеживают, доливают кипяченой водой до первоначального объема.

Сестра лечила мужа 2 недели. Вы еще спрашивали, можно ли курить и употреблять молочнокислые продукты? Курить, конечно же, нельзя, особенно на голодный желудок, так же как и пить спиртное. Во всяком случае, во время лечения. В русском лечебнике написано: надо есть больше молочных продуктов, пюре из овощей, кисели и каши. Никакого мяса, ничего грубого, острого, тягучего, раздражающего, ничего жареного, все в вареном виде.

Лечение лучше начинать в новолуние, но первый день новолуния надо пропустить. Желаю

вам вылечить своего соседа!

Валентина, Махачкала

\*\*\*

Для М. Н. Ковалевской из Зеленокумска.

Меня удивило то, что у вашего соседа, молодого парня, ничего и ничего нет. Ведь работает же он где-то или находится на инвалидности? Почему же нет, в таком случае, полиса?

Ну да ладно, мы люди старые, поэтому нам молодых трудно понять.

Знаю, что некоторым помогает спирт с медом. Вам же советую попробовать простое народное средство. Надо хорошо помыть картошку (10-12 шт.), сварить без соли в «мундире», остудить до комнатной температуры, слить

У меня тоже было сильное воспаление придатков. В обычные дни я не чувствовала воспаления, а в критические - лезла на стенку. Но мне встретился хороший гинеколог от Бога. Он назначил мне вот такое лечение. Надо сделать переливание крови с глюконатом кальция по схеме, а через день - уколы алоэ. После месяца перерыва надо сделать физиотерапию с лидазой на лобок. Моей дочери уже 13 лет.

От всей души желаю вам и вашему супругу здоровья, счастья и детей.

Валентина, Климовск

\*\*\*

Для Наташи из Пензы.

Надеюсь, что мой рецепт вам поможет. Возьмите по 1 чайн. ложке трав ромашки, шалфея и мяты. Заварите в 1 стакане воды и делайте спринцевания на ночь каждый день до выздоровления.

В. Подольская, с. Журавка, Богучарский р-н, Воронежская обл.

\*\*\*

Для Т. М. Оздоевой из с. Средние Ачалуки, Республика Ингушетия, автора письма «Худая я...» («Айболит» №3 за 2003 г.).

Ничего не надо делать. Если, конечно, не нарушен обмен веществ и вас ничего, кроме худобы, не беспокоит. Это прекрасно и не страшно. Покупайте блузки, кофты, юбки поплышнее, посвободнее, чтобы скрыть худобу.

Н. Шустова, Киров

\*\*\*

Для О. И. Бязровой из Салехарда, сухой кашель и насморк у ребенка («Айболит» №3 за 2003 г.).

При сухом кашле давайте ребенку отвар инжира. 100 г инжира варите на слабом огне в 2 стаканах воды в течение 15 минут, настаивайте 2 часа и пускай пьет 2-3 раза в день. А от насморка закапывайте сок моркови или свеклы (можно смешать с подсолнечным маслом). К сожалению, вы не уточнили: у ребенка насморк и кашель простудного или аллергического характера?

Н. Шустова, Киров

\*\*\*

Для Галины из Черкесска, у мужа и сына несахарный диабет («Айболит» №25).

Один мужчина вылечился от несахарного диабета при помощи такого рецепта. Возьмите кусочек свежего прополиса величиной с грецкий орех, покрошите в стек-

Возьмите стеклянный пузырек объемом 50 г, наполовину наполните растительным маслом и стерилизуйте на горячей водяной бане в течение 30 минут. Тем временем возьмите канифоль (применяется при пайке), разотрите в порошок (до состояния муки), опустите в горячее масло на кончике столового ножа. Когда остынет, смазывайте 1-2 раза в день, сверху присыпайте канифольной мукой. Смойте маслом, а не водой.

У моей приятельницы такое же заболевание было на правой руке. Где она только не лечилась, а помогло это средство.

Р. И. Карпова, Ростов-на-Дону

## ПОЗВОНТЕ МНЕ

Для Алексея из Новоселицкого р-на Ставропольского края, автора письма «Будто виноват перед всеми» («Айболит» №4 за 2003 г.).

Меня зовут Валентина Ивановна Федюшина, я целительница из Ессентуков. Позвоните мне по телефону 6-15-08.

В. И. Федюшина, Ессентуки

\*\*\*

Для Наталии из Пензы, бесплодие («Айболит» №4 за 2003 г.).

Если бесплодие неизлечимо, есть два выхода. Первый - усыновление. А второй - суррогатное материнство. Эта услуга стоит довольно дорого, но зато будет родной ребенок.

Моя жена не против вам помочь. Она здоровая. Я звонил в Московский институт гинекологии по этому вопросу. Мне ответили, что суррогатное материнство применяется уже давно и такие операции они делают без проблем.

Позвоните нам по телефону в Ростове (8632) 41-15-28.

В. А. Книгин, Ростовская обл.

\*\*\*

Для Н. Г. Касаткиной из Новокузнецка, кривые ноги («Айболит» №4 за 2003 г.).

Свяжитесь со мной по телефону в Волгограде 79-08-32, после 20 часов, и я дам вам информацию о докторе М. Ф. Егорове, или напишите по адресу: Нине Николаевне Степановой, ул. Набережная Волжской флотилии, 1, кв. 27, Волгоград, 400121.

\*\*\*

Для Светланы из Энгельса, автора письма «Не хочу идти домой» («Айболит» №24).

Позвоните мне в Липецк по телефону (8-074) 48-71-07, с 14.00 до вечера, спросите Лену. Приедете ко мне, поживете у меня, я вам помогу. Денег не надо, только соберите деньги на дорогу.

Да хранит вас Господь!



руки под подбородок, расслабьтесь. Кто-то должен большим и указательным пальцами обеих рук прихватить

кожу вдоль позвоночника напротив желудка и дернуть резко вверх до хруста. Повторять это надо до исчезновения хруста.

Дальше надо опустить пальцы на 5-6 см ниже и проделать все сначала. Вот и все лечение. После этой процедуры руки положите вдоль туловища и полежите 15 минут.

Эту процедуру надо делать на голодный желудок каждый день в течение 5-7 дней. Этот рецепт многим помог.

Если что-то непонятно, позвоните мне по телефону в Барнауле 41-79-60.

**М. И. Сахарова, Барнаул, Алтайский край**

### ОТ ОСТРИЦ

Для Т. К. из Пензы, автора письма «Как избавиться от остриц?» («Айболит» №2 за 2003 г.).

В 6 часов вечера легко поужинайте и больше ничего не ешьте и не пейте. В 2 часа ночи выпейте стакан очень сладкого чая (острицы отцепятся от стенок кишечника и будут пить чай), через 20-25 минут - 1/2 стакана коньяка (он тоже сладкий в отличие от водки и самогана). Острицы продолжают пить, но уже коньяк, который действовал на них опьяняюще. Еще через 20-25 минут выпейте сильное слабительное (например, пурген) и ждите результат. Дня через три можно повторить это лечение.

Кстати, это лечение действует не только на остриц. Таким же образом можно избавиться от глистов и прочей нечисти. Рецепт испробован даже на детях.

**Елена, Бугульминский р-н, Татарстан**

### НАРОСТ НА НОСУ

Для Н. М. Гродзской из Алтайского края, автора письма «Нет лекарства от нароста» («Айболит» №4 за 2003 г.).

У меня на носу тоже был нарост. А вылечилась я неожиданным способом. В огороде всегда сажаю чеснок. В июне он выпускает стрелки на семена. Я обломала стрелку, а она выпустила сок, которым я смазала нарост. И так я делала весь июнь, в день по 5-6 раз, и нарост исчез.

Может, можно разрезать зубок чеснока и смазывать нарост чесночным соком? Попробуйте так сделать!

**О. П. Мартыненко, Ставропольский край**

### ОТ ЖИРОВИКОВ - ПРОПОЛИС

Для М. Е. Тихоновой из Волгоградской обл., авто-

его полгода, пока не стала чувствовать себя плохо, стало ба-  
рахлить сердце, появился частый пульс, слабость, и я бросила пить морозник. От чего вы его пили? У меня инфаркт го-

другое лечение, но не морозником.

**Т. Я. Котюкова, Новокузнецк, Кемеровская обл.**

На 100 г медицинского спирта берется 10 г прополиса. Прополис надо положить в холодильник, чтобы он хорошо затвердел, потом построгать мелко, положить в бутылку и залить спиртом. Взбалтывайте 15 минут и настаивайте при комнатной температуре в течение 3 дней. Жидкость должна стать коричневого цвета. Этот настой можно применять и внутрь по 20-25 капель (детям по 10-15 капель) на 0,5 стакана теплого молока или теплой воды. При поносе, например, достаточно выпить 1-2 раза в день.

При наружном применении больные места нужно смазывать, смочив палец в настое (не ватку, т. к. прополис - это пчелиный клей, и он сразу прилипнет к ватке и останется на ней).

Очень хочется, чтобы мой рецепт вам помог, да и не только вам, но и другим людям!

**З. Ф. Савченко, п. Иноземцево, Ставропольский край**

### КЛЕЩ НА КОЖЕ

Для Е. Супруновой из Краснодарского края, автора письма «Клещ на лице...» («Айболит» №3 за 2003 г.).

Предлагаю очень эффективный и испытанный на себе рецепт мази. В ее состав входят: салициловая кислота - 5 г, сера - 10 г, скипидар - 2 г, деготь - 5 г, лизол - 5 г, новокаин - 1 г, ланолин - 25 г, вазелин - 35 г. Все компоненты можно купить в аптеке. Самому мазь вряд ли можно приготовить, поэтому лучше заказать в аптеке. Дело в том, что важно не только наличие всех компонентов, но и последовательность и качество их смешивания. Если мазь приготовлена неправильно, к примеру, образовались кристаллики, то она уже не пригодна. Этой мазью смазывают также здоровую кожу вокруг больного места. Через какое-то время лечение надо повторить, так как не все личинки погибают сразу, и болезнь может вернуться. После того как пораженные места очистятся, надо мазать еще 7-10 дней для закрепления результата. Сколько раз в день мазать, утром или вечером - все это зависит от того, как протекает заболевание.

Если будут вопросы, напишите мне.

**А. Н. Лобачкова, ул. Кошица, 6/1, кв. 78, Ковдор, Мурманская обл., 184140, тел. 7-42-61**

### ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

Для М. Н. Ковалевской из Зеленокумска Ставропольского

вам вылечить своего соседа!  
**Валентина, Махачкала**

Для М. Н. Ковалевской из Зеленокумска.

Меня удивило то, что у вашего соседа, молодого парня, ничего и никого нет. Ведь работает же он где-то или находится на инвалидности? Почему же нет, в таком случае, полиса?

Ну да ладно, мы люди старые, поэтому нам молодых трудно понять.

Знаю, что некоторым помогает спирт с медом. Вам же советую попробовать простое народное средство. Надо хорошо помыть картошку (10-12 шт.), сварить без соли в «мундире», остудить до комнатной температуры, слить воду и пить ее по 1 стакану до еды. Пить надо долго и верить, что болезнь пройдет.

При язве нельзя пить и курить, есть острые блюда со специями. Полезна овсяная каша с растительным маслом. Но о диете надо поговорить с врачом.

**Н. И. Буланова, Грачевский р-н, Ставропольский край**

Для Н. Ю. Сорокобатиной из Волгограда, дерматит («Айболит» №4 за 2003 г.).

У моего ребенка был дерматит с переходом в нейродермит. Я поехала в село, наврала подорожника, натерла его на терку, отжала сок через марлю и делала примочки утром и вечером до выздоровления. Сок, который продается в аптеках, не годится.

Последуйте моему совету, и вы сможете вылечить ребенка безвредным способом!

**Т. Н. Ершова, Ставрополь**

Для В. П. из Мурманской обл., автора письма «Спасите внука!» («Айболит» №21 за 2002 г.).

Я сама прошла через эти мучения и очень вас понимаю. Нам помог такой заговор: «Как птицы к своему гнезду летят, жить у себя в гнезде хотят, так бы и моя дочь (имя) ко всем четырем углам своего дома льнула, из своего дома не уходила, от матери не гуляла. Казался бы ей дом раем Господним, а мать милее солнца ясного была и слаще меда майского. Господь Батюшка, блуд с нее сними, к семейному очагу вороти. Аминь». Читать этот заговор надо на растущую луну или в полнолуние, до захода солнца.

**Валентина, Кемерово**

Для Наталии из Пензы, хроническое воспаление придатков («Айболит» №4 за 2003 г.).

жареного, все в вареном виде.

Лечение лучше начинать в новолуние, но первый день новолуния надо пропустить. Желая

боднее, чтобы скрыть худобу.

**Н. Шустова, Киров**

Для О. И. Бязровой из Салехарда, сухой кашель и насморк у ребенка («Айболит» №3 за 2003 г.).

При сухом кашле давайте ребенку отвар инжира. 100 г инжира варите на слабом огне в 2 стаканах воды в течение 15 минут, настаивайте 2 часа и пускай пьет 2-3 раза в день. А от насморка закапывайте сок моркови или свеклы (можно смешать с подсолнечным маслом). К сожалению, вы не уточнили: у ребенка насморк и кашель простудного или аллергического характера?

**Н. Шустова, Киров**

Для Галины из Черкесска, у мужа и сына несахарный диабет («Айболит» №25).

Один мужчина вылечился от несахарного диабета при помощи такого рецепта. Возьмите кусочек свежего прополиса величиной с грецкий орех, покрошите в стеклянную банку, налейте 100 г 70%-ного спирта, закройте пробкой и поставьте в темное место на 2 недели. Ежедневно настойку взбалтывайте. Принимать лекарство надо по 16-18 капель с ложкой воды или молока 3 раза в день за 20 минут до еды 4 недели, затем сделать перерыв и снова повторить курс лечения 1 месяц.

Если хотите, я найду адрес этого человека. Свяжитесь со мной. Мой адрес: Хаулат Байрамкуловой, ул. Комарова, 1, Черкесск, 369000, тел. 3-28-06.

Для В. Г. Буторина из Белой Калитвы, автора письма «Как лечить базалиому?» («Айболит» №4 за 2003 г.).

### Ну прямо «волшебник»!

В №19 «Айболита» за 2002 год Н. И. Котлярова в письме «Он спас меня от боли» писала о докторе из Аксая Николае Леонидовиче, который якобы вылечил ее от вегетососудистой дистонии, ущемления межпозвоночных дисков, радикулита, энцефалопатии. Она пишет, что после двух сеансов ходила без палочки, а после шести сама стала ездить на автобусе.

Прочитав письмо, мы воспряли духом, позвонили в Аксай и я повезла на прием больного мужа (у него защемление дисков). После 10 сеансов состояние его не изменилось, да и от чего оно станет лучше, если Николай Леонидович тратит на прием больного 3-5 минут, не больше, а плата за прием - 200 рублей.

Мануальщик сделал в лечении мужа перерыв на 2 недели, чтобы затем повторить курс в 15 сеансов. Эти 2 недели мы

операции они делают без наркоза.

Позвоните нам по телефону в Ростове (8632) 41-15-28.

**В. А. Книгин, Ростовская обл.**

Для Н. Г. Касаткиной из Новокузнецка, кривые ноги («Айболит» №4 за 2003 г.).

Свяжитесь со мной по телефону в Волгограде 79-08-32, после 20 часов, и я дам вам информацию о докторе М. Ф. Егорове, или напишите по адресу: Нине Николаевне Степановой, ул. Набережная Волжской флотилии, 1, кв. 27, Волгоград, 400121.

Для Светланы из Энгельса, автора письма «Не хочу идти домой» («Айболит» №24).

Позвоните мне в Липецк по телефону (8-074) 48-71-07, с 14.00 до вечера, спросите Лену. Приедете ко мне, поживете у меня, я вам помогу. Денег не надо, только соберите деньги на дорогу.

Да хранит вас Господь!

**Е. И. Языкова, ул. Комсомольская, 95/1, Липецк, 398024**

### НАПИШИ

Для А. С. Литвинова из Белгородской обл., автора письма «Если вы уверены, что у вас порча» («Айболит» №4 за 2003 г.).

Уважаемый А. С. Литвинов, вы глубоко заблуждаетесь! Этот рецепт давно устарел, есть более практичный рецепт, с помощью которого можно вылечить любую порчу. Если вам интересно, что это за рецепт, с удовольствием поделюсь им с вами.

**Н. А. Слюсарева, ул. Полющенко, 124, Буденновск, Ставропольский край, 356800**

должны были круглосуточно делать компрессы из желчи для смягчения мышц на позвоночник и ноги. Вскоре на ногах у мужа появились язвы. Больше в Аксай мы не поехали. Через месяц мужа положили в больницу. Если раньше он ходил с палочкой, то теперь лежит.

Меня «чудо-лекарь» тоже уговорил сделать коррекцию позвоночника, и я согласилась. Теперь у меня болит спина, тянет ноги, немеют руки...

И вот в №3 за 2003 год я опять прочитала письмо О. Деркач «Он сказал, что я красивая» о Николае Леонидовиче. Интересно, не та ли это девушка, которая всегда встречает посетителей на первом приеме к доктору и расхваливает его, мол, он врач-волшебник.

Это рекламный трюк! К сожалению, мы это поняли только теперь!

**Т. И. Данилова, Новочеркасск, Ростовская обл.**



# Спешим помочь

Для Е. К. из Чебоксар, автора письма «Не по Божьей воле» («Айболит» №4 за 2003 г.).

Напишите мне, и вместе мы справимся с вашей проблемой.

Н. А. Слюсарева,  
ул. Полющенко, 124,  
Буденновск,  
Ставропольский край, 356800

\*\*\*

Для Алексея из Новоселицкого района Ставропольского края, автора письма «Будто виноват перед всеми» («Айболит» №4 за 2003 г.).

Прошу вас, откликнитесь! Я помогу вам стать полноценным человеком!

Н. А. Слюсарева,  
ул. Полющенко, 124,  
Буденновск,  
Ставропольский край, 356800

\*\*\*

Для Оли из Ипатово, автора письма «Присухи не помогли» («Айболит» №4 за 2003 г.).

Мне тоже 16 лет и у меня была такая же проблема. Сейчас у меня все хорошо, и я продолжаю любить. Напиши мне по адресу: Наталья Александровна Щепелевой, ул. Павла-Прима, 246, Буденновск, Ставропольский край, 356800.

\*\*\*

Для Людмилы Васильевны из Железноводска, автора письма «Фиброаденому надо удалять» («Айболит» №23 за 2002 г.).

Рецепты посоветовать не могу, сама в них нуждаюсь. У моей дочери такая же болезнь, и я хочу переписываться с вами. Мой адрес: Любови Алексеевне Степановой, ул. Полбина, 63, кв. 65, Ульяновск, 432024.

\*\*\*

Для Маргариты из Ставропольского края, автора письма «Что делать мне с этой фотографией?» («Айболит» №4 за 2003 г.).

Могу вам помочь. Но хочу вам посоветовать: больше никогда никому не отсылайте чужих фотографий. Напишите мне по адресу: Надежде Александровне Слюсаревой, ул. Полющенко, 124, Буденновск, Ставропольский край, 356800.

\*\*\*

Для Н. Н. Бутко из Чебоксар, автора письма «Сильно льется моча» («Айболит» №23 за 2001 г.).

Отзовитесь, пожалуйста! Мне надо с вами связаться! Мой адрес: Нине Николаевне Степановой, ул. Набережная Волжской флотилии, 1, кв. 27, Волгоград, 400121.

ПРИГЛАШАЕМ

НА ЖИТЕЛЬСТВО

Живем с мужем в деревне. До

ли пенсионерами, нам скучно вдвоем. Хотим пригласить к себе или женщину с ребенком, или молодого парня (возраст значения не имеет), которые согласились бы жить с нами. Если возраст позволит, то устрою на работу. Адрес в редакции.

М. М. Гончаренко,  
Ставропольский край

\*\*\*

Дети мои жили в деревне. У них был свой дом из 2 комнат, прихожей и еще небольшой пристройки (коридорчика), погреба. Есть сад, огород, вода во дворе, скважина, газ, привозной, отопление печное. Подворье находится в Кущевском районе Краснодарского края (от Ростова на электричке ехать полтора часа). Район очень тихий и чистый. Я могу продать жилье за 35 тыс. рублей (цена может быть договорная) или разрешить добросовестным людям там жить и ухаживать за этим подворьем. Адрес оставляю в редакции. Звонить можно по телефону в Ростове-на-Дону 54-04-23, после 18.00 или до 7.00-8.00 утра.

Прошу людей, которые не очень нуждаются в жилье, меня не беспокоить. Подворье нуждается в хозяине или хозяйке. Надеюсь, что такие найдутся.

Л. Г. Иванишина,  
Ростов-на-Дону

\*\*\*

В Грачевском районе (в 30 км от Ставрополя) живет наш отец - человек преклонного возраста, за которым нужен уход.

Может, найдется русская семья, которая сможет переехать туда на постоянное место жительства и ухаживать за пожилым человеком? Предлагаем бесплатно пользоваться домом, огородом, садом, вести хозяйство. Ждем ваших звонков по телефону в Ставрополе 77-11-25, с 9.00 до 18.00, кроме субботы и воскресенья.

\*\*\*

Мне 37 лет. Ищем одинокого человека, у которого нет родных и близких, нуждающегося в заботе и уходе. Обещаем любить его и заботиться о нем, как о родном.

И. В. Маркин, с. Бородаевка,  
Марковский р-н,  
Саратовская обл., 413080

\*\*\*

Для М. В. Никитиной из Иванова, Татария, беженка из Казахстана, ищу мужа (Айболит

старелыми людьми с проживанием. Обратитесь по адресу: А. П. Шевченко, ул. Маяковского, 1, кв. 5, Изобильный, Ставропольский край, 356000.

В. М. Щетинин, Изобильный,  
Ставропольский край

\*\*\*

Для М. Поляковой из Казани, автора письма «После смерти мужа жизнь наперекосяк» («Айболит» №3 за 2003 г.).

Приглашаю вас жить в Усть-Пристань Алтайского края. Это районный центр, который находится в 120 км от Барнаула. Из города к нам ходит автобус. В селе у меня живет отец, которому 79 лет. С ним пока живет внук, но в мае он уходит в армию. У нас 3-комнатная неблагоустроенная квартира, небольшой огород, баня, постройки, недалеко колонка с водой, в доме телефон.

После смерти сына и жены папа одинок, а я живу в Новокузнецке. Свяжитесь со мной по адресу: Валентине Васильевне Замятиной, ул. Кирова, 75-267, Новокузнецк, 654080.

\*\*\*

Мне 53 года. Уже три года я вдова, дети выросли, у них свои семьи. Жили в Адыгее, в селе, держали большое хозяйство. Там у меня остался дом, но без удобств, большой сад, много земли. Сейчас живу в Буденновске, но хочется вернуться в свой дом. Может, какая-нибудь семья среднего возраста или порядочный мужчина захотят жить в селе, чтобы вести хозяйство?

Н. Ф. Переверзина,  
д/в, п/о 5, Буденновск-5,  
Ставропольский край, 356800

\*\*\*

Приютим честную, добрую, одинокую женщину из Ставропольского края, можно с ребенком. Нечистоплотных, ленивых, с вредными привычками, аферисток просьба не беспокоить.

Варламовы,  
ул. Мира, 35, Курсавка,  
Ставропольский край,  
тел. (865-56) 5-19-95.

\*\*\*

Мне 41 год. Воспитала троих детей. Муж давно умер, а я живу с младшей дочерью. Может, найдется одинокая женщина лет 55 или старше, которой на старости лет не на кого положиться.

Я бы хотела пригласить ее к себе жить. У меня небольшое хо-

жду писем, желательно из Ставропольского края, так как издали никто не захочет ехать.

И. Н. Кибалка,  
с. Константиновское,  
Ставропольский край

## СООБЩАЮ АДРЕС

Напишу адрес женщины, которая помогла мне избавиться от страха. Зовут ее тетя Марина, живет она по адресу: ул. Советская, 548, г. Благодарный, Ставропольский край. Она помогла мне, и, если угодно Богу, поможет и вам!

Наталья П.,  
Минеральные Воды

\*\*\*

Для С. А. Кузнецовой из Стерлитамака, Башкирия, спрашивает, где можно вправить позвоночник («Айболит» №4 за 2003 г.).

Спешу сообщить рабочий телефон врача мануальной терапии Геннадия Геннадьевича Колесникова, который проживает в Таганроге Ростовской области: (8-86344) 38-34-10 или 36-34-10 (в записной книжке неразборчиво написана вторая цифра: или 8, или 6, поэтому попробуйте позвонить и по первому, и по второму номеру). Это врач от Бога.

В. И. Абрамова, Астрахань

\*\*\*

Хочу помочь тем людям, кто страдает от порчи. Вас может вылечить один человек. Вот его адрес: Александр Петрович Аксенов, ул. 60 Лет СССР, 37, кв. 73, Горловка, Донецкая обл., Украина, 338007.

Н. Жуков, Гуково,  
Ростовская обл.

\*\*\*

Для П. Ф. Кулешовой из Ставрополя, опущение желудка («Айболит» №3 за 2003 г.).

У моего мужа была такая же проблема. Нам помогла одна женщина по имени Мария Михайловна. Ее вы можете найти по адресу: г. Ставрополь, ул. Л. Толстого, 51а (угол ул. Лермонтова и Л. Толстого), в полуподвальном помещении жилого 5-этажного дома. Там находится клуб «Будьте здоровы», часы работы с 8.00 до 16.00, кроме выходных, тел. 32-03-38.

С. И. Затула, Ставрополь

\*\*\*

Для П. Ф. Кулешовой из Ставрополя.

Поставить желудок на место вы можете в ст. Сторожевой, по ул. Бруснева, 148, у Евдокии Спиридоновны. Она потомственный целитель. У меня есть знакомые, которые у нее лечились и очень ей за это благодарны. Надо прийти не менее 3 курсов лечения. Вы можете пожить неделю в станице Сторожевой, сняв койку. В Сторожевую ходят автобусы из Черкесска. Телефон автовокзала в Черкесске 4-28-21.

М. Ф. Машкова, Черкесск

\*\*\*

Для П. Ф. Кулешовой из Ставрополя.

Знаю человека, который правит живот, но где он живет, я не знаю. Он в четверг до 10 утра покупает газету «ВДВ» в киоске около магазина «Пассаж» у женщин, которые его хорошо знают. Он высокого роста, носит галстук, много шутит. Вы можете встретить его там.

Без подписи, Ставрополь

\*\*\*

Для Г. Ф. Сурниковой из Костромы, которую преследуют энергетические вампиры после прочтения книг Верицагина («Айболит» №26).

Советую обратиться в филиал школы ДЭИР. Телефоны есть в справочниках книг Верицагина. Нельзя заниматься по книгам самостоятельно. Вы могли неправильно выполнять медитации по очищению своей энергетики и неправильно ставили защиту.

А то, что вы увидели в своей квартире переливающиеся цвета, возможно, вам открылся канал ясновидения, но психологически вы к этому не готовы.

Любина, Татарстан

## РАЗНОЕ

Саша Богданов из Волгограда или его мама, откликнитесь! Саша, ты мне нужен, какое бы горе с тобой не случилось! Позвоните по тел. в Невинномысске 6-48-92, Пономаревой Н. (42 года), желательно вечером до глубокой ночи.

\*\*\*

Тем, кто болеет гепатитом А, В, С, советую достать растение эдмостебельник. Оно очень эффективно и при циррозе печени. Я вылечилась и чувствую себя хорошо.

В. В. Светова, Волгоград

\*\*\*

Могу поделиться молочным грибом с теми, кто живет в Казани.

Т. Дарвина,  
ул. К. Тинчурина, 1, кв. 40,  
Казань, Татарстан, 420021

К читателям



...делу. ...из Ставро-...  
...края, автора письма «Что  
...мне с этой фотографией?»  
...№4 за 2003 г.).  
Могу вам помочь. Но хочу вам  
посоветовать: больше никогда  
никому не отправляйте никаких фо-  
тографий. Напишите мне по адре-  
су: Надежда Александровна  
Слюсаревой, ул. Полющенко,  
124, Буденновск, Ставрополь-  
ский край, 356800.

\*\*\*  
Для Н. Н. Бутко из Чебоксар,  
...послать письмо «Сильно лют-  
...моча» («Айболит» №23 за  
2001 г.).

Отзовитесь, пожалуйста! Мне  
надо с вами связаться! Мой ад-  
рес: Нине Николаевне Степано-  
вой, ул. Набережная Волжской  
флотилии, 1, кв. 27, Волгоград,  
400121.

## ПРИГЛАШАЕМ НА ЖИТЕЛЬСТВО

Живем с мужем в деревне. Де-  
тей у нас не было. В молодости  
мы как-то не придавали этому  
значения. А теперь, когда мы ста-

Сообщаем адрес

# ГДЕ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ ЗАИКАНИЯ

В РЕДАКЦИЮ ГАЗЕТЫ «АЙБОЛИТ» ЗА ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ПОСТУПИЛИ ДЕСЯТКИ ПИСЕМ  
И ТЕЛЕФОННЫХ ЗВОНКОВ С ПРОСЬБОЙ РАССКАЗАТЬ НА СТРАНИЦАХ ГАЗЕТЫ О ЦЕЛИ-  
ТЕЛЕ П. А. ИВАНКИНЕ.

Письма и звонки приходят от  
людей, нуждающихся в избавле-  
нии от заикания, и от бывших  
пациентов П. А. Иванкина, кото-  
рых он навсегда излечил от заи-  
кания. Первые хотят узнать по-  
больше об эффективности мето-  
да Иванкина, который запатен-  
тован и не имеет аналогов в ми-  
ровой практике, вторые хотят,  
чтобы побольше людей узнали,  
где по-настоящему избавляют  
людей от заикания. Согласно  
статистике в России и во всем  
мире 3-5% людей страдают от за-  
икания, выражающегося в нару-  
шении темпа и плавности речи.  
Эти люди чувствуют себя непол-  
ноценными, терпят насмешки и  
обидные прозвища, не могут  
нормально учиться, работать.

Специалисты (врачи, логопе-  
ды) вылечивают 3-5 человек из  
ста.

Корреспондент газеты «Айбо-  
лит» встретился по просьбе чита-  
телей с целителем П. А. Иванки-  
ным и пациентами, которые про-  
шли курс лечения в «Речевой  
лечебнице». Выяснено следую-  
щее: как правило, люди узнают о  
П. А. Иванкине от бывших паци-  
ентов, которые прошли курс ле-  
чения, по так называемой «цы-  
ганской почте». В «Речевую ле-

...от Ставрополя) живет наш отец -  
человек преклонного возраста,  
за которым нужен уход.

Может, найдется русская семья,  
которая сможет переехать туда на  
постоянное место жительства и  
ухаживать за пожилым челове-  
ком? Предлагаем бесплатно  
пользоваться домом, огородом,  
садом, вести хозяйство. Ждем ва-  
ших звонков по телефону в Став-  
рополе 77-11-25, с 9.00 до 18.00,  
кроме субботы и воскресенья.

\*\*\*  
Мне 37 лет. Ищем одинокого  
человека, у которого нет родных  
и близких, нуждающегося в забо-  
те и уходе. Обещаем любить его  
и заботиться о нем, как о род-  
ном.

И. В. Маркин, с. Бородаевка,  
Марковский р-н,  
Саратовская обл., 413080

\*\*\*  
Для М. В. Никитиной из Ива-  
наево, Татария, беженка из Ка-  
захстана, ищет жилье («Айбо-  
лит» №2 за 2003 г.).

Требуется одинокая пожилая  
женщина по уходу за двумя пре-

чебницу» П. А. Иванкина люди  
обращаются, как правило, в по-  
следнюю очередь. На протяжении  
30 лет он освободил от заикания  
десятки тысяч людей, пользуясь в  
основном только своим природ-  
ным даром и уникальной, нара-  
ботанной годами, авторской ме-  
тодикой. Всего 12 дней требуется  
лискинскому целителю для того,  
чтобы его пациенты навсегда за-  
были о своем недуге, о связанных  
с ним неприятностях и тяжелых  
переживаниях. На вопрос «Чем  
вы лечите?» Петр Андреевич без  
всякого лукавства отвечает: «Я  
лечу сердцем, душой».

В лечебнице висит огромная  
карта, на которой пациенты  
красными флажками отмечают  
места своего проживания: Мур-  
манск, Санкт-Петербург, Москва,  
Ростов, Сочи, Петропавловск-  
Камчатский и другие.

П. А. Иванкин известен в Рос-  
сии тем, что успешно лечит заи-  
кание в самой тяжелой форме.  
Он излечивает девяносто человек  
из ста.

В «Речевой лечебнице» имеется  
патент на изобретение «Способ  
освобождения от заикания»  
№2199352 с приоритетом от  
5.10.2001 г., выданный Россий-  
ским агентством по патентам со

...среднего возраста или порадоч-  
ный мужчина захотят жить в селе,  
чтобы вести хозяйство?

Н. Ф. Переверзина,  
д/в, п/о 5, Буденновск-5,  
Ставропольский край, 356800

\*\*\*  
Приютим честную, добрую,  
одинокую женщину из Став-  
ропольского края, можно с ребен-  
ком. Нечистоплотных, ленивых, с  
вредными привычками, аферис-  
ток просьба не беспокоиться.

Варламовы,  
ул. Мира, 35, Курсавка,  
Ставропольский край,  
тел. (865-56) 5-19-95.

\*\*\*  
Мне 41 год. Воспитала троих  
детей. Муж давно умер, а я живу  
с младшей дочерью. Может, най-  
дется одинокая женщина лет 55  
или старше, которой на старости  
лет не на кого положиться.

Я бы хотела пригласить ее к  
себе жить. У меня небольшое хо-  
зяйство и огород. Мы вместе тру-  
дились бы и отдыхали. Когда у  
меня появятся внуки, вместе бу-  
дем нянчить.

...Сенов, ул. ...  
Горловка, Донецкая обл., Укра-  
ина, 338007.

Н. Жуков, Гуково,  
Ростовская обл.

\*\*\*  
Для П. Ф. Кулешовой из Став-  
рополя, опущение желудка  
...№3 за 2003 г.).

У моего мужа была такая же  
проблема. Нам помогла одна жен-  
щина по имени Мария Михайловна.  
Ее вы можете найти по адресу:  
г. Ставрополь, ул. Л. Толстого, 51а  
(угол ул. Лермонтова и Л. Толсто-  
го), в полуподвальном помещении  
жилого 5-этажного дома. Там на-  
ходится клуб «Будьте здоровы»,  
часы работы с 8.00 до 16.00, кро-  
ме выходных, тел. 32-03-38.

С. И. Затула, Ставрополь

\*\*\*  
Для П. Ф. Кулешовой из Став-  
рополя.

РАЗНОЕ  
Саша Богданов из Волгограда  
или его мама, откликнитесь! Саша,  
ты мне нужен, какое бы горе с  
тобой не случилось! Позвоните по  
тел. в Невинномысск 6-48-92,  
Пономаревой Н. (42 года), жела-  
тельно вечером до глубокой ночи.

\*\*\*  
Тем, кто болеет гепатитом А, В,  
С, советую достать растение въз-  
духотелельник. Оно очень эффек-  
тивно и при циррозе печени. Я вы-  
лечилась и чувствую себя хорошо.  
В. В. Светова, Волгоград

\*\*\*  
Могу поделиться молочным  
грибом с теми, кто живет в Каза-  
ни.

Т. Дарвина,  
ул. К. Тинчурина, 1, кв. 40,  
Казань, Татарстан, 420021

## К ЧИТАТЕЛЯМ

Спасибо всем, кто откликается  
на чужую боль. Дай вам Бог здоровья!

Авось пригодится

чувством, с расста-  
новкой. В процессе  
занятий с детьми  
происходит такая  
же метаморфоза,  
как в сказке Андер-  
сена «Гадкий уте-  
нок»: человек из  
гадкого утенка пре-  
вращается в пре-  
красного лебедя.  
Воспоминания о за-  
нятиях навсегда ос-  
таются в памяти па-  
циентов. Они будут  
с ними всегда, так  
же, как и вновь вос-  
становленная ими  
нормальная речь.  
При прощании с па-  
циентами целитель  
предупреждает, что  
если дома произой-  
дет несчастный слу-  
чай, сильный стресс,  
то речь может час-  
тично ухудшиться.  
В этом случае паци-  
ент обязан позво-  
нить Иванкину и в  
течение трех телефонных встреч  
ему оказывается «скорая по-  
мощь» по восстановлению нор-  
мальной речи. Оплата за избавле-  
ние от заикания - чисто символическая.

В последнее время в Лисках  
появились псевдоцелители, кото-  
рые самым наглым образом на-  
живаются на беде страдающих  
от заикания людей. Не имея соот-  
ветствующих документов, они



набирают многочисленные груп-  
пы и занимаются элементарным  
сбором денег со страждущих.

В «Речевой лечебнице», кроме  
П. А. Иванкина, работают Иван-  
кины Павел Петрович и Наталья  
Петровна.

К Иванкину можно обратиться  
по адресу: ул. Красных зорь, 16,  
кв. 51, г. Лиски, Воронежская  
обл., г. 07351 291 4-54-17.



## Не упустите время

## О ЧЕРЕМШЕ

Черемша - штука чрезвычайно полезная для здоровья благодаря обилию в ней эфирного масла, фитонцидов, убивающих микробы, и витаминов А и С.

Из ее листьев готовят салаты, приправы к супам, а также к мясу и рыбе. Предлагаем вам рецепт простенького салата: листья дикого чеснока, а также одуванчика и медуницы мелко нарежьте, посолите, посыпьте измельченным вареным яйцом и залейте сметаной.

А на зиму можно запастись пюре из черемши. Для этого ее ростки пропустите через мясорубку, смешайте с тушеной натертой морковкой, посолите, разложите в банки. Банки с пюре стерилизуйте 20 минут, охладите и герметически закройте. Хранить их лучше в погребе или холодильнике, и у вас всегда будет под рукой замечательный питательный гарнир.

САЛАТ

ИЗ ЧЕРЕМШИ

ПРОСТАЯ РЕЦЕПТ

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

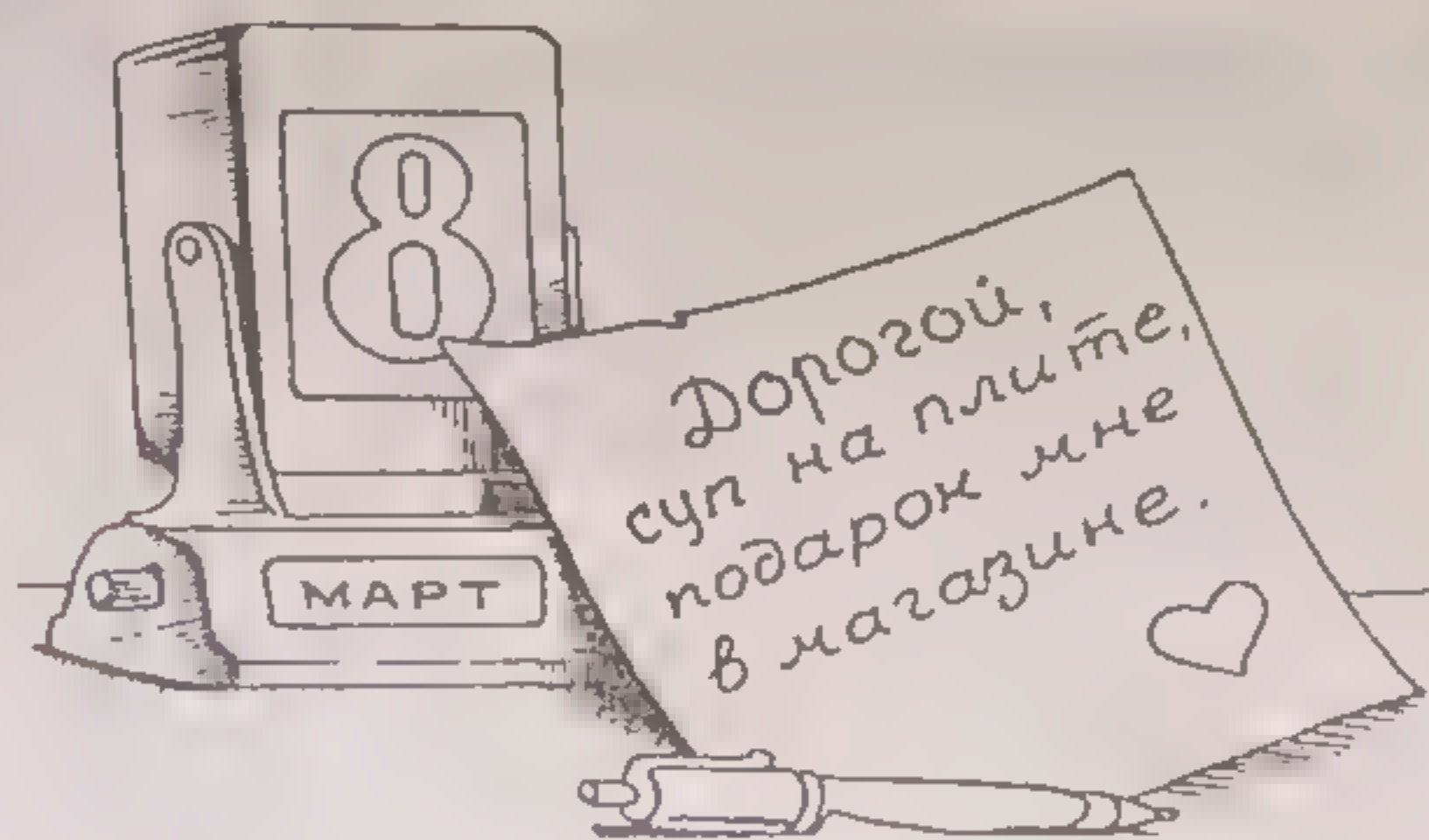
ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ



## Медовые напитки

● Напиток с изюмом, медом и лимоном. Промытый изюм (800 г) залейте 3 л воды, добавьте лимонную цедру по вкусу, все проварите 20-25 минут, затем отвар процедите, а в готовый напиток добавьте сок 1 лимона и 1 ст. ложку меда. Подавайте к столу в охлажденном виде. Изюм можно использовать для приготовления других блюд.

● Коктейль с лимонным соком. 1 ст. ложку меда смешайте с 1 чайн. ложкой лимонного сока, вылейте в стакан охлажденного молока, взбейте и подавайте.

● Медовуха. На ведро кипяченой воды комнатной температуры возьмите 3-3,5 кг меда, 120-150 г хмеля, 200 г дрожжей. После сбраживания содержимое профильтруйте, охладите и спустя 1,5-2 месяца можно употреблять. Храните медовуху в прохладном месте.

● Медовый напиток. В 1 л горячей воды положите 150 г меда, доведите до кипения, кипятите 5 минут. Затем добавьте сок одного лимона или 5 г лимонной кислоты. Охлажденный напиток процедите и подавайте к столу.

## Очень вкусно!

Когда будет готово, намочите салфетку в кипятке, выжмите, разложите на блюдо мясо из кастрюли, перевяжите салфетку бечевкой так, чтобы стянуть немного мяса, положите между двумя досками и прижмите гнетом. На другой день, когда остынет, выложите из салфетки и пробуйте.

## ОТВАРНАЯ

## ТЕЛЯЧЬЯ ГРУДИНКА

Грудинка - 800 г, крупа рисовая - 1 стакан, лимон - 1/2 шт., масло сливочное - 50 г, бульон мясной - 4 стакана, перец горошком, соль - по вкусу, зелень петрушки - пучок.

Подготовленную грудинку сварите в мясном бульоне. Между тем приготовьте рис: крупу промойте, обжарьте на сливочном масле до румяной корочки (прямо в кастрюле), добавьте 2 1/3 стакана воды, соль и варите до готовности. В готовый рис положите сливочное масло и перемешайте. Уложите на блюдо рис, на него нарезанные ломтиками куски грудинки, полейте небольшим количеством бульона, украсьте зеленью петрушки, дольками лимона.

Грудинку можно варить и в воде, но при этом ее вкус ухудшается. Рис можно сварить с морковью, изюмом, черносливом.

## РУБЦЫ ОТВАРНЫЕ

Рубцы - 1 кг, соль, перец молотый, лавровый лист, тмин, морковь - 2 шт., петрушка - 2 колоса.

## К воскресному столу

## Посытнее

## ЗАЛИВНОЕ

## «ХВОСТ И ЧЕШУЯ»

Рыба - 1 кг, вода - 1 л, лук - 2 головки, морковь - 1 шт., немного корня петрушки, желатин - 4 г, соль, перец по вкусу, лавровый лист.

Рыбу очистите, распотрошите и хорошенько промойте в холодной проточной воде. Затем разрежьте вдоль позвоночника и положите в миску. Туда же положите петрушку, морковь, лук. Все залейте холодной водой, посолите и варите 30-40 минут. Перец и лавровый лист положите после закипания. Готовую рыбу охладите, выньте и нарежьте на порции.

Из бульона приготовьте желе. Нарезанную рыбу уложите на блюдо, украсьте зеленым горошком, морковью, лимонном и белым соусом.

## ЗАЛИВНОЕ

## «ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»

Мясо с костями - 500 г, немного корня петрушки, петрушки и сельдерея, лук - 1 головка, желатин - 10 г, на 1 стакан бульона, сливочное масло - 1 ст. ложка, сметана - 2 ст. ложки, лавровый лист, соль по вкусу.

Вареное мясо вместе с поджаренным луком 2 раза пропустите

После того как желе застынет, погрузите форму на несколько секунд в горячую воду и опрокиньте на мелкое блюдо.

## СТУДЕНЬ «ПТИЧИЙ БАЗАР»

1 кг птицы, желатин - 10 г, морковь - 1 шт., 1 корень и зелень петрушки, луковица - 1 головка, 1 яйцо, соль, специи.

Птицу, лучше всего петуха, обработайте, промойте и нарежьте на порционные куски примерно по 100 граммов. После этого заложите в кастрюлю, залейте водой (из расчета 1,5 л на 1 кг птицы) и варите на слабом огне 2-3 часа, периодически снимая жир и пену.

За 25-30 минут до конца варки добавьте подпеченные на плите коренья и репчатый лук. В готовом бульоне растворите предварительно замоченный в воде желатин и доведите бульон до кипения.

На порционные тарелки уложите мясо птицы, отделенное от костей, украсьте дольками вареного яйца, зеленью петрушки, оливками, залейте бульоном и поставьте на холод.

## ЗЕЛЬЦ «ХРЮ-ХРЮ»

Свинная голова, ноги, свинина - 800 г, коренья, соль, лук - 3 головки, морковь - 2 шт., петрушка - 2 колоса.

## Жарим, варим, печем

## Из гречки

## ГРЕЧАНИКИ

Гречневая мука - 2 стакана, дрожжи - 20-25 г, 1 яйцо, молоко - 0,5 стакана, подсолнечное масло - 2 ст. ложки, сливочное масло для смазки листа - 0,5 ст. ложки, сахар - 2 чайн. ложки, сметана - 1 стакан.

В подогретом молоке разведите дрожжи, соль, сахар, вбейте яйцо, всыпьте гречневую муку, замесите густое тесто. Поставьте в теплое место на 1,5-2 часа, дайте подойти, вымесите, затем вторично дайте подойти.

Из теста сформируйте длинные тонкие батончики, выложите их на смазанный маслом лист, дайте подойти, надрезьте поперек через каждые 2-3 см смазанным в подсолнечном масле ножом и выпекайте в духовке. Еще горячие гречаники смажьте слегка обжаренным подсолнечным маслом и разломайте по линии надрезов. Подавайте, полив сметаной.

## ГРЕЧНЕВЫЕ ПАМПУШКИ С ЧЕСНОКОМ

Гречневая мука - 4 стакана, дрожжи - 50 г, вода - 1,5 стакана, подсолнечное масло - 0,25-0,5 стакана, чеснок - 0,5-1 средняя головка, соль - 1,5-2 чайн. ложки.

Из муки, воды, дрожжей, соли замесите крутое тесто, поставьте на 1,5-2 часа в теплое место подойти. Из теста сформируйте пампушки (маленькие булочки-шарики диаметром 3 см) и отварите их в кипятке. Готовые пампушки переложите в нагретую кастрюлю с маслом. Затем разотрите чеснок с солью, подсол-

нечным маслом и смешайте в кастрюле с горячими пампушками. Пампушки ешьте с борщом.

## БИТОЧКИ ИЗ ГРЕЧКИ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

Гречка - 6 ст. ложек, 1 яйцо, сухари.

Для соуса: грибы - 20 г, масло - 2 чайн. ложки, мука - 1 чайн. ложка, специи.

Сварите рассыпчатую гречневую кашу, разомните прямо в кастрюле и дайте остыть. Затем в кашу добавьте яйцо и все размешайте. Массу разделайте на биточки, обваляйте в сухарях и обжарьте на сковороде. Подавайте с грибным соусом.

Для приготовления соуса свежие грибы (или сушеные, предварительно замоченные) отварите, отвар слейте. Масло растопите, всыпьте муку и, помешивая, спассеруйте ее. Влейте грибной отвар, доведите до кипения и варите 20 минут на медленном огне. Затем процедите, добавьте специи и мелко нарезанные грибы.

## ЛЕМИШКИ

Гречневая мука - 2 стакана, вода - 0,75 стакана, сало - 100 г.

Гречневую муку слегка обжарьте на листе в духовке, ссыпьте в эмалированную кастрюлю, заварите подсолненным крутым кипятком до густоты вязкой каши и добавьте нарезанное соломкой и слегка обжаренное сало. Все тщательно размешайте, переложите в форму и поставьте запекать в духовке на 20-25 минут. Подавайте только горячими.

## Чистим чисто

● Салат «Веник». 2 капустные кочерыжки, 1 небольшую свеклу и такую же редьку натрите на крупной терке, заправьте сметаной. Тараты и другие шлаки.

● Салат «Слоеный». Мелко нашинкуйте соломкой капусту, свеклу, ряд капусты, снова немного соли, ряд свеклы, ряд яблок и так до тех пор, пока не будет заполнена кастрюля. Положите гнет и держите в комнате 2-3 дня, пока капуста не закиснет, затем поставьте в холодильник. Сок квашеной капусты, содержащий в большом количестве витамин С, - противоопухолевое средство, а в сочетании со свеклой и яблоком этот эффект усиливается.

● Фарш для бутербродов. Для его приготовления возьмите щавель, лук зеленый, перешинки чеснока, свежую крапиву, ошпаренную кипятком, и свежую капусту. Пропустите через мясорубку.



те вдоль позвоночника и положите в миску. Туда же положите петрушку, морковь, лук. Все залейте холодной водой, посолите и варите 30-40 минут. Перец и лавровый листе положите после закипания. Готовую рыбу охладите, выньте и нарежьте на порции.

Из бульона приготовьте желе. Нарезанную рыбу уложите на блюдо, украсьте зеленым горошком, морковью, лимоном и оставьте для охлаждения.

#### ЗАЛИВНОЕ

##### «ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»

Мясо с костями - 500 г, немного корней моркови, петрушки и сельдерея, лук - 1 головка, желатин - 10 г на 1 стакан бульона, сливочное масло - 1 ст. ложка, сметана - 2 ст. ложки, лавровый лист, соль по вкусу.

Вареное мясо вместе с поджаренным луком 2 раза пропустите через мясорубку. Добавьте сметану, соль, перец, слегка подогрейте, смешайте с растертым добела сливочным маслом и сделайте небольшие шарики.

Бульон, в котором варилось мясо вместе с костями и кореньями, процедите, смешайте с размоченным желатином и вскипятите. Горячий бульон залейте небольшим слоем в форму, дайте остыть, украсьте нарезанной морковью, кружочками сваренных вкрутую яиц. Затем положите мясные шарики и залейте доверху оставшимся бульоном.

яйцо, соль, специи.

Птицу, лучше всего петуха, обработайте, промойте и нарубите на порционные куски примерно по 100 граммов. После этого заложите в кастрюлю, залейте водой (из расчета 1,5 л на 1 кг птицы) и варите на слабом огне 2-3 часа, периодически снимая жир и пену.

За 25-30 минут до конца варки добавьте подпеченные на плите коренья и репчатый лук. В готовом бульоне растворите предварительно замоченный в воде желатин и доведите бульон до кипения.

На порционные тарелки уложите мясо птицы, отделенное от костей, украсьте дольками вареного яйца, зеленью петрушки, оливками, залейте бульоном и поставьте на холод.

##### ЗЕЛЬЦ «ХРЮ-ХРЮ»

Свинная голова, ноги, свинина - 800 г, коренья, соль, лук - 3 головки, гвоздика, перец, лимонная цедра.

Свежие свиную голову, ноги и свинину сварите с кореньями и солью. Отделите мясо от костей, мелко нарежьте его, положите в кастрюлю. Сюда же прибавьте мелко нарубленные луковички, несколько штук толченой гвоздики, немного перца, соль, мелко нарезанную лимонную цедру, залейте бульоном, в котором варилось мясо, чтобы едва покрывал его. Поставьте на газ и осторожно мешайте, чтобы не пригорело и не разварилось.

#### Соусы к холодцу

##### Соус «Миполлино»

Сметана - 500 г, репчатый лук - 100 г, бульон - 600 г, сливочное масло - 60 г, мука - 1 ст. ложка, соль, перец душистый.

Очистите лук, мелко нарежьте и пассеруйте его несколько минут. Муку также пассеруйте до золотистого цвета. Далее в муку добавьте бульон. Поставьте на огонь и кипятите 10 минут. Лук протрите через сито и положите в бульон с мукой. Добавьте туда же сметану и кипятите еще 15 минут.

##### Соус «Огненный дракон»

Сливочное масло - 100 г, грецкие орехи - 500 г, репчатый лук - 300 г, мука - 1 ст. ложка, желток одного яйца, чеснок, винный уксус - 100 г, гвоздика, корица, красный молотый перец, сушеная зелень, свежая зелень, шафран, бульон - 500 мл, соль по вкусу.

Очистите лук, мелко порубите и положите в кастрюлю, добавив сливочное масло. Обжарьте слегка лук и всыпьте муку. Жарьте еще несколько минут, затем постепенно влейте горячий процеженный бульон и варите

##### Соус «Серый волк»

Масло - 100 г, репчатый лук - 130 г, бульон - 700 г, красное вино - 120 мл, мука - 80 г, соль, сахар, миндаль - 100 г.

Лук очистите, нарежьте кубиками и слегка пассеруйте на сливочном масле. Затем добавьте пассерованную муку и перемешайте. Далее влейте бульон и проварите. Протрите полученную массу через сито, добавьте вино, сахар и лимонный сок. Для получения необходимого цвета добавьте жженный сахар. После этого положите нарезанный миндаль, изюм и немного подогрейте, все время помешивая. Соус хорош и к рыбным, и к мясным блюдам.

4 стакана, перец горошком, соль - по вкусу, зелень петрушки - пучок.

Подготовленную грудинку сварите в мясном бульоне. Между тем приготовьте рис: крупу промойте, обжарьте на сливочном масле до румяной корочки (прямо в кастрюле), добавьте 2 1/3 стакана воды, соль и варите до готовности. В готовый рис положите сливочное масло и перемешайте. Уложите на блюдо рис, на него нарезанные ломтиками куски грудинки, полейте небольшим количеством бульона, украсьте зеленью петрушки, дольками лимона.

Грудинку можно варить и в воде, но при этом ее вкус ухудшается. Рис можно сварить с морковью, изюмом, черносливом.

#### РУБЦЫ ОТВАРНЫЕ

Рубцы - 1 кг, соль, перец молотый, лавровый лист, тмин, морковь - 2 шт., петрушка - 2 корня, чеснок - 4-5 долек, зелень петрушки - пучок.

Для гарнира: картофель - 8 шт., огурец соленый - 2 шт.

Подготовленные рубцы замочите в холодной воде на 2-3 часа, периодически меняя воду. В кастрюлю налейте 3-4 л воды, положите рубцы, соль, морковь, лавровый лист, тмин, петрушку и варите до размягчения (2-3 ч). Сваренные рубцы посыпьте молотым перцем, рубленым чесноком, зеленью петрушки, сверните рулетом, перевяжите нитками, положите в бульон и варите еще 1/2 часа.

Выньте из бульона, удалите нитки, нарежьте кружочками, уложите на блюдо, рядом разместите сложный гарнир из картофеля, моркови, соленых огурцов. Отдельно подайте хрен и уксус.

## А ВЫМЯ НЕ ПРОБОВАЛИ?

Если мясо покупать накладно, попробуйте приготовить вымя вот по такому рецепту.

Сначала замочите его в холодной воде часа на три. Затем переложите в кастрюлю и залейте кипящей водой. Как закипит, снимите пену и дальше варите на слабом огне 2-2,5 часа. За час до окончания варки добавьте в кастрюлю одну морковь, петрушку (корень и зелень), очищенную луковицу, пару лавровых листиков и несколько горошин черного перца для аромата.

Когда вымя сварится, остудите его и нарежьте широкими тонкими ломтиками. Теперь у вас есть два

варианта: вымя можно жарить, как обычное мясо, с луком, а можно потушить, залив соусом. Каким? Да хотя бы самым простым: обжарьте 2 ложки муки, разведите ее бульоном и добавьте пару ложек сметаны. Этим соусом покройте полоски отварного вымени и тушите на небольшом огне 10-15 минут. И в том, и в другом случае получается вполне сытное блюдо, а если подать к нему на гарнир отварную картошку с маслом - то просто объеденье!

С МЯСОМ НАРЕЗАННЫМИ ЛОМТИКАМИ ПОМИДИНЫ И СЕЛЬДЕРЕЙ ЗАТЕМ ПРОТРИТЕ ОН ЧЕРЕЗ СИТО. СМЕШАЙТЕ ПОЛУЧЕННОЕ ПЮРЕ С СОКОМ ОТ ЖАРКОГО И ПОЛЕЙТЕ ЕГО ПОЛУЧЕННЫМ СОУСОМ.

пушки переложите в кастрюлю с маслом. Затем разотрите чеснок с солью, подсол-

ку на 20-25 минут. Подавайте только горячими.

## ЧИСТИМ ЧИСТО

● Салат «Веник». 2 капустные кочерыжки, 1 небольшую свеклу и такую же редьку натрите на крупной терке, заправьте сметаной. Такой салат очищает кишечник, вымывает из него тяжелые металлы, нитраты и другие шлаки.

● Салат «Слоеный». Мелко нашинкуйте соломкой капусту, свеклу, ряд капусту, снова немного соли, ряд яблок и так до тех пор, пока не будет заполнена кастрюля. Положите гнет и держите в холодильнике 2-3 дня, пока капуста не закиснет, затем поставьте в большую количестве дильник. Сок квашеной капусты, содержащий в большом количестве витамин С, - противоопухолевое средство, а в сочетании со свеклой и яблоком этот эффект усиливается.

● Фарш для бутербродов. Для его приготовления возьмите щавель, лук зеленый, перышки чеснока, свежую крапиву, ошпаренную кипятком, и свежую капусту. Пропорции особого значения не имеют. Все пропустите через мясорубку, перемешайте, посолите по вкусу, перчите красным перцем, добавьте сметану. Намазывайте на свежий хлеб. Очень полезно при весеннем авитаминозе.



НЕ ХРАНИТЕ  
ВМЕСТЕ  
ЧЕРНЫЙ И  
БЕЛЫЙ ХЛЕБ.  
ОТ ЭТОГО  
ВКУС БЕЛОГО  
УХУДШАЕТСЯ.

РАЗОМНИТЕ мякиш батона и залейте молоком, добавьте масло, яйцо, полстакана сахара, перемешайте. Ягоды перемешайте с сахаром. Противень смажьте маслом, посыпьте мукой или сухарями, выложите 2/3 хлебного теста. Сверху разложите ягодную начинку и закройте оставшимся тестом, поставьте в духовку и выпекайте до готовности. Верх готового пирога обсыпьте сахарной пудрой.

## ПИРОГ ИЗ ХЛЕБА

Хлеб - 1 батон, молоко - 2 ст. ложки, растопленное сливочное масло - 2-3 ст. ложки, 1 яйцо, сахар - 1 стакан, консервированные или свежие ягоды.

На скорую руку



# ТАЙНА ЗОЛОТОГО ЦВЕТКА

«... Но если не знаешь меня как следует, то мой огонь погубит пять твоих чувств. Уже многим принес смерть яд, что растекается из моих ноздрей. Итак, ты должен уметь отделить грубое от тонкого, если не хочешь впасть в полное убожество. Дарую тебе силы мужского и женского, дарую тебе силы неба и земли».

## ВОСКРЕШЕНИЕ ИЗ МЕРТВЫХ

- Кто был самым первым из наиболее тяжелых больных, спасенных Вашим препаратом? - спрашиваю Воробьеву Тамару Васильевну, академика РАМТН, МАИСУ (МАИ) и МААНОН.

- Я сама ею была. В юности работала химиком-аналитиком на оборонном заводе. Там произошла крупная авария: взорвалось космическое топливо. Меня угораздило оказаться в эпицентре. Через несколько лет это мне аукнулось: сразу последняя стадия рака. Врачи не стали от меня скрывать, что остались считанные дни. Но я к этому времени уже что-то слышала о воздействии ртути на раковые клетки, видела старинные рецепты, кое-что просто из любопытства читала. Посоветовалась с лечащим врачом. Она говорит: делай препарат, начинай его принимать, а я буду кровь контролировать. Лечение проходило тяжело, с высокой температурой, но жить очень хотелось, а другого шанса не было. На четвертый день все нормализовалось, в том числе и кровь. Через 28 дней я была здорова. Это было летом 1968 года. Все годы после этого я абсолютно здорова. Я оцениваю свои препараты на порядок выше тех, которыми сегодня лечат в мире многие тяжелейшие заболевания. Доказательством тому считаю хотя бы то печальное обстоятельство, что два последних руководителя нашего онкологического ведомства умерли от рака. А им были доступны самые новые и эффективные методы лечения и препараты. Мне рассказали о лекарстве, привезенном из Ватикана, которое якобы гарантирует излечение. Но ведь предшественник нынешнего Папы Римского тоже умер от рака... А сейчас кто-то из Ватикана изучает материалы нашего сайта в Интернете

## ДАРУЮЩАЯ ЖИЗНЬ

- Ваше «воскрешение из мертвых» и побудило вас всерьез заняться изучением свойств ртути?

- В общем-то да. Причем я изучала и опыт народной медицины, и новейшие достижения мировой.

Да, ртуть и ее соли применялись для лечения еще в глубокой древности. «Иеродиосному», в расхожем понимании, металлу были подвластны туберку-

лез и сифилис, ревматизм и импотенция и множество иных столь же страшных недугов. Китайцы отдали должное ртути, включив ее изображение в иероглиф, символизирующий высокую потенцию мужчин, репродуктивную способность женщин и великолепное состояние здоровья в целом. Они описали чудодейственную силу ртути в древнекитайском трактате «Тайна Золотого Цветка».

Индийцы создали настоящий панегрик ртути. Не где-нибудь, а в самих «Ведах» - древнем своде знаний о природе и способах лечения различных заболеваний - говорится: «Человек, знающий с целебными свойствами кореньев, - врач; знающий силу молитв - пророк; знающий свойства ртути - бог».

Аюверда - эта великая система древнеиндийской медицины - рекомендует принимать препарат ртути, особенно в межсезонья (пики заболеваемости у человека).

Столь часто упоминаемая в греческих текстах *pdwt Qeion* (божественная вода) - не что иное как *hydrargyrum* (ртуть).

Вспомним, что говорили истинные алхимики: «*Augum postum non est augum vige*» - «наше золото - это не золото толпы». Они говорили о божественном «Золоте Духа». Но ведь и ртуть, дарующая жизнь, тоже божественна.

## ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ ПАП, СВЕТИЛИ И ОСТАЛЫХ

- Чем отличается ваш препарат от других?

- В отличие от других препаратов мой не убивает больную клетку, а лечит ее, возвращает в первоначальное, здоровое, состояние. У меня и цель изобретения во всех заявках звучит так: превращение опухолевой клетки в нормальную, с восстановлением ранее утраченных функций.

Из всех соединений ртути, которые имеют лечебный эффект, берется только *дихлорид ртути*. Это единственная соль, которая при растворении не проводит электрического тока, то есть она неионизирована. Неионизированные молекулы легко проникают через мембраны, в том числе и в мозг, а проникнув, попадают в цитоплазму с более низкой pH. Все же патогенные клетки,

включая опухолевые, имеют аномально низкие величины pH, и вследствие повышенной кислотности именно они поглощают ртуть. Таким образом обеспечивается избирательное воздействие на патогенные клетки. Рост злокачественных опухолей прекращается, перестают размножаться бактерии, вирусы, паразиты, грибки. При применении моего препарата используется тот же механизм, который работает в организме человека, но в определенных ситуациях под воздействием различных причин «ломается», дает сбой.

- Чем подтверждается безвредность и настоящая эффективность Вашего лекарственного средства?

- Десятилетний опыт применения препарата при лечении различных заболеваний более чем у 30 тысяч больных подтвердил отсутствие у него каких-либо побочных и токсических эффектов. Наличие у препарата противоопухолевой, противовирусной эффективности, иммуномодулирующих свойств (подтвержденных как в эксперименте, так и в клинике) в сочетании с обезболивающим эффектом позволяет широко его использовать при лечении онкологических заболеваний, вирусных инфекций (ВИЧ, гепатит, герпес, цитомегалия и др.), иммунозависимых патологий (ревматоидный артрит, системная красная волчанка, псориаз и другие).

Исследования проведены НИЦ ТПБ МЗ РФ, НИИ вирусологии им. Д. И. Ивановского, Санкт-Петербургским медицинским университетом им. Павлова, НИИ гриппа МЗ РФ, Институтом акушерства и гинекологии им. Отта, Ин-

ститутом мозга человека РАН (всего 27 ведущих научных центров). Вот выдержки из отчетов некоторых из них.

Санкт-Петербургский медицинский университет: «... При лечении хронических гепатитов у трети больных улучшение биохимических показателей крови сочеталось с исчезновением маркеров вирусных гепатитов».

Карельский республиканский центр по профилактике и борьбе со СПИДом: «... Препарат оказывает положительный клинический эффект у 89,5% больных с герпетической инфекцией. У 81,5% после одного из двух курсов лечения наблюдалось исчезновение маркеров вируса. Лечебный эффект превосходит действие всем известного зовиракса. Токсических и побочных эффектов не выявлено».

НИЦ ТБП МЗ РФ: «... Класс токсичности препарата четвертый, то есть он практически безвредный, не обладает кумулятивными и сенсibilизирующими свойствами».

«Препараты Воробьевой Т. В. являются представителями нового класса противоопухолевых препаратов-регуляторов деления клетки и противоопухолевого иммунитета».

- Значит, теперь, наконец, мы имеем реальное средство борьбы с неизлечимыми болезнями, возможность выздороветь?

- Выздоровеет только тот, кто хочет и может поверить в это. Когда я услышала от врачей, что жить мне осталось не больше недели, я сказала: «Нет! Этого просто не может быть! Мне надо жить и растить детей!»

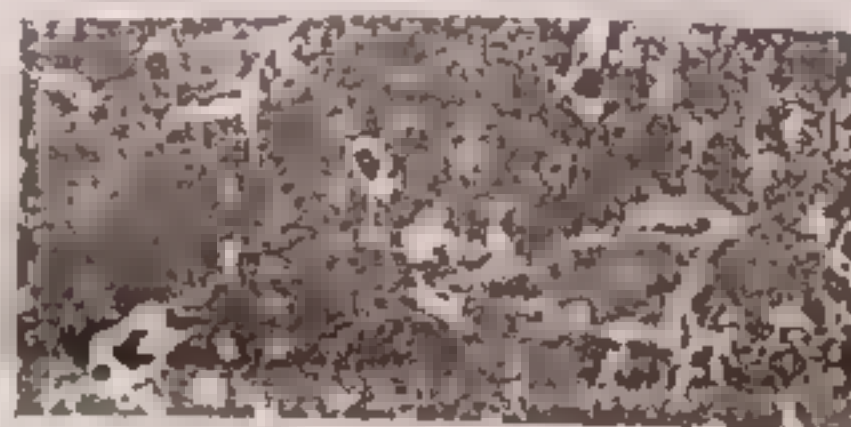
Беседовал А. Анчуков

Лиц. №ГО 10589 от 22.05.02 г. вид. Мин. здрав. Респ. Карелия. Сертификат №82-02 от 22.05.02

© 22



## До лечения

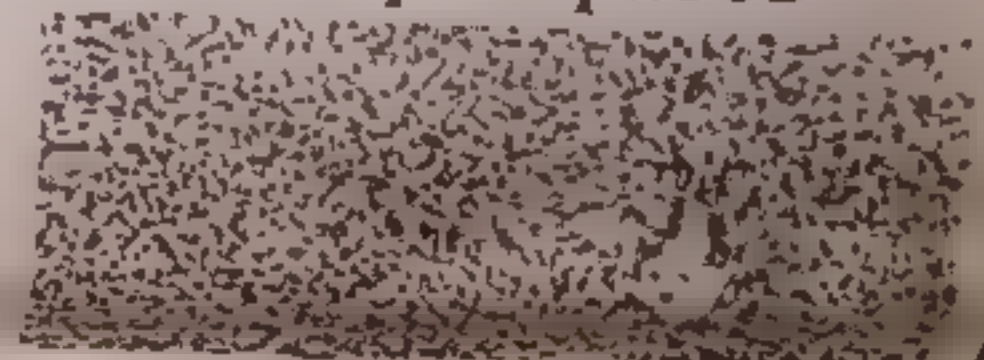


Рост раковых клеток в виде пластов. Железистые структуры выражены слабо.

## Медицинский центр Тамары Воробьевой «Витурид плюс»

Медицинские услуги (лицензия №82-02) 185035, Карелия, г. Петрозаводск, а/я 182. тел. (8142) 56-74-80, 56-77-84. Продажа лицензий на 31 патент (в т. ч. США, Украина и др.). Препараты и способы лечения СПИДА, РАКА, ГЕПАТИТА, ГЕРПЕСА, ПСОРИАЗА и др. тел./ф. (8142) 56-72-11, 56-74-01. E-mail: vitud@onego.ru; www.vitud.ru

## После лечения одним из препаратов



Замещение очагов некроза и кровонезилиний соединительной тканью. Созревание паренхиматозных клеток (что однозначно указывает на регресс опухоли)

# КАМНИ В ПОЧКАХ

На приеме у травматолога

ВЫВИХНУЛ

Ванные клиники



методы лечения и препараты. Мне рассказали о лекарстве, привезенном из Ватикана, которое якобы гарантирует излечение. Но ведь предшественник нынешнего Папы Римского тоже умер от рака... А сейчас кто-то из Ватикана изучает материалы нашего сайта в Интернете.

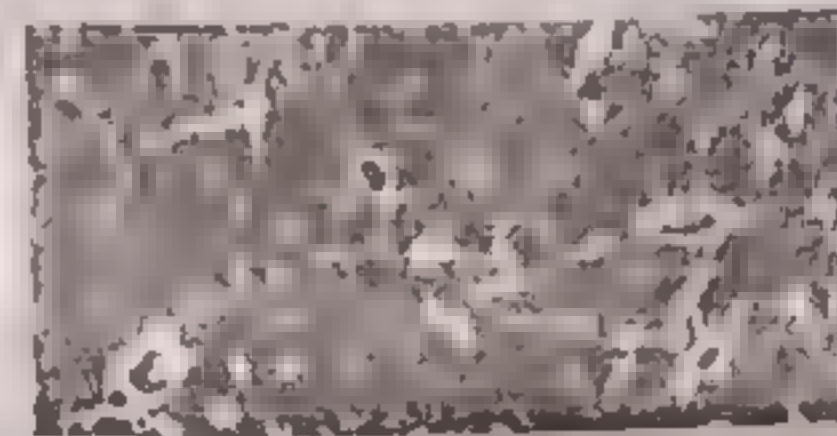
#### ДАРУЮЩАЯ ЖИЗНЬ

- Ваше «воскрешение из мертвых» и побудило вас всерьез заняться изучением народной медицины, и новейшие достижения мировой. Да, ртуть и ее соли применялись для лечения еще в глубокой древности. «Вредоносному», в расхожем понимании, металлу были подвластны туберку-

других? - В отличие от других препаратов мой не убивает больную клетку, а лечит ее, возвращает в первоначальное, здоровое, состояние. У меня и цель изобретения во всех заявках звучит так: превращение опухолевой клетки в нормальную, с восстановлением ранее утраченных функций. Из всех соединений ртути, которые имеют лечебный эффект, берется только дихлорид ртути. Это единственная соль, которая при растворении не проводит электрического тока, то есть она неионизирована. Неионизированные молекулы легко проникают через мембраны, в том числе и в мозг, а проникнув, попадают в цитоплазму с более низкой pH. Все же патогенные клетки,

НИИ гриппа МЗ РФ, Институтом акушерства и гинекологии им. Отта, Ин-

#### До лечения



Рост раковых клеток в виде пластов. Железистые структуры выражены слабо.

Медицинский центр Тамары Воробьевой  
**«Витурид плюс»**  
Медицинские услуги (лицензия №82-02)  
185035, Карелия, г. Петрозаводск, а/я 182.  
тел. (8142) 56-74-80, 56-77-84.  
Продажа лицензий на 31 патент  
(в т. ч. США, Украина и др.).  
Препараты и способы лечения  
**СПИДА, РАКА, ГЕПАТИТА, ГЕРПЕСА, ПСОРИАЗА и др.**  
тел./ф. (8142) 56-72-11, 56-74-01.  
E-mail: viturid@onego.ru; www.viturid.ru

#### После лечения одним из препаратов



Замещение очагов некроза и кровополости соединительной тканью. Созревание паренхиматозных клеток (что однозначно указывает на регресс опухоли)

## КАМНИ В ПОЧКАХ - БОЛЬШЕ НЕ ПРОБЛЕМА!

БЛАГОДАРИ МЕДИЦИНСКОМУ СРЕДСТВУ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ - ППХБ «ФИЗОМЕД».



#### РЕЗУЛЬТАТ ПРЕВОСХОДИТ ОЖИДАНИЯ

Меня зовут Косинова Ирина, мне 20 лет. В 1998 году мне поставили диагноз мочекаменная болезнь. В обеих почках обнаружили мелкие камешки. После курса лечения лекарствами и травами у меня остались в почках песок. Какое-то время почки меня не беспокоили, а в январе 2001 года случился приступ почечной колики. УЗИ показало появление мелких камней в обеих почках. Выписали цистон и уросан, пропила, но картина осталась прежней... Я совсем отчаялась. И вот случайно прочитала статью о поясе «Физомед», приводимые там отзывы больных меня воодушевили его купить. Решила тогда, что если пояс «Физомед» мне поможет, то я поверю в чудеса.

До ношения пояса в левой почке у меня был камень

6-7 мм, а в правой 4-5 мм. Лечение протекало нормально. Самочувствие было удовлетворительным, только где-то на втором месяце были боли в левом боку. Иногда моча была мутная, коричневого цвета.

Пояс я носила 5 месяцев, снимая его на короткое время только при необходимости (например, чтобы принять душ). Прошло 5 месяцев, я сделала УЗИ и сдала анализ мочи. Результат - камни вышли! Это действительно чудо-пояс! Без каких-либо дополнительных приемов лекарств, просто регулярно нося пояс «Физомед», я избавилась от камней в почках. Я советую всем людям, страдающим мочекаменной болезнью, заказать пояс «Физомед», ведь результат превосходит все ожидания!

г. Курск, 2002 г.

#### УРОЛОГИ «ЗА»!

Нами проведены в амбулаторных условиях клинические испытания 38 больных МКБ, в лечении которых были использованы индивидуальные парафинотерапевтические пояса «Физомед».

мед». Пациенты страдали МКБ в течение 3-9 лет.

Контрольные ультразвуковые исследования всем больным были проведены через 3 месяца. У 23 пациентов из 38 имевшихся ранее камни в почках не обнаружены.

Вторая группа из 15 пациентов продолжала пользоваться поясом «Физомед». Все больные носили его круглосуточно. Субъективно они чувствовали себя вполне удовлетворительно, большинство отмечало наличие в выделяемой моче значительного количества «песка», что было подтверждено лабораторными исследованиями. Через 6 месяцев от начала лечения еще у 9 пациентов при ультразвуковом сканировании конкременты в почках не были обнаружены.

...Проведенные наблюдения у больных мочекаменной болезнью, использовавших для лечения парафинотерапевтический пояс «Физомед» позволяют считать, что пояс «Физомед»

является высокоэффективным и безопасным средством лечения нефролитиаза; он может быть использован при наличии камней в почках любой локализации. Максимальный лечебный эффект наблюдался у пациентов при нахождении у них конкрементов в средней и верхней группе почечных чашечек. Сроки лечения поясом индивидуальны, терапию необходимо проводить в круглосуточном режиме, что значительно повышает ее эффективность. Пояс «Физомед» не обладает побочными действиями. Обследование 38 пациентов, направленное на выявление обострения хронического воспалительного процесса в почках, ни в одном случае не обнаружило активного процесса.

В. Д. Павлов, зав. урологическим отделением, Ф. П. Мицкевич, зав. отделением ультразвуковой диагностики

В Ставрополе лечебный парафинотерапевтический пояс «Физомед» можно приобрести в аптеках по адресу: ул. Пушкина, 40, тел. 24-39-79, пр-т Октябрьской Революции, 15, тел. 26-44-31, ул. 50 лет ВЛКСМ, 2/5, тел. 77-88-36. В Минеральных Водах: пр-т им. XXII партсъезда, 12, тел. 5-99-00. В Черкесске: ул. Парковая, 7, тел. 7-25-71. В Пальчике: пр-т Ленина, 52, тел. 5-44-53. В Пятигорске: ул. Украинская, 56, тел. 7-43-01.

Консультации по применению лечебного парафинотерапевтического пояса «Физомед» вы можете получить по тел. в Москве: 916-63-30.

Наш адрес в Интернете [www.fizomed.ru](http://www.fizomed.ru)

Лицензия №42/98-1226/1-1207 от 10.12.98 г. выд. Министерством здравоохранения РФ.

#### На приеме у травматолога

#### ВЫВИХНУЛ ПЛЕЧО

Как-то в драке я вывихнул правый плечевой сустав. Наложили гипс, и рука через месяц зажила. Но после этого при резких движениях сустав тут же норовил выскочить. После четвертого вывиха даже не могу делать гимнастику, да и просто отжиматься на руках.

А ведь мне только 26 лет, я хочу заниматься спортом, вести здоровый образ жизни.

Когда мне в последний раз вправляли руку, хирург сказал, что я ее когда-то застудил. Из-за этого у меня растянулась связка, которая держит кость. Действительно, во время учебы в школе на этой руке у меня был большой фурункул. Рука опухла аж до плеча.

И еще хирург сказал, что надо делать операцию, но я боюсь, потому что у нас в Ингушетии мало хороших специалистов, а на лечение в других городах нет денег.

Есть ли народные средства лечения вывиха плечевого сустава? Подскажите, в каких городах (поближе к Ингушетии) есть специализиро-

ванные клиники, и есть ли гарантии, что после операции сустав у меня вновь не выскочит во время занятий спортом?

Р. Алмазов, Ингушетия

Исправить дефект можно только с помощью операции. Если в Ингушетии такие операции не делают, то рекомендуем обратиться в травматологическое отделение Республиканской клинической больницы Владикавказа или в травматологическое отделение 2-й горбольницы в Ставрополе (зав. отделением Вачиган Григорьевич Мосьянц), где успешно лечат последствия спортивных травм.

#### НАРОСТ ВРОДЕ МОЗОЛИ

На ладони появился нарост вроде мозоли. Врачи говорят, что это контрактура Дюлюютрена (когда срастаются хрящики сухожилий пальцев) и нужна только операция. Может, есть народные средства лечения этого заболевания?

Сергей, Сочи

Народных средств лечения этого заболевания нет. Лечение только хирургическое - рассечение ладонного апоневроза с удлинением сухожилий пальцев. Результаты такого лечения хорошие.

ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ СОКИ С МЕДЬЮ СТИМУЛИРУЮТ ПИЩЕВАРЕНИЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ В ПЕРИОД ВОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЛЯ БОЛЕЕ БЫСТРОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ



# Прошу помощи

## ИЩЕМ ПРИЮТА

Мне 50 лет, приехала из Чечни. Хотя и есть два диплома, но на работу по специальностям устроиться не смогла. Пошла работать в колхоз. Построила домик, но сосед попался неважный. Просто жизни нет: ломает замки, режет вещи, обувь, стены дома. А сейчас занялся колдовством. То землю на кровати найду, то сажу, то шерсть пучками. Поехала к лекарю, который мне помог. Надо было еще раз съездить, но у меня нет денег. Один прием у него стоит 150 рублей, а зарплата у меня 700-980 рублей. Сын учится в техникуме. Денег еле-еле хватает. Если продать дом, то много денег не дадут, так как он еще не достроен. Что же я смогу себе купить? Раньше держала хозяйство.

Еще мне во двор забросили коровью ногу, так у меня заболела нога. Столько денег ушло на лечение! Даже к онкологу посылали.

Больше нет моих сил! Сыну только 17 лет. Ведь случись что со мной, он останется один, никому не нужным.

Люди добрые, помогите! Хочу просто жить, воспитывать сына, чтобы никто меня не трогал.

Адрес мой в редакции.

**З. И. Дейнеко, РСО-Алания**

\*\*\*

Хочу помочь папе и маме. Меня зовут Юра. Мне 10 лет. Я учусь в 3 классе, отличник. Живем мы в маленьком городке, переехали из Душанбе к папиной бабушке, но она умерла. Мне в жизни не повезло. Мой папа и мама инвалиды детства (плохо слышат и говорят). Мой папа очень сильный, мама - хорошая хозяйка, вкусно готовит, печет. Бабушка - учитель, психолог, дефектолог. Все они без работы. Завод, на котором работал папа, обанкротился, и папу уволили. Еще у меня есть брат Марк, ему 5 лет. Моя мама зимой сильно болеет. Врачи сказали, что ей надо жить на юге.

Люди добрые, богатые, помогите! Я не прошу денег, заговор, траву. Просто хочу уехать с мужем и маленькой дочкой в глубинку России, поближе к лесу, речке. Нам нужен свой дом, огород. Я хозяйственная. У меня замечательный муж, не пьет, не курит, по профессии электрик 5-го разряда. Просто у нас нет близких людей, хороших знакомых, чтобы уехать в Россию. Кто живет на Кубани, в Новосибирской или Воронежской областях, помогите, пожалуйста, уехать. Нам нужен дом, чтобы сразу его купить, и мужу работа.

**Юра, Каменка, Пензенская обл.**

группа инвалидности по зрению. Материальное положение тяжелое, живем только на мою пенсию. Надеюсь на лучшее, оно впереди. Возможно, переедем в село, ближе к природе. Кто сможет понять меня, пишите, буду ждать писем с Дальнего Востока, Сибири, Сахалина.

Может, где-то в Белгородской области есть добрые люди, которые смогут пригласить нас с дочкой на лето пожить с ними. Окажем посильную помощь в работе на огороде. До лета есть время, чтобы познакомиться и узнать друг друга.

**С. Астафурова, ул. Буденного, 12, кв. 199, Белгород, 308036**

\*\*\*

Мне 62 года. Прожила 27 лет в фиктивном браке из-за общего ребенка и крыши над головой. Все это время у него на стороне были женщины. Он и на старости лет не изменился. Сын вырос, выучился, женился, живет в другом городе.

Теперь мое терпение лопнуло. Может, откликнется нормальный человек (лучше бы женщина) постарше меня, из центральной части России, который согласится меня приютить. Я же в ответ буду помогать по хозяйству. Не лентяйка и не обманщица.

**В. И. Шелковина, ул. Школьная, 16-5, Кисловодск, Ставропольский край, 357748**

\*\*\*

Родилась в замечательном селе Назаровка. У нас были красивые места. Росла без отца. Топор и лопата были мне вместо игр, поэтому выросла сильной и крепкой.

В городе живем 4 года, но больше здесь не могу жить. Задышались, ко мне прилипли болезни, поняла, что во всем виновата наша жизнь, и если ее не изменить, то от болезней не избавиться. Ведь в городе овощи с нитратами, молоко неизвестно чем заменено, вода с хлором, воздух с химией...

Может, кто-то откликнется на мое письмо. Я не прошу денег, заговор, траву. Просто хочу уехать с мужем и маленькой дочкой в глубинку России, поближе к лесу, речке. Нам нужен свой дом, огород. Я хозяйственная. У меня замечательный муж, не пьет, не курит, по профессии электрик 5-го разряда. Просто у нас нет близких людей, хороших знакомых, чтобы уехать в Россию. Кто живет на Кубани, в Новосибирской или Воронежской областях, помогите, пожалуйста, уехать. Нам нужен дом, чтобы сразу его купить, и мужу работа.

## Необыкновенное средство для похудения (на 100% натуральное), чтобы потерять 10, 15 и даже больше чем 20 кг

(Окончание. Начало на стр. 10)

**Beauton-C** (с витамином С) на основе хитозана является натуральным продуктом. **Beauton-C** имеет уникальную способность связывать жиры. Основной принцип действия **Beauton-C**: нормализуется обмен веществ в организме, благодаря чему вы худеете. Результатом использования **Beauton-C** является снижение веса на 3-6 кг за неделю. Это отмечали многие специалисты: при нормализации обмена веществ организм избавляется от лишнего веса.

**Вопрос. Как это может быть?**

**Ответ.** Последние экспериментальные исследования показали, что хитозан является липофильным веществом (имеет свойства связывать жиры). Поэтому сразу после начала программы снижения веса с **Beauton-C** организм начинает обрабатывать накопленные с годами излишки. Человек, который начал принимать препарат, может продолжать есть все, что хочется, и при этом продолжать терять свои лишние килограммы без какой-либо диеты.

**Вопрос. О каком натуральном веществе, кроме витамина С, идет речь?**

**Ответ.** Хитозан добывается из панцирей креветок и крабов. Он не усваивается организмом, соответственно, не имеет калорий и является в пищевом отношении инертным веществом. Таким образом, хитозан в диетических программах используется как адсорбент жира, что делает жир биологически недоступным для усвоения. Комбинация хитозана с витамином С продемонстрировала свою эффективность на тысячах пациентов, которые имели лишний вес, и показала самый быстрый способ избавления от него.

**Вопрос. Сколько килограммов за неделю может сбросить человек, которому до этого никак не удавалось похудеть?**

**Ответ.** Если вы должны уменьшить свой вес на 10 кг, то будете худеть в среднем на 3 кг в неделю.

Если вы должны уменьшить свой вес больше чем на 10 кг, то будете худеть еще быстрее. Некоторые люди, которые хотели похудеть больше чем на 15 кг, на протяжении первой недели теряли до 6 кг, а потом по 3-4 кг на протяжении следующих недель.

**Вопрос. Как нужно принимать этот препарат?**

**Ответ.** Оптимальный прием от 2 до 4 таблеток (в зависимости от желаемых темпов похудения дозировку можно увеличивать или уменьшать) 2 или 3 раза в день, заливая стаканом воды. Принимать до или после еды. Жировые отложения начинают быстро исчезать, и уже с первой половины недели вы можете заметить результаты.

**Вопрос. Я пыталась похудеть, применяя разные методы, но ни одного эффективного результата. Почему в этот раз должно быть иначе?**

**Ответ.** При помощи **Beauton-C** обмен веществ является природным, и

лишние жиры перерабатываются самим организмом. Все, кто пробовали этот способ, похудели. Так что нет никакой причины считать, что этот препарат, который оказался эффективным для всех, не подействует на вас. Кроме того, использование **Beauton-C** не требует:

- никаких усилий воли;
- никакой диеты;
- никаких изнурительных физических упражнений.

Так что, если вы уже попробовали все и не получили результата, если вам не удалось похудеть или оставаться стройной, не отчаивайтесь. Попробуйте еще, и в этот раз все будет хорошо. Вы действительно сможете похудеть и оставаться стройной, как всегда мечтали.

© С27

Рег. уд. №004177.Н.251.06.2002 г.  
введ. Мин. здравоохран. РФ

### Купон заказа

Вырежьте и вышлите в конверте по адресу: 105043, г.Москва, а/я 77, ООО "МЕДКОМПЛЕКС"

Да, я хочу сбросить лишние килограммы благодаря **Beauton-C** на основе Хитозана.

Дата рождения...../...../19..... Мой сегодняшний вес..... кг. Мой идеальный вес..... кг

☐ Я заказываю стабилизирующий курс (от 1 до 7 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 529 руб.

☐ Я заказываю оптимальный курс (от 8 до 15 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 849 руб.

☐ Я заказываю интенсивный курс (больше 15 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 1199 руб.

Выберите способ оплаты

☐ Предоплата - почтовый перевод на расчетный счет 40702810100001112700 в МКБ "МОСКОВПРИВАТБАНК", г. Москва, БИК 044585342, ООО "МЕД КОМПЛЕКС", ОКПО 58115897, ИНН 7703303322.

☐ Квитанцию об оплате отправить вместе с купоном заказа.

☐ Налог на добавленную стоимость 20 % к указанной цене

Фамилия..... Имя.....

Отчество..... Адрес: индекс.....

область, город, район, село.....

Улица.....

Дом..... кв..... тел.....

Подпись.....

04-2003 28/3

### Знаете ли вы, что...

• Собачья и кошачья шерсть снимают приступы невралгии. Немытую шерсть заверните в марлю, чтобы получилась небольшая «подушка» примерно 20х20 см. Приложите сверток с шерстью к больному месту, примотайте платком, полотенцем и, даже если боль прошла почти сразу, носите 6-8 часов не снимая. А можно просто прижаться к собачьему боку больным местом - приступ пройдет через несколько минут.

• Изюм из таинных сп...



## МАСТОПАТИЯ ОТСТУПАЕТ!

растительный сироп

**"НАДЕЖДА"®**

Производитель: ЗАО "Бальзам", лицензия № 42/050/2001 МЗ РФ 659322, Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, д.1 тел. (3854) 315089, 253407, 304856; E-mail: Balzam@biysk.nsu.ru

Телефоны региональных представителей: Москва 9754553; 3504362, Белгород 260822; Владивосток 356525; Воронеж 579351; 233280; 523392, Казань 739174; Кемерово 521764; 533524; Красноярск 344712; Нефтекамск 33866; Новокузнецк 787424; Новосибирск 778158; Омск 342544; Пенза 342544; Рязань 342544; Самара 342544; Саратов 342544; Симбирск 342544; Смоленск 342544; Тамбов 342544; Тверь 342544; Тула 342544; Ульяновск 342544; Челябинск 342544; Ярославль 342544



Мне в жизни не повезло. Мои папа и мама инвалиды детства (папа слышит и говорит). Мой папа очень сильный, мама - хорошая хозяйка, вкусно готовит, печет. Бабушка - учитель, психолог, дефектолог. Все они без работы. Завод, на котором работал папа, обанкротился, и папу уволили. Еще у меня есть брат Марк, ему 5 лет. Моя мама зимой сильно болеет. Врачи сказали, что ей надо жить на юге.

Люди добрые, богатые, помогите, пожалуйста, моей семье переехать в Ставрополь, Армавир или Краснодар! Мы можем продать домик, но папе нужна работа, чтобы получать зарплату. Нам некого попросить о помощи. Близких родственников нет. Я молюсь и прошу Бога, чтобы помог нам, чтобы я и Марк учились. Наш адрес: Наталья Сергеевна Овчаренко (это моя мама), ул. Мичурина, 66, Каменка, Пензенская обл., 442200.

Юра, Каменка, Пензенская обл.

\*\*\*

Мне 50 лет. Всю жизнь прожила на Сахалине. В течение трех лет от рака умерли папа, мама, муж. Не дай Бог кому-нибудь пережить то, что пришлось пережить мне. Плакала и молила Бога, чтобы дал силы пережить это тяжелое горе. Мы с дочкой продали квартиру и уехали в Сибирь, в Томскую область, в село. Купили домик в красивом месте, но опять пришлось уехать. Теперь живем в Белгороде, купили квартиру, но на душе у обеих нет покоя. Чужой город, нет друзей, мы очень одиноки. А в одиночестве душу не вылечить...

Люди добрые, честные, одинокие, возможно, тоже пережившие горе, откликнитесь! Нам в доме нужен хозяин, добрый, заботливый, с умелыми руками. Пускай не очень здоровый, вместе будем поправлять здоровье. Если постарше возрастом, тоже ничего. Главное, чтобы и в горе и в радости был надежным.

Еще хочу найти подругу, тоже постарше, чтобы жить с ней, как со старшей сестрой, возможно, вместе вести хозяйство. У меня

Назаровка. У нас были красивые места. Росла без отца. Топор и лопата были мне вместо игр, поэтому выросла сильной и крепкой.

В городе живем 4 года, но больше здесь не могу жить. Задышались, ко мне прилипли болезни, поняла, что во всем виновата наша жизнь, и если ее не изменить, то от болезней не избавится. Ведь в городе овощи с нитратами, молоко неизвестно чем заменено, вода с хлором, воздух с химией...

Может, кто-то откликнется на мое письмо. Я не прошу денег, заговоров, травы. Просто хочу уехать с мужем и маленькой дочкой в глубинку России, поближе к лесу, речке. Нам нужен свой дом, огород. Я хозяйственная. У меня замечательный муж, не пьет, не курит, по профессии электрик 5-го разряда. Просто у нас нет близких людей, хороших знакомых, чтобы уехать в Россию. Кто живет на Кубани, в Новосибирской или Воронежской областях, помогите, пожалуйста, уехать. Нам нужен дом, чтобы сразу его купить, и мужу работа.

И еще я прошу отозваться тех, которые лечатся уринотерапией по Малахову. Каковы результаты лечения? Я почти год пила свою урину, но без результатов.

Н. М. Кива, ул. Гагарина, 38/1, кв. 55, Павлодар, 637013

\*\*\*

Мне 48 лет. Вот уже в течение 5 лет с 12-летней дочерью скитаемся по чужим углам: нет ни общежития, ни квартиры. Может быть, найдутся пенсионеры, за которыми нужен уход? У меня есть опыт. Может, кому-то требуется рабочая сила для работы на огороде, в саду? Делать умею все. Всю жизнь прожила в сельской местности.

Дочь учится хорошо. Мне сейчас приходится торговать на рынке, чтобы хоть как-то прожить.

Может, кто-то напишет письмо и просто поддержит словом? Живу только потому, что есть дочь. А так уже эта жизнь надоела! Неужели в этой жизни для меня не найдется своего угла, из которого никто не выгонит?

Т. Е. Вылегжанина, д/в, п. Вахруши, Слободской р-н, Кировская обл., 613110

### Предлагаем «Масло МОРОЗНИКА» -

уникальное сочетание веществ, выделенных из корней морозника по специальной технологии, позволяющей исключить присутствие токсических веществ и сохранить все свойства, присущие этому удивительному растению.

Регулирует обмен веществ в организме, улучшает энергетический обмен, применяется при избыточном весе, зашлакованности организма, новообразованиях различного происхождения, пониженном иммунитете, заболеваниях суставов, простудных явлениях.

Оптовая продажа: (87933) 4-66-30, ООО «Леком»,  
Розничная продажа: (87932) 4-23-25, ООО «Виктория»,  
357400, Ставропольский край, г. Железноводск, а/я 37.

[www.mashuk.ru/parapharm/index.html](http://www.mashuk.ru/parapharm/index.html)

Серт. №РОСС RU АЯ0003970 СЗ5

быстрый способ избавления от него.

**Вопрос.** Сколько килограммов за неделю может сбросить человек, которому до этого никак не удавалось похудеть?

**Ответ.** Если вы должны уменьшить свой вес на 10 кг, то будете худеть в среднем на 3 кг в неделю.

### Знаете ли вы, что...

● Собачья и кошачья шерсть снимают приступы невралгии. Немытую шерсть заверните в марлю, чтобы получилась небольшая «подушка» примерно 20х20 см. Приложите сверток с шерстью к больному месту, примотайте платком, полотенцем и, даже если боль прошла почти сразу, носите 6-8 часов не снимая. А можно просто прижаться к собачьему боку больным местом - приступ пройдет через несколько минут.

● Изюм из темных сладких сортов винограда благотворно действует на сердце. Для этого изюм лучше всего есть с миндалем, фисташками, фундуком и другими орехами (100 г изюма и 50 г орехов в день). Эта смесь особенно полезна подросткам, а также тем, кто занят активной умственной деятельностью.

## «САБЕЛЬНИК - ЭВАЛАР» - отсекает боль в суставах в 100 случаях из 100!

Сабельник сабельник рознь... В патентованной настойке «Сабельник-Эвалар» используются корни сабельника, заготовленные в нужное время и в нужном месте. Не на глазок, а строго выдержаны технологические параметры.

Это уже о ее эффективности пишет из Калуги К. Копылова: «Я инвалид I-ой группы (деформирующий артроз и остеохондроз). Не стояла самостоятельно на ногах - все на костылях. Пила настойку «Сабельник-Эвалар» - на 4-й день пошла сама, спина выпрямилась, достала свои колени!»

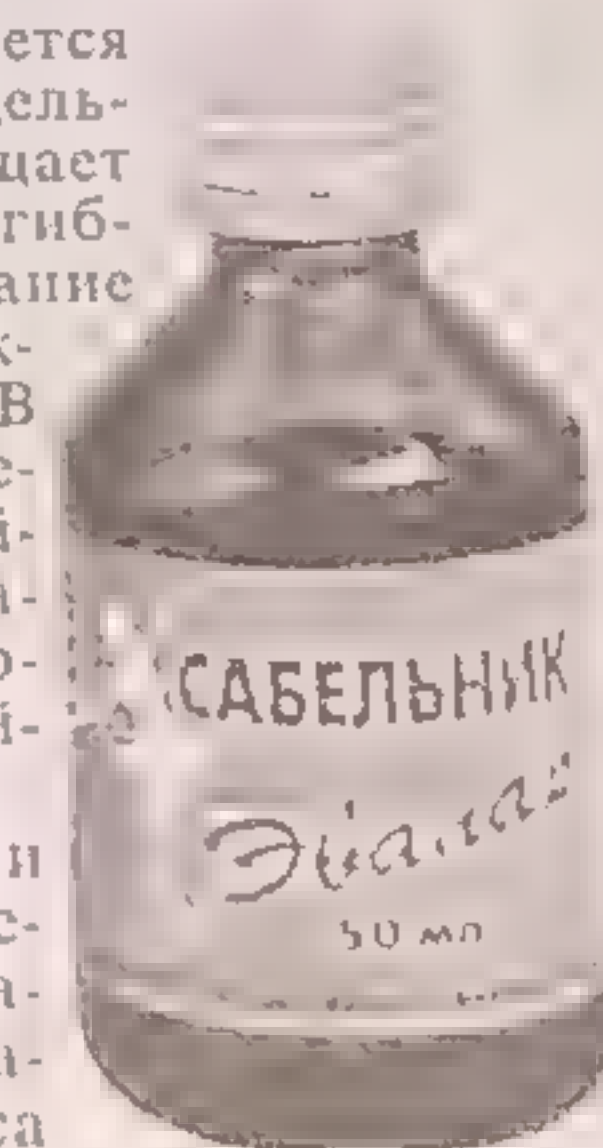
Из Читы В. А. Деева: «Ура настойке «Сабельник-Эвалар»! Забытая радость движения, исчезновение хруста в суставах. Страшная боль ушла, исчезла отечность, уменьшились шишки на локтях и коленях».

Действительно, настойка «Сабельник-Эвалар» творит чудо, отсекая боль в суставах в 100 случаях из 100! Клинические испытания в Алтайском мединституте, проведенные с разными сортами сабельника, подтвердили высокую эффективность настойки «Сабельник-Эвалар» в лечении и профилактике артрозов и

артрозов. Действие ее проявляется уже на третьи сутки. Двухнедельный прием настойки возвращает былую легкость движения и гибкость суставов. Если заболевание запущено, то применять ее можно и нужно длительное время. В противовес синтетическим лекарственным средствам настойка «Сабельник-Эвалар» не оказывает никакого отрицательного влияния на организм, действуя прицельно.

Благодаря эффективности и повышенному спросу у населения, настойка «Сабельник-Эвалар» награждена золотой медалью регионального конкурса «Сто лучших товаров России».

Благоприятные изменения в организме усилит крем «Сабельник-Эвалар». Изготовленный на основе ценных натуральных жиров (норкового и барсучьего), он имеет характерный коричневый цвет, присущий настойке «Сабельник-Эвалар». Выпускаются и таблетки «Сабельник-Эвалар». Крем, таблетки и настойку «Сабельник-Эвалар» легко отличить по сиреневой



САБЕЛЬНИК  
Эвалар



Рег. ул. №003860.Р.643.12.2001  
Лиц. 64/1053/2000

этикетке с изображением балерины, символизирующей легкость движения и гибкость. Все эти препараты изготовлены в условиях фармпроизводства, опробованы и проверены в действии. Только «Сабельник-Эвалар» отсекает боль в суставах в 100 случаях из 100!

Р. П. Горколыдова, врач-консультант фирмы «Эвалар»

«Линия Здоровья «Эвалар»:  
консультации врача по тел. (095) 101-40-74



## МАСТОПАТИЯ ОТСТУПАЕТ! растительный сироп «НАДЕЖДА»®

Производитель: ЗАО «Бальзам», лицензия № 42/050/2001 МЗ РФ  
659322, Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, д. 1,  
тел. (3854) 315089, 253407, 304856; E-mail: Balzam@biysk.nsu.ru

Телефоны региональных представителей: Москва 9754553; 3504362; Белгород 260822; Владивосток 356525; Воронеж 579351; 233280; 523392; Казань 739174; Кемерово 521764; 533524; Красноярск 344712; Нефтеюганск 33806; Новокузнецк 787424; Новосибирск 778158; Омск 243544; 413256; 539276; Пыть-Ях 60385; Самара 705404; Томск 427425; 248978; Тюмень 245383, 494784; Хабаровск 328861; Ханты-Мансийск 20657; Челябинск 608652.

□ ЕСЛИ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ЗАКАПЫВАТЬ ПО 2-5 КАПЕЛЬ СОКА ЛИМОНА, МОЖНО БЫСТРО ВЫЛЕЧИТЬ ОТИТ.

□ ПАР ОТКИПЯЩЕГО ОТВАРА ЛИСТЬЕВ ШАЛФЕЯ, ЕСЛИ ИМ СОГРЕВАТЬ УХО, ПРЕКРАСНО СНИМАЕТ БОЛЬ И УЛУЧШАЕТ СЛУХ.

Советы врача



## Медицинский гороскоп с 3.04 по 16.04

НЕ РУБИТЕ  
С ПЛЕЧА!

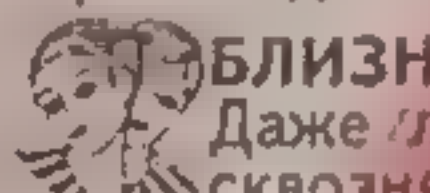
## ОВЕН

Для вас ближайшие две недели - период волнений и тревог. Разражаясь праведным гневом, постарайтесь не рубить с плеча, не спешите обвинять всех вокруг, так как загладить несправедливо нанесенную обиду потом будет непросто. Станьте олицетворением мира и гармонии. Гоните прочь дурные мысли, не лезьте на рожон - здоровее будете!



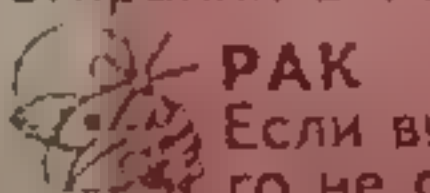
## ТЕЛЕЦ

Из-за погрешностей в диете могут возникнуть проблемы. Чтобы снять внезапные боли в желудке, нажимайте в течение 1-5 минут указательным пальцем правой руки на область пупка. А если обострится язва желудка, попробуйте такое средство: 1 ст. ложку коры дуба залейте 1 стаканом кипятка, кипятите полчаса, настаивайте 45 минут и принимайте отвар в теплом виде по 1 ст. ложке 3 раза в день.



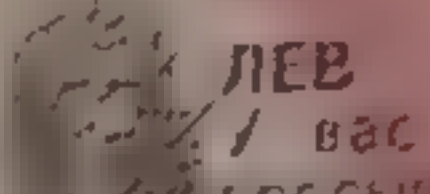
## БЛИЗНЕЦЫ

Даже легкий апрельский сквознячок может спровоцировать обострение ревматизма. Поэтому приготовьте и держите в своей аптечке такое средство для лечения этого заболевания. 1,5 стакана сока редьки, 1 стакан пчелиного меда, 2 ст. ложки листа сирени, 100 г водки тщательно перемешайте, настаивайте сутки, часто помешивая, и используйте для втираний в больные места.



## РАК

Если вы до сих пор ничем не сделали для своего сердца, то самое время одуматься. Курение, избыточный вес, неправильное питание, стресс, недостаток двигательной активности - все это факторы риска для сердца. Какие из них свойственны вашему образу жизни? Сколько? Три? Тогда вы рискуете в 16-кратном размере. Значит, пора нажать на тормоза.



## ЛЕВ

Вас плохой сон? Вы просыпаетесь в полночь и не можете сомкнуть глаз до рассвета? Это может быть признаком

А соком капусты намажьте запястья и углубления за ушами.



## ВЕСЫ

Ну «снизойдите», наконец, до мелких, на ваш взгляд, болячек. Обратите на них внимание. Из-за вашего нежелания заниматься своим здоровьем, неумеренной активности вам грозят нарушения сердечной деятельности. Может напомнить о себе и печень. Ешьте больше продуктов, содержащих калий. Не забывайте о пшенной каше. Рецепт для вас. Пшено прокалите на сильном огне, но так, чтобы оно не изменило своего цвета. Возьмите 1/3 стакана прокаленного пшена и тщательно его промойте. Затем добавьте 2/3 стакана воды и на медленном огне сварите кашу. Эту порцию надо съесть в течение суток. При желании можно подсолить или подсластить ее.



## СКОРПИОН

Если собрались почистить желчный пузырь, то сейчас самое время. Предлагаем простой способ: выпейте натощак 1/2 стакана теплой минеральной воды эссенции-4 без газа и ложитесь на правый бок, подложив грелку под ребра. Оставайтесь в таком положении 10-15 минут. Процедуру повторяйте в течение 2-3 дней.



## СТРЕЛЕЦ

Вас одолевает усталость, накопившаяся за последнее время. Постарайтесь не взваливать на себя все подряд и не покупайтесь на призывы совести типа: «Если не я, то кто же?». Учитесь совмещать работу и удовольствие. Берегите силы - их вовсе не так много, как кажется.



## КОЗЕРОГ

Грипп отступает, но ему на смену идут весенние болячки. Берегитесь простуд. Перетряхните кошелек, но постарайтесь купить витаминов. Сильный организм помогает выздороветь даже в тех случаях, когда у других не остается никаких шансов. И все же вам категорически запрещено перегружать почки, перевозбуждать нервную систему и повышать и без того высокое артериальное давление. Забудьте о существовании темного мяса, замените животные жиры растительными и откажитесь от сахара.



## ВОДОЛЕЙ

Велик риск возникновения отита, обострения гайморита или фронтита. Причиной может стать невылеченный насморк. Если почувствуете недомогание, примите ванну с 2-3 каплями масла чайного гриба.



Рекомендуем

## Чайный гриб

Очищение стареющей кожи  
(для всех типов кожи)

Чтобы кожа лица приобрела свежий, розовый цвет, неплохо раз в неделю проводить такую процедуру.

Очистите лицо, увлажните его с помощью смоченного в теплой воде и слегка отжатого махрового полотенца, а затем наложите на лицо влажную льняную салфетку, пропитанную настоем чайного гриба (гриб должен настаиваться около 1 месяца). Сверху накройте лицо влажным теплым махровым полотенцем и оставьте такой компресс на 5 минут. После чего обмойте лицо теплой водой и энергично разотрите его влажным полотенцем.

Туалетная вода  
для жирной кожи

Смешайте в пропорции 1:1 минеральную воду и месячный настой чайного гриба. Очищайте этим средством кожу лица утром и вечером.

Маска для сухой  
стареющей кожи

Смешайте 4 ст. ложки теплого настоя чайного гриба с 3 чайн. ложками меда и 3 ст. ложками пшеничных отрубей. Нанесите маску на тщательно очищенное лицо, оставьте на 30 минут, а затем смойте теплой водой.

## Уход за телом

Ванна. Снять усталость и придать тонус коже поможет ванна с добавлением чайного гриба. Влейте в воду для ванны 250 мл настоя чайного гриба и принимайте ванну не менее 15 минут: кис-

лота должна подействовать на усталую и вялую кожу.

Естественный дезодорант. Растворите в 1 л воды 2-3 ст. ложки настоя чайного гриба и после ванны или душа натрите тело этим раствором. В течение некоторого времени он действует как дезодорант. Такой массаж желательно делать ежедневно, но если у вас нет возможности, делайте его хотя бы раз в неделю.

Чтобы избавиться от запаха пота, вымойте область подмышек с мылом, а затем протрите настоем чайного гриба. Это очень эффективное средство. Настой уничтожает бактерии, которые являются причиной неприятного запаха, освежает и тонизирует кожу, не нарушая ее естественной защитной среды.

## Уход за руками и ногтями

Кожа рук станет гладкой и эластичной, если вы после каждого мытья рук, и особенно перед сном, будете смазывать их смесью оливкового масла с настоем чайного гриба в пропорции 1:1. Чтобы не испачкать постельное белье, на ночь можно надеть хлопчатобумажные перчатки.

Ногти не будут ломаться и на них не будут появляться белые пятнышки, если вы будете регулярно длительно (не менее 6 недель) пить настой чайного гриба. Он поможет восполнить дефицит микроэлементов.

Лак на ногтях будет держаться дольше, если перед тем как нанести его на ногти, вы протрете их тампоном, смоченным в настое гриба.

## На каждый день

Если после завтрака у вас осталось немного овсяной или манной каши, чуть-чуть йогурта, считайте, что вы обеспечены почти всеми компонентами для вечерней косметической маски. Смешайте остатки, добавьте капельку меда и побалуйте лицо и шею.

Если в теплом отваре картофельных очисток несколько вечеров подряд подержать ступни по 20-30 минут, кожа стоп станет значительно мягче и эластичнее.

Не пренебрегайте остатками картофельного пюре. Его можно использовать в качестве питательной маски для лица и рук, которая разгладит кожу, придаст ей свежесть и бархатистость.

## Советы косметолога

Темные старческие пятна на коже рук можно осветлить настоем чайного гриба. Смешайте 1 чайн. ложку лукового сока с 2 чайн. ложками настоя чайного гриба. Этой смесью смазывайте руки перед сном и до утра их не мойте. Эту процедуру надо проводить регулярно в течение длительного времени.

## Уход за ногами

Если ноги неприятно пахнут, делайте ножные ванночки из месячного настоя чайного гриба, и запах исчезнет.

Другие свойства  
чайного гриба

Чтобы дыхание было свежим, полощите рот настоем чайного гриба.

Отбелить зубы также можно с помощью чайного гриба. Достаточно взять за правило после чистки зубов в течение 2 минут полоскать рот его настоем.

## РАСТУТ УСИКИ...

У меня растут усики. Причем не пара-тройка волосинок, а конкретные такие черные усы. Это меня жутко беспокоит. Каким способом от них можно избавиться или хотя бы не让它们 расти?

## Маша Н., Чувашия

Для удаления усиков обычно используют крем-депилятор. Если избавиться от них рука не поднимается, единственным выходом остается обесцвечивание. Сейчас продается много специальных средств для обесцвечивания волос. На крайний



редьки, 1 стакан пчелиного меда, 2 ст. ложки листа сирени, 100 г водки тщательно перемешайте, настаивайте сутки, часто помешивая, и используйте для втираний в больные места.

**РАК**  
Если вы до сих пор ничего не сделали для своего сердца, то самое время одуматься. Курение, избыточный вес, неправильное питание, стресс, недостаток двигательной активности - все это факторы риска для сердца. Какие из них свойственны вашему образу жизни? Сколько? Три? Тогда вы рискуете в 16-кратном размере. Значит, пора нажать на тормоза.

**ЛЕВ**  
У вас плохой сон? Вы просыпаетесь в полночь и не можете сомкнуть глаз до рассвета? Быстро и легко заснуть помогут эфирные масла. Нервную систему успокаивают базиликовое, розовое, кипарисовое масла. Добавьте несколько капель в теплую воду и дышите ароматными парами. А еще приготовьте такой усыпляющий напиток: 50 г семян укропа варите на слабом огне 15 минут в кагоре, настаивайте час в теплом месте, процедите, отожмите и пейте по 50 мл перед сном.

**ДЕВА**  
В ближайшие две недели возбудимость и раздражительность могут испортить ваше самочувствие, на нервной почве подскочит давление, а приступ мигрени заставит лечь в постель. От гипертонии и мигрени попробуйте такое средство: разомните капустный лист, приложите его ко лбу и вискам и зафиксировать хлопчатобумажным полотенцем. Держите до тех пор, пока лист не высохнет.

**В следующем номере читайте:**

**Биодобавки: яд или лекарство?**

✓ «АКУЛИЙ ХРЯЩ» И ДРУГИЕ.

**На все случаи жизни**

✓ ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ.

**На приеме у онколога**

✓ ОПУХОЛЬ В ЖЕЛУДКЕ.



**КОЗЕРОГ**  
Грипп отступает, но ему на смену идут весенние болячки. Берегитесь простуд. Перетряхните кошелек, но постарайтесь купить витаминов. Сильный организм помогает выздороветь даже в тех случаях, когда у других не остается никаких шансов. И все же вам категорически запрещено перегружать почки, перевозбуждать нервную систему и повышать и без того высокое артериальное давление. Забудьте о существовании темного мяса, замените животные жиры растительными и откажитесь от сахара.

**ВОДОЛЕЙ**  
Велик риск возникновения отита, обострения гайморита или фронтита. Причиной может стать невылеченный насморк. Если почувствуете недомогание, примите ванну с 2-3 каплями масла чайного дерева и выпейте настой кипрея (иван-чая): 1 чайн. ложку травы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 5-7 минут и принимайте по 3/4 стакана несколько раз в день.

**РЫБЫ**  
Если по утрам вы с трудом встаете с постели, потом полдня бродите по дому в халате или пижаме и ворчите на своих домашних, значит, у вас низкое кровяное давление. Стало быть, утро вам стоит начинать не с душа, а с розмариновой ванны. Розмарин стимулирует кровообращение и создает ощущение бодрости. 50 г травы залейте одним литром кипящей воды, накройте и настаивайте в течение 30 минут, затем процедите и добавьте в теплую воду для ванны. Оптимальное время процедуры 30 минут. Эффект потрясающий! Позвоночник натянут, как струна, тело легкое, звонкое. Если последуете нашим рекомендациям, сможете свернуть горы!

Смешайте в пропорции 1:1 минеральную воду и месячный настой чайного гриба. Очищайте этим средством кожу лица утром и вечером.

**Маска для сухой стареющей кожи**  
Смешайте 4 ст. ложки теплого настоя чайного гриба с 3 чайн. ложками меда и 3 ст. ложками пшеничных отрубей. Нанесите маску на тщательно очищенное лицо, оставьте на 30 минут, а затем смойте теплой водой.

**Уход за телом**  
**Ванна.** Снять усталость и придать тонус коже поможет ванна с добавлением чайного гриба. Влейте в воду для ванны 250 мл настоя чайного гриба и принимайте ванну не менее 15 минут: кис-

\* Кожа рук станет гладкой и эластичной, если вы после каждого мытья рук, и особенно перед сном, будете смазывать их смесью оливкового масла с настоем чайного гриба в пропорции 1:1. Чтобы не испачкать постельное белье, на ночь можно надеть хлопчатобумажные перчатки.

\* Ногти не будут ломаться и на них не будут появляться белые пятнышки, если вы будете регулярно длительно (не менее 6 недель) пить настой чайного гриба. Он поможет восполнить дефицит микроэлементов.

\* Лак на ногтях будет держаться дольше, если перед тем как нанести его на ногти, вы протрете их тампоном, смоченным в настое гриба.

## Сам себе гипнотизер

Каждый вечер перед тем, как заснуть, запрограммируйте свой организм на устранение очередной косметической проблемы за ночь, сутки, неделю... По истечении этого времени оцените результат и... подкорректируйте задание. Во сне подсознание способно достигаться до внутренних органов. Только команда должна быть короткой, четкой и не содержать частицу «не». Правое полушарие мозга ее просто не воспримет. Вы говорите себе: «Хочу, чтобы у меня не было морщин», - а ваша подкорка, как испорченный телефон, передает коже приказ уподобиться печеному яблоку. Лучше скажите: «Пусть у меня всегда будет молодая, красивая, здоровая кожа». Повторяйте ее ежедневно перед сном и ждите результата.

# ЭКЗОТИЧЕСКИЕ МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

**Сухая кожа.** Разомните вилкой банан, нанесите тонким слоем на лицо на 20 минут. Такая маска смягчает, увлажняет, разглаживает кожу.

**Жирная кожа.** Разомните банан, добавьте взбитый белок яйца, наложите маску на лицо на 20 минут, смойте теплой водой.

\* Смешайте сок граната и пшеничную муку, нанесите на лицо на 15-20 минут. Маска хорошо очищает жирную, пористую кожу.

\* Можно сделать маску из 1-2 чайн. ложек сока грейпфрута, 1-2 чайн. ложек растительного масла, желтка яйца. Все смешайте и нанесите ватным тампоном на очищенную кожу лица. Полученной смеси обычно хватает на 2-3 процедуры. Маску смойте теплой водой.

**Морщинистая кожа.** Разомните зрелый банан, добавьте сливки, крахмал, все тщательно раз-

мешайте до консистенции сметаны. Нанесите на кожу тонким слоем, по мере высыхания наложите второй слой (особенно на морщины) и покройте лицо марлей. Маску держите 35 минут, снимите ваткой, смоченной теплой водой. Такую процедуру надо делать полторы недели через день.

\* Хорошо помогает от морщин сок или мякоть грейпфрута, смешанного с 1 чайн. ложкой сметаны, 1 чайн. ложкой морковного сока, 1 ст. ложкой рисовой муки. Нанесите смесь на лицо, шею и грудь на 30 минут. Затем смойте ее водой и смажьте соком грейпфрута, не вытирая. Курс - 2 раза в неделю в течение месяца.

\* Веснушки и пигментные пятна можно вывести мякотью грейпфрута. Из него нужно выжать сок и протирать лицо ватным тампоном, смоченным в соке, ежедневно утром и вечером.

чистки зубов в течение 2 минут полоскать рот его настоем.

## РАСТУТ УСИКИ...

*У меня растут усики. Причем не пара-тройка волосинок, а конкретные такие черные усы. Это меня жутко беспокоит. Каким способом от них можно избавиться или хотя бы сделать их не такими заметными?*

**Маша Н., Чувашия**  
Для удаления усиков обычно используют крем-депилятор. Если избавиться от них рука не поднимается, единственным выходом остается обесцвечивание. Сейчас продается много специальных средств для обесцвечивания волос. На крайний случай есть такое бабушкино средство: в ложку перекиши водорода надо капнуть 3-4 капли нашатыря и все это смешать с кремом для бритья до образования кашеобразной массы. Полученный состав наносят на обесцвечиваемый участок на 20 минут, потом смывают и смазывают кожу любым успокаивающим кремом.

## НОГИ ПАХНУТ ДУРНО

*У мужа сильный неприятный запах от ног. Носки каждый день меняет, ноги моет, но даже чистые ноги имеют этот запах. Что делать?*

**Татьяна П., Омская обл.**  
Сейчас в аптеках продается очень много различных кремов для ног, например «Део-контроль», Смазывают чисто вымытые ноги 1-2 раза в неделю - и ни запаха, ни потливости не будет.

Можно купить в аптеке и такой препарат, как «Формидрон». Стоит он очень дешево. Обычно его действия хватает на 2-3 дня. Однако увлекаться не стоит - он очень сильно сушит кожу.

Помимо этого старайтесь чаще мыть ноги, носить желательные хлопчатобумажные, а не синтетические носки, сухую обувь. Кстати, желательно в течение дня несколько раз менять обувь: на улице ходите в одних ботинках, на работе переобуйтесь в другие, а придя домой - в тапочки.

**УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «АГЕНТСТВО «КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»**

Российская газета «АЙБОЛИТ. Медицина. Здоровье. Жизнь»  
Главный редактор **Г. Н. ВОРОБЬЕВА**  
Компьютерная верстка и дизайн **А. В. Романенко**

**НОВЫЙ АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ:**  
355002, г. Ставрополь,  
ул. Лермонтова, 191/43,  
т. (845 2) 24 69 47

Электронная почта: **kipred@antstv.ru**  
Служба маркетинга: **24-36-41**  
Рекламная служба: **24-38-02, 24-69-47**

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс»  
Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спортивная, 8)  
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485.  
Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы.  
Редакция газеты не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

**Дата выхода в свет 3.04.2003**  
**Подписано в печать 2.04.2003 в 12.00**  
Тираж 425000 экз.  
Заказ 378  
Объем 4 л. л.





Медицина / Здоровье / Жизнь

№13<sup>(177)</sup> 2003  
ИЮНЬ-ИЮЛЬ

# Айболит

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Айболит»

## Рецепт из конверта

### Луковый мед от бронхита

Возьмите 1 л воды, 1 стакан сахара, 1-2 целые луковицы с шелухой, размером чуть меньше куриного яйца. Все кипятите на медленном огне до тех пор, пока жидкость не упарится наполовину, затем луковицы достаньте из отвара. Полученный луковый мед можно пить по 0,5 стакана (лучше в горячем виде) при гриппе или ОРЗ. Луковым медом можно вылечить и застарелый бронхит.

Еще один рецепт. Возьмите репчатый лук, натрите на терке или пропустите через мясорубку, смешайте с медом в пропорции 1:1 и пейте по 1 ст. ложке после еды.

А. С. Ситникова,  
Волжский,  
Волгоградская обл.

## Проверено на себе

### ПОСЛЕ ИНЪЕКЦИИ АБСЦЕСС

У сестры после инъекции на ягодице образовался абсцесс (нарыв, гнойник). Врачи хотели вскрывать. Но я вспомнила мамин рецепт. Я заставила сестру долго пережевывать, не жалея слюны, хорошо посоленный черный хлеб. Потом сделала из него лепешку и на ночь закрепила ею болячку. И так несколько раз. После этих процедур сестра поправилась.

Р. С. Таганова,  
Саратовская обл.

### ОВЕС СНИМЕТ БОЛЬ

У моей знакомой очень сильно болели пятки. Я дала ей рецепт, которым вылечила свои ноги. 1 кг неочищенного зерна овса кладут в двухведерную кастрюлю и заливают крутым кипятком, немного остужают и погружают туда ноги по косточку. Затем накрывают кастрюлю чем-то теплым, чтобы тепло из нее не выходило, и сидят так, пока вода не остынет. Кастрюлю с овсом и той же водой нужно подогревать и повторять эту процедуру в течение пяти дней. Через месяц лечение необходимо повторить.

Т. Г. Катомина,  
Республика Коми

### БЫЛ У МЕНЯ СВИЩ...

Неприятный, скажу вам, недуг. Избавилась я от него с помощью прополиса. Опускала прополис в горячую воду на несколько секунд, разминала пальцами в лепешечку толщиной 5 мм и накладывала на свищ.

раз 2 недели повторите курс лечения.

Параллельно с этим применяйте еще один способ лечения. Приготовьте густое тесто из 1 ст. ложки муки с верхом, 1 ст. ложки меда, 1 ст. ложки горчицы, 1 желтка. Это тесто прикладывайте на переносицу и гайморовы пазухи. Держите по 1-1,5 часа, сколько сможете терпеть пощипывание. Затем снимите тесто, кожу обмойте теплой водой. На улицу после процедуры выходить нельзя. Эти два средства испытаны мною на себе и на знакомых. Оба хорошо помогают.

Т. И. Ершова,  
Воронежская обл.

### ОКАТИ СЕБЯ ВОДОЙ

В детстве у меня были приступы эпилепсии. Меня вылечила мама, каждое утро обливая холодной водой. Делала это она по совету подруги, которая тоже лечилась от частых приступов холодным обливанием.

О. К. Прокопьева, Томск

### СНЯТЬ ДАВЛЕНИЕ ЛЕГКО

Хочу поделиться с читателями рецептом, который мне дала очень пожилая женщина, он помогает урегулировать давление и общее самочувствие. Если воспользуетесь этим рецептом, не пожалеете.

Купите спиртовую настойку календулы (в аптеке), зеленые таблетки раунатина (он состоит из трех трав), зеленый чай, обязательно китайский.

1/2 чайн. ложки зеленого чая



## НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ:

29 июня (с 3 до 5 час.)  
4 июля (с 12 до 14 час.)  
5 июля (с 16 до 18 час.)

Не навреди



## ОВЕС СНИМЕТ БОЛЬ

У моей знакомой очень сильно болели пятки. Я дала ей рецепт, которым вылечила свои ноги. 1 кг неочищенного зерна овса кладут в двухведерную кастрюлю и заливают крутым кипятком, немного остужают и погружают туда ноги по косточки. Затем накрывают кастрюлю чем-то теплым, чтобы тепло из нее не выходило, и сидят так, пока вода не остынет. Кастрюлю с овсом и той же водой нужно подогревать и повторять эту процедуру в течение пяти дней. Через месяц лечение необходимо повторить.

Т. Г. Катомина,  
Республика Коми

## БЫЛ У МЕНЯ СВИЩ...

Неприятный, скажу вам, недуг. Избавилась я от него с помощью прополиса. Опускала прополис в горячую воду на несколько секунд, разминала пальцами в лепешечку толщиной 1-1,5 мм и накладывала на свищ. Сверху клала стерильную салфетку или бинт, закрепив его лейкопластырем. Прополис очищал от гноя. Держать его нужно до тех пор, пока не начнет пощипывать - это значит, что свищ очистился.

Э. Панина,  
Башкортостан

## КАПЛИ ОТ ГАЙМОРИТА

Нужно закапывать в каждую ноздрю по 3-8 капель 10%-ного водного раствора мумие. Делается он так: 5 таблеток по 0,2 г растворяют в 10 г чистой кипяченой воды (пенициллиновый пузырек), настаивают сутки и закапывают 3 раза в день по 3-8 капель в течение месяца. Че-

Т. И. Ершова,  
Воронежская обл.

## ОКАТУ СЕБЯ ВОДОЙ

В детстве у меня были приступы эпилепсии. Меня вылечила мама, каждое утро обливая холодной водой. Делала это она по совету подруги, которая тоже лечилась от частых приступов холодным обливанием.

О. К. Прокопьева, Томск

## СНЯТЬ ДАВЛЕНИЕ ЛЕГКО

Хочу поделиться с читателями рецептом, который мне дала очень пожилая женщина, он помогает урегулировать давление и общее самочувствие. Если воспользуетесь этим рецептом, не пожалеете.

Купите спиртовую настойку календулы (в аптеке), зеленые таблетки раунатина (он состоит из трех трав), зеленый чай, обязательно китайский.

1/2 чайн. ложки зеленого чая заварите в 0,5 стакана кипятка, настаивайте, остудите, чтобы можно было пить. Туда накапайте 15-20 капель настойки календулы. Возьмите в рот таблетку раунатина и залейте этим настоем.

1-й день - пейте 1 раз.  
2-й день - 2 раза (утром и вечером).

3-й день - 3 раза (утром, в обед и вечером).

4-й день - 2 раза.

5-й день - 1 раз.

Пить надо через 30 минут после еды.

А в дальнейшем, как только почувствуете себя неважно, сразу заварите зеленый чай с настойкой календулы и примите таблетку раунатина.

И. Самохина, Самара

## Бабушкины рецепты

● **Замучил геморрой?** Заварите в литровой банке морковную ботву и пейте по стакану три раза в день до еды. Кровотечение прекратится и узел уменьшится. Но лекарство продолжайте пить еще неделю.

● **Для аллергиков:** как избавиться от слезотечения и насморка. 1 ст. ложку измельченной травы и корней цикория залейте 1 стаканом горячей воды, кипятите на медленном огне 10 минут, настаивайте 30-40 минут, процедите, отожмите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

● **Диабет - не помеха.** 2 ст. ложки молотого семени льна и 1 чайн. ложку корицы залейте 0,5 л горячей воды, кипятите 5 минут, остудите, а утром выпейте натощак. Через месяц, как правило, сахар снижается в два раза.

Не навреди

## Что-то съел...

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К ХРАНЕНИЮ ПРОДУКТОВ, ЭТО  
УБЕРЕЖЕТ ВАС И ВАШИХ РОДНЫХ ОТ ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ.

В большинстве случаев люди травятся от употребления испорченного продукта. Причем, как правило, заболевание разворачивается молниеносно, за несколько часов. Все зависит от вида токсина, вырабатываемого определенным видом микробов. Это могут быть:

- **протей.** Он хорошо себя чувствует в колбасе, мясе, студне, молоке, картофельном пюре. Эти микробы быстро погибают при кипячении, но могут сохраняться в глубоких слоях мяса и рыбы при недостаточной варке или жарке;

- **энтерококки.** Они обитают в рыбных салатах, котлетах, причем попадают туда при чихании или кашле;

- **любимый продукт стафилококка** - заварной крем в тортах и пирожных. Хранение их вне холодильника и употребление в пищу, как правило, вызывает пищевое отравление.

Нужно принимать все меры, чтобы микробы не попали в пищевые продукты или уже готовую пищу. Ни в коем случае нельзя использовать один и тот же кухонный инвентарь для приготовления сырой и готовой продукции.

Мясо, сосиски, студень, сардельки, паштет должны храниться при температуре 2-4°C (ни в коем случае не более 6°C), причем мясной фарш не должен лежать более 6 часов, а паштет - более суток.

Термически обработанные продукты - очень благоприятная среда для опасных микробов. Поэтому готовые блюда должны нахо-

диться только в холодильнике, а перед употреблением их полезно подвергнуть повторной тепловой обработке. В летнее время не рекомендуется готовить студень и другие скоропортящиеся продукты.

Помните, что продукты, инфицированные протеем и другими микробами, не изменяют ни своего запаха, ни цвета.

Отдельно о стафилококке. Торты и пирожные с заварным кремом должны храниться при температуре не выше 6°C и не более 6 часов. Будьте внимательны к хранению продуктов, это убережет вас и ваших родных от пищевого отравления.

Первые проявления болезни: рвота и понос.

Лечение нужно начинать с удаления всосавшегося и тем более невсосавшегося яда - промывания желудка. Вам потребуется простая кипяченая вода комнатной температуры: годовалому ребенку достаточно 3/4 стакана, ребенку 2-3 лет - стакан-полтора, а взрослым - по 0,5-1,5 л. Затем надо вызвать рвоту путем надавливания черенком ложки на корень языка. Промывать желудок надо до чистых вод. После этого надо выпить любой адсор-

## Сезонные проблемы

бент: энтеродез, активированный уголь, смекту. Таблетку активированного угля для большей эффективности растолките в порошок.

Температура - нередкий спутник отравления, особенно у детей. Температуру до 38°C снижать не стоит. Организм сам с помощью самонагревания создает неблагоприятные условия для жизнедеятельности микробов. Но если ртутный столбик поднялся выше, если заметите подергивание подбородка и кончиков пальцев - настало время противотемпературных мер. Использовать нужно всевозможные жаропонижающие средства.

При угрозе судорог в ход должны пойти противосудорожные препараты: фенobarбитал, фенотезам, седуксен в дозах, указанных в инструкции. Хороший эффект дает диазолин. Если же судороги все же начались, не ждите участкового врача. Необходим экстренный вызов «Скорой помощи», так как в этом случае обязательно введение внутривенных препаратов.

Если понос или рвота беспрерывны, примите меры против обезвоживания организма. Помимо потери жидкости из организма вымываются минеральные соли. Обычное обильное питье типа чая или компота нередко провоцирует рвоту. Поэтому в домашней аптечке всегда должно найтись место для препаратов, содержащих необходимые соли. Это регидрон, оралит, цитроглюкосолан.

(Окончание на стр. 3)

УНИКАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ПРИ ОТРАВЛЕНИИ - ЦИТРАДОН  
ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ ОДИН АПЕЛЬСИН  
НАДО ВЫЖАТЬ ИЗ НЕГО СОК И КАЖДЫЕ  
НЕСКОЛЬКО ГЛОТКОВ ЦЕЛИТЬСЯ НА  
НУЖНО ТАКЖЕ ПРИНИМАТЬ



## Кошмарники

ГДЕ ТЕПЕРЬ ИСКАТЬ  
ДОЧЬ?

Жительница Ленинска-Кузнецкого Кемеровской области подала в суд на местный роддом. Она выяснила, что три года назад в роддоме ей выдали чужого ребенка, которого она все это время воспитывала как своего.

В 2000 году женщина родила девочку. Все шесть дней до выписки молодой маме приносили на кормление одну и ту же малютку. Ее она и забрала домой.

От новорожденной дочери отец категорически отказывался. И женщина решила подать на алименты, но папаша потребовал подтвердить его отцовство. Пришлось сдавать анализы на ДНК. После них выяснилось, что не только отец не имеет к девочке никакого отношения, но и мать тоже.

Теперь мать ищет родную дочь, но и эту отдавать никому не хочет.

## ПОПЛЯСАЛА... И УПАЛА

16-летняя Сашенька из Тюмени включила в розетку плейер, надела наушники, вскочила на стул и начала отплясывать. Тут домой пришла мама. Увидев дочь, дергающуюся на стуле, она решила, что девочку бьет током. Ведь от нее к розетке тянулся электрический шнур.

Мама не растерялась - побежала в ванную, схватила первое, что попало под руку - швабру, - и огрела Сашеньку по спине. От мощного удара девушка упала на пол и ударилась головой. К приезде «скорой» дочка очухалась.

СРЕДИ НАС  
ИНОПЛАНЕТЯНЕ

Шестнадцать американок заявили, что родили детей от инопланетян и потребовали от правительства защитить их чада от посягательств космических отцов. «Они непременно вернуться, чтобы забрать наших детей», - утверждают несчастные матери. - Нас предупреждали, что инопланетяне не оставляют свое потомство на Земле, а нас использовали как инкубатор».

Ученые и не собираются отмахиваться от такого факта. А

профессор Гарвардского университета Джон Мэк утверждает, что четыре миллиона американцев уже вовлечены в генетические опыты инопланетян, цель которых - выведение гибрида землян с пришельцами.

«Инопланетяне создают на Земле новую расу, более совершенную, чем нынешняя. Она призвана заменить человечество», - считает и академик Российской академии естественных наук Владимир Ажажа. - Возможно, представители «космического поколения» уже живут среди нас. Нужно только хорошенько присмотреться друг к другу».

ПРОТИСНУЛИСЬ  
В «ЖИЛИЩЕ» БОКОМ...

Спасатели откапывали нижегородскую пенсионерку Тамару Ивановну несколько часов. О том, что пожилая женщина попала в беду, догадались соседи. Они заметили, что старушка, ежедневно дежурившая возле мусоросборника, второй день не выходит на улицу. Когда взломали дверь, протиснувшись в жилище, удалось только боком. Вся квартира от пола до потолка была забита скарбом, найденным на помойке. Старушка годами набивала жилище обломками мебели, дырявой посудой, прожженными матрасами, тряпьем, старыми газетами, сломанными абажурами, коробками из-под продуктов, остовами детских колясок, гнутыми велосипедными колесами и прочим бардаком.

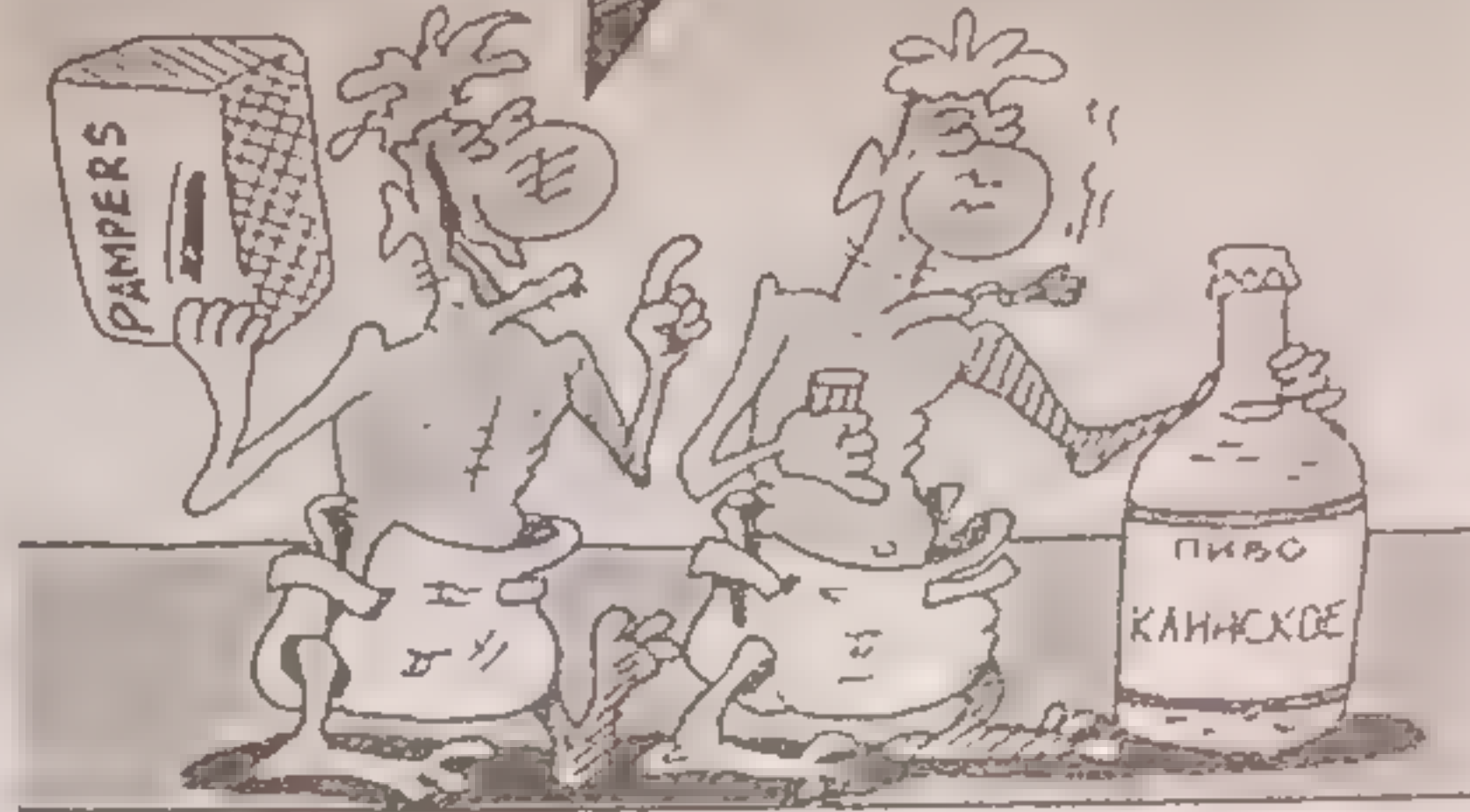
После того как старушку откопали из-под завалов и отправили в больницу, понадобилось три грузовика, чтобы вывезти накопленное «добро».

## НАГЛОТАЛСЯ МЕДИ

Житель поселка Платоно-Петровка Ростовской области Анатолий Б. умер от разрыва желудка. Это случилось оттого, что однажды он услышал о благотворном воздействии меди на физическое и душевное состояние человека и стал глотать монеты.

В морге из его брюшной полости извлекли больше полутонны килограммов металла.

- Мы так одеты,  
потому что мы пьем  
наше пиво!



Знаете ли вы, что...

● Популярная пищевая добавка с хромом может вызвать серьезные заболевания и повреждения генов, которые могут передаваться по наследству, - утверждают американские ученые. Хотя пиколинат хрома рекламируют как средство при сахарном диабете второго типа и при ожирении. За десять лет популярность добавки вывела ее на одно из первых мест, а ежегодные продажи достигли суммы в 500 миллионов долларов.

● Недостаточное поступление в организм хотя бы одного из витаминов группы В увеличивает вероятность развития старческого слабоумия. Такой вывод сделали американские ученые.

В течение нескольких лет они наблюдали за группой пожилых людей и анализировали количество витамина, которое те получают с пищей, даже небольшой дефицит резко повышает риск болезни Альцгеймера. Нормы потребления ниацина установлены в 16 миллиграммов для мужчин и 14 - для женщин.

● Утренний солнечный свет целителен, утверждают итальянские медики. Один из фактов: стационарные больные, которые лежат в хорошо освещенных палатах с окнами на восток, выздоравливают намного быстрее, чем те, кто лежит в палатах, выходящих окнами на север.

## ЧТО В ВЫДОХЕ ТВОЕМ?..

Сейчас для диагностики рака легких применяют бронхоскоп, который позволяет взглянуть на легкие изнутри и даже взять кусочки ткани на биопсию. Процедура эта неприятна и сложна. А нельзя ли ставить диагноз по легучим веществам, которые выдыхает человек? Вот такую задачу поставили перед собой ученые из Римского университета. Они изобрели простое и дешевое устройство - электронный нос, умеющий в небольшом чемо-

данчике, чтобы ставить диагноз не только в поликлинике, но и на дому.

Электронный нос был опробован в больнице. В эксперименте были задействованы 60 человек, 35 из которых ожидали операции по удалению опухоли легких. Тест занял около минуты, диагноз был установлен точно.

Теперь ученые совершенствуют свое устройство, чтобы повысить его чувствительность и обнаруживать болезнь на ранней стадии.

## Новости

**ИТАЛЬЯНСКИЕ** ученые установили, что во время чтения молитвы дыхание становится глубоким и ровным. Ритм дыхания синхронизируется с циклами, характерными для работы сердечно-сосудистой системы. Кровь лучше обогащается кислородом, и у людей, которые жалуются на проблемы с сердцем, отмечается улучшение состояния.

**УЧЕНЫЕ США** создали искусственный протез отдела мозга, который отвечает за долговременную память. Теперь появилась реальная возможность помочь людям, страдающим от старческого слабоумия, эпилепсией и последствиями травм головного мозга.

**РОССИЙСКИЕ** военные медики изобрели новый перевязочный материал - полиуретановую повязку. Она способна заменить бинт, вату и лейкопластырь! Повязку можно накладывать в полевых условиях. В нее же можно добавить лекарства для лечения ран и ожогов. Благодаря новинке раны заживают почти в два раза быстрее.

**ПЛОМБИРОВАНИЕ** кариозных полостей в зубах вскоре может стать ненужным. Ученые разрабатывают сразу несколько вакцин от кариеса, которые смогут надежно защитить полость рта. Одну из них будут закапывать в нос. Это дает пожизненную защиту от кариеса. Кроме того, этот препарат препятствует образованию налета на зубах. Значит, можно будет реже чистить зубы. Но до начала широкого применения вакцин остается еще несколько лет. Так что лучшим средством профилактики кариеса пока остаются зубная щетка, паста со фтором и регулярные визиты к стоматологу.

**ПОСЛЕДНИЕ** научные исследования доказали, что в 50% случаев заболевание десен вызвано курением. Табачный дым нарушает снабжение тканей десны кислородом, а также кровоснабжение и восстановление тканей. В результате десны воспаляются, зубы расшатываются и, увы, быстро выпадают.

**ЕВРОПЕЙСКИЕ** ученые установили, что шоколад для сердца лучше, чем красное вино, чай или яблоки. Он снижает риск образования тромбов, закупоривающих артерии.

Прикинь на себя

## + Грязь нашего жилища

За сутки на дыхательных путях человека оседает почти 6 миллионов пылинок. В них тысячи частиц плесневого грибка, радиоактивных металлов, причем более токсичных, чем свинец.

когда легочные альвеолы забиваются птичьей пылью. То же самое заблуждение, что и то, что





Шестнадцать американок заявили, что родили детей от инопланетян и потребовали от правительства защитить их чада от посягательств космических отцов. «Они непременно вернутся, чтобы забрать наших детей, — утверждают несчастные матери. — Нас предупреждали, что инопланетяне не оставляют свое потомство на Земле, а нас использовали как инкубатор».

Ученые и не собираются отмахиваться от такого факта. А

**НАГЛОТАЛСЯ МЕДИ**

Житель поселка Платоно-Петровка Ростовской области Анатолий Б. умер от разрыва желудка. Это случилось оттого, что однажды он услышал о благотворном воздействии меди на физическое и душевное состояние человека и стал глотать монеты.

В морге из его брюшной полости извлекли больше полутора килограммов металла.

Сейчас для диагностики рака легких применяют бронхоскоп, который позволяет взглянуть на легкие изнутри и даже взять кусочек ткани на биопсию. Процедура эта неприятна и сложна. А нельзя ли ставить диагноз по летучим веществам, которые выдыхает человек? Вот такую задачу поставили перед собой ученые из Римского университета. Они изобрели простое и дешевое устройство — электронный нос, умеющий в небольшом чемо-

данчике, чтобы ставить диагноз не только в поликлинике, но и на дому.

Электронный нос был опробован в больнице. В эксперименте были задействованы 60 человек, 35 из которых ожидали операции по удалению опухоли легких. Тест занял около минуты, диагноз был установлен точно.

Теперь ученые совершенствуют свое устройство, чтобы повысить его чувствительность и обнаруживать болезнь на ранней стадии.

реже чистить зубы. Но до начала широкого применения вакцин остается еще несколько лет. Так что лучшим средством профилактики кариеса пока остаются зубная щетка, паста со фтором и регулярные визиты к стоматологу.

**ПОСЛЕДНИЕ** научные исследования доказали, что в 50% случаев заболевание десен вызвано курением. Табачный дым нарушает снабжение тканей десны кислородом, а также кровоснабжение и восстановление тканей. В результате десны воспаляются, зубы расшатываются и, увы, быстро выпадают.

**ЕВРОПЕЙСКИЕ** ученые установили, что шоколад для сердца лучше, чем красное вино, чай или яблоки. Он снижает риск образования тромба, улучшает показатель давления. Словом, сладкоежкам инфаркт не грозит, если только будут соблюдать меру. 40 граммов черного шоколада принесут пользу, равноценную стакану красного вина.

**РОССИЙСКИЕ** медики подтвердили, что постоянный стресс может привести к нервному тикку. Помимо нервного перенапряжения, тик может быть вызван и нехваткой в организме магния.

Что делать, если у вас уже подергиваются веки или другие части тела? Увеличьте потребление продуктов, содержащих магний, — фасоль, горох, гречневую и овсяную крупы.

Есть народное средство лечения тика. Нужно прикладывать к подергивающемуся месту листья герани, размяв их, чтобы они дали сок.

КАЖДУЮ СЕКУНДУ  
1 ПРОЦЕНТ НАСЕЛЕНИЯ  
ЗЕМЛИ МЕРТВЕЦКИ ПЬЯН.



**УЧЕННЫЕ** подсчитали, что за свою жизнь человек проводит: 30 лет — на ногах, 23 года — лежа, 17 лет — сидя, 16 лет — на ходу, 8-9 лет — за работой, 6-7 лет — за едой, от 3 до 6 лет, в зависимости от удаленности места жительства от работы — в городском транспорте, 170 суток — в ожидании транспорта, если в среднем он ожидает его 10 минут, 2 года — в разговорах, 2128 суток (то есть более 6 лет) — перед экраном телевизора, 623 суток — смеясь, 560 суток — за приготовлением пищи, 500 суток — в простуде, 420 суток — в прочих болезнях (не считая простуды), 504 суток — флиртуя с противоположным полом, 405 суток — в школе, 375 суток отмечает общенародные или семейные праздники, 305 суток заполняет разные анкеты, 250 суток читает, 180 суток висит на телефоне, 177 суток (мужчина) или 531 сутки (женщина) одевается, 140 суток стоит в очереди, столько же времени бреется (если это мужчина), 117 суток (мужчина) или 531 сутки (женщина) принимает ванну или душ, 110 суток занимается любовью, 108 суток причесывается, 92 суток чистит зубы, 50 суток плачет, до 30 лет тратит на приветствия знакомым, 3 суток смотрит на часы. Вот так и проходит жизнь.

**ЧТО НАША  
ЖИЗНЬ!**

Прикинь на себя

## + Грязь нашего жилища

За сутки на дыхательных путях человека оседает почти 6 миллионов пылинок. В них тысячи частиц плесневого грибка, радиоактивных металлов, причем более токсичных, чем свинец.

В сутки человек поглощает около 12 тысяч литров воздуха. Понятно, что в деревне он чище, а легкие у сельчан значительно розовее, чем у горожан. И даже не потому, что в городе свое черное дело делают промышленные выбросы и выхлопные газы, а из-за того, что городской житель проводит большую часть времени в помещении. Для таких домоседов и публикуем этот материал.

Знаете, какой грязью набито наше жилище? Незаметно осевшей штукатуркой, частичками обветшавшей одежды и кожного эпителия. За год человек отшелушивает около двух килограммов омертвевшей кожи — полкило в квартал, а это ведь не мелочь.

Понятно, что эти отходы должны где-то собираться. Часть из них превращается в обыкновенную пыль и оседает где только возможно. Другие частицы, весом поменьше, оседают не желают и качаются в воздухе. Те, что покрупнее, можно увидеть в солнечном луче.

Пыль распределяется в воздухе неравномерно. Самое большое ее скопление находится на расстоянии от 30 до 70 см от пола. В этой густонаселенной полосе оказываются дети, играющие на корточках.

В одном литре воздуха обитает до пятисот тысяч пылинок. Простые расчески показывают, что за сутки на дыхательных путях человека оседает почти 6 миллионов пылинок.

Пыль является хорошим транспортным средством для вирусов. Ее вдыхание с годами приводит к снижению иммунитета, общему ухудшению здоровья и самочувствия, интоксикации организма, сильным аллергическим реакциям и, в конечном итоге, к сокращению срока жизни. В пылинках содержатся мелкие частицы плесневого грибка, радиоактивных металлов, причем более токсичных,

чем свинец, «висящий» вдоль автомагистралей.

Что же касается сброшенного эпителия, то он является едой для пылевого клеща. Больше всего «еды» находится в постели. Продукты жизнедеятельности и распада клещей — сильнейший аллерген, приводящий к астме и экземе, хотя зачастую всю вину сваливают на кошек и собак.

Если грамм пыли поместить под микроскоп, можно насчитать свыше двух тысяч клещей. Пылесосы им не страшны, клещи запросто проскакивают через фильтры.

Что же делать?

1. Помните, что любой пылесос в состоянии собрать только крупную, видимую грязь. Более того, он поднимает в воздух целые столбы невидимой пыли.

Самый надежный способ — влажная уборка. Причем чем чаще, тем лучше.

2. Пылевой клещ дохнет при кипячении, поэтому постельное белье надо кипятить не меньше полчаса, а нижнее (особенно детское) после стирки гладить.

3. Чем суше воздух, тем раздольнее чувствует себя пыль. Если поставить на шкафы и подоконники блюдца с водой, вместе с влажностью пылевые гирлянды потяжелее и осядут.

4. Проветривайте помещение. Проветривание является спасительным средством. Самый чистый воздух бывает после грозы или снегопада.

5. Очень хорошо на воздух влияют комнатные растения. Они берут на себя ответственность за химический баланс воздуха. Самая активная — герань.

6. Клещи предпочитают жилье из натуральных материалов. Поэтому лучше приобрести синтетические занавески и отказаться от одеял и подушек, наполненных пухом и пером.

Перо — сильный аллерген. Не случайно у птичников существует профессиональное заболевание,

когда легочные альвеолы забиваются птичьей пылью. То же самое заболевание могут подхватить голубятники и любители волнистых попугайчиков.

7. Ковры, как напольные, так и настенные, напигованы разнообразной пылью. И если ковровое покрытие источает специфический сладковатый запах — лучше без сожаления с ним расстаться: обычно так пахнут формальдегиды и фенолы — целая группа ароматических углеводородов, опасных для здоровья.

8. Асбестоцементные плиты, которыми отделаны стены ванных комнат, уборных и кухонь, — опасный материал, и единственно надежный выход — не оставлять их открытыми, заклеить обоями, выложить плиткой или покрасить.

9. Мы фильтруем воздух своими легкими. Чтобы слегка им помочь, почаще бывайте на улице после грозы или за городом. Только озон в состоянии привести в чувство нашу иммунную систему, насытить положительно заряженную кровь отрицательными ионами. Озон разлагает вещества на безвредные — газ, углерод и водород. Так что гуляйте на здоровье, только подальше от проспектов.

## «Быстрая» еда — во вред

ЭКОНОМЯ ВРЕМЯ НА ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ, МЫ СОКРАЩАЕМ ВРЕМЯ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ.

В Институте питания РАМН ведут статистику заболеваний, вызванных теми или иными продуктами. Список таких заболеваний увеличивается год от года. Это сердечно-сосудистые заболевания, диабет, колит, гастрит... Сейчас речь пойдет о блюдах быстрого приготовления.

Прежде чем развести очередную порцию «быстрого» супа (лапши, каши), подумайте и изучите упаковку. Ведь «быстрая» еда в процессе изготовления обжаривается на дешевом пальмовом жире, содержание холестерина в котором превышает все разумные

пределы. Из-за высокой плотности насыщенные жиры оседают на стенках сосудов и способствуют развитию атеросклероза. В России на это масло даже не существует ГОСТов. «Быстрая» еда также содержит искусственные ароматизаторы и консерванты и совершенно бесполезна.

В продуктах быстрого приготовления витаминов нет вообще. Жаль, но в современной России около 40% населения регулярно потребляют продукты быстрого приготовления. Так, экономия времени на приготовление пищи, мы сокращаем время собственной жизни.



# Пить хочется?

Обратите внимание на те сигналы, которые посылает наш организм, предупреждая об опасности. Например, человеку постоянно хочется пить. С чем это может быть связано?

## НЕ ХВАТАЕТ ЖИДКОСТИ

**Признаки:** пересыхает слизистая оболочка рта, заостряются черты лица и западают глаза. Кожа становится дряблой - если ее взять в складку и отпустить, то она не сразу расправляется. Дело в том, что почки начинают экономить влагу, поэтому человек мочится редко и помалу. Естественно, появляется жажда - защитный механизм, спасающий организм от обезвоживания.

**Выход:** в жару, при физической нагрузке, потере крови, рвоте и поносе, обильном потоотделении из-за высокой температуры тела нужно больше пить.

Как только восстанавливается водное равновесие в организме, жажда сразу исчезает.

## ДИАБЕТ

**Признаки:** человек много пьет, но его все равно мучит жажда.

Появление жажды у диабетика, получающего инсулин или сахаропонижающие препараты, свидетельствует об обострении болезни.

**Выход:** нужно сдать анализы на сахар в крови и немедленно начинать принимать препараты, снижающие содержание глюкозы.

## ТРАВМА МОЗГА

Иногда сильная жажда возникает после травм головного мозга или нейрохирургических операций.

**Признаки:** болезнь почти всегда начинается остро: больной может указать не только роковой день, но даже час. Развивается несахарный диабет. При этом больные выпивают и по десять, и по двадцать литров воды в сутки. Все дело в дефиците гормонов, ограничивающих мочеис-

пускание. Причины этого нарушения до конца не выяснены. Порой этот недуг передается по наследству.

**Выход:** обратиться к нейроэндокринологу.

## ИЗБЫТОК ГОРМОНОВ

При повышенной функции паращитовидных желез на первый план тоже выходит жажда.

**Признаки:** выпадают зубы, ощущаются боли в костях, мучительная утомляемость, мышечная слабость и резкое похудание. Вымываемый из костей кальций окрашивает мочу в белый цвет.

**Выход:** требуется лечение у эндокринолога.

## БОЛЬНЫЕ ПОЧКИ

Пораженные почки теряют способность удерживать воду, из-за чего возникает повышенная потребность в жидкости. Жажда бывает при пиелонефрите, гломерулонефрите, гидронефрозе и поликистозе почек.

**Признаки:** жажда сохраняется даже тогда, когда количество выделяемой мочи уменьшается и появляются отеки. В этом случае жажда указывает на почечную недостаточность. К сожалению, это опаснейшее состояние час-

то выявляют слишком поздно, когда больному могут помочь только гемодиализ или пересадка почки. Поэтому вовремя обратит внимание на жажду - значит спасти почки от дальнейшего разрушения.

**Выход:** обратиться к нефрологу.

## ПРИЕМ ПРЕПАРАТОВ

Клофелин, применяемый для снижения артериального давления, вызывает сухость во рту, из-за чего больные много пьют. А при гипертонии это вредно и лечение теряет смысл.

**Выход:** посоветоваться с кардиологом и заменить препараты с мочегонным действием на другие.

## НЕИЗВЕСТНАЯ ЖАЖДА

Этим недугом страдают в основном женщины.

**Признаки:** склонность к капризам, раздражительность и конфликтность.

**Выход:** попытайтесь обмануть свой организм. К примеру, наклонитесь к воде и сделайте несколько глотательных движений. Или зачерпните кружку воды и понарошку ею напейтесь. Этого достаточно, чтобы ваш мозг обманулся и некоторое время испытывал чувство удовлетворения от утоления жажды.

● При повышенной потливости заварите в 1 стакане кипятка 1 чайн. ложку дубовой коры и добавьте туда сок одного лимона. Этим отваром протирайтесь 3-5 раз в день. Лимон вместе с дубом уменьшает секрецию потовых желез, а дуб способствует небольшому дублению кожи, что также уменьшает потливость. Протирания будут придавать телу приятный свежий запах лимона.

● Если выпивать в день более 5 стаканов чистой воды, можно снизить риск возникновения сердечного приступа, утверждают калифорнийские ученые. Это объясняется тем, что вода сразу всасывается и разжижает кровь, а другие напитки (чай, кофе, соки, молоко и спиртное) в процессе пищеварения забирают у организм-

## Бабушкин рецепт

### Мазь от сухого лишая

Мне почти 80 лет. Я решила поделиться с читателями «Айболита» тем, как мне пришлось бороться с трихофитией (стригущим лишаем). Дочке было 7 лет. Как-то весной я заметила у нее на коже головы и на плечах пятна. Фельдшер

советовали сделать пышку на меду. Пробовала, не помогло. Другие советовали пережарить старое сало и этим смальцем смазывать кожу головы - тоже не помогло.

Как-то зашла к школьной подруге. Ее мама рассказала мне один рецепт. Пришла домой и быстренько сделала лекарство по тому рецепту и на ночь намазала болячку. Наутро смотрю, а вокруг гнойника поднялась корочка, как блин на сковородке. Корочка отвалилась, а под ней

## ИДЕМ

## К СТОМАТОЛОГУ

По каким критериям нужно выбирать себе стоматологическую клинику?

**1** В первую очередь вас должны насторожить слишком низкие цены на вполне современные услуги.

**2** Во-вторых, уже оказавшись в клинике, не стесняйтесь внимательно рассматривать медперсонал. Если уже в холле увидите врача или медсестру в одноразовых перчатках, это означает, что они разносят инфекцию после лечения пациента по другим помещениям. Значит, в этой клинике существует проблема с инфекционным контролем.

**3** Если вы в дверях кабинета столкнулись с другим пациентом, закончившим лечение, значит, кабинет не подготовлен и не продезинфицирован.

**4** В самом кабинете прием должен вести не один доктор, а обязательно с

ассистентом. Без работы в четыре руки невозможно не только качественно выполнить диагностику больного, но и соблюсти инфекционный контроль. Причем, если врач с ассистентом работают без масок и перчаток, если инструменты не запакованы до начала приема в специальные боксы, значит, высока опасность получить чужую инфекцию.

**5** Если вам не сделали панорамный рентгеновский снимок (снимок всей челюсти, когда аппарат крутится вокруг головы) и доктор без него провел осмотр полости рта и составил план лечения, знайте, что такой план может оказаться неполноценным и даже ошибочным. А за ошибки врачей, как ни прискорбно, придется расплачиваться вам, и, увы, не только деньгами.

**6** Если вам пообещали отбелить зубы за один сеанс, не верьте, потому что эта процедура проводится в несколько этапов с использованием специальных кап или световых ламп, ускоряющих процесс окисления. Полученная в результате белизна зубов сохраняется очень индивидуально - от одного до восьми месяцев.



ЕСЛИ У ВАС  
УПАДОК СИЛ,  
ЗАПОЛНИТЕ  
БУТЫЛКУ 300 Г  
ЧЕСНОКА, ЗАЛЕЙТЕ  
ВОДКОЙ И  
ОСТАВЬТЕ НА  
3 НЕДЕЛИ. ПЕЙТЕ  
ПО 20 КАПЕЛЬ,  
РАЗБАВИВ  
В 1/2 СТАКАНА,  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

# Диабет... и спорт

ВРАЧИ НЕ ПРИЗЫВАЮТ ДИАБЕТИКОВ ПОПОЛНЯТЬ РЯДЫ СПОРТСМЕНОВ. ОНИ РАТУЮТ ЗА РЕГУЛЯРНУЮ ФИЗКУЛЬТУРУ.

- Как она влияет на течение болезни?

- Прежде всего позволяет снизить дозу инсулина. Дело в том, что при физической нагрузке мышечная ткань поглощает

- Вы правы. Физическую нагрузку определяет только врач. Она зависит от возраста, от сопутствующих заболеваний, от дозы и кратности введения инсулина.

физкультуре лучше на время забыть. После улучшения состояния занятия можно возобновить, но постепенно и осторожно.

- Какие опасности подстерегают диабетика, занимающегося физкультурой?

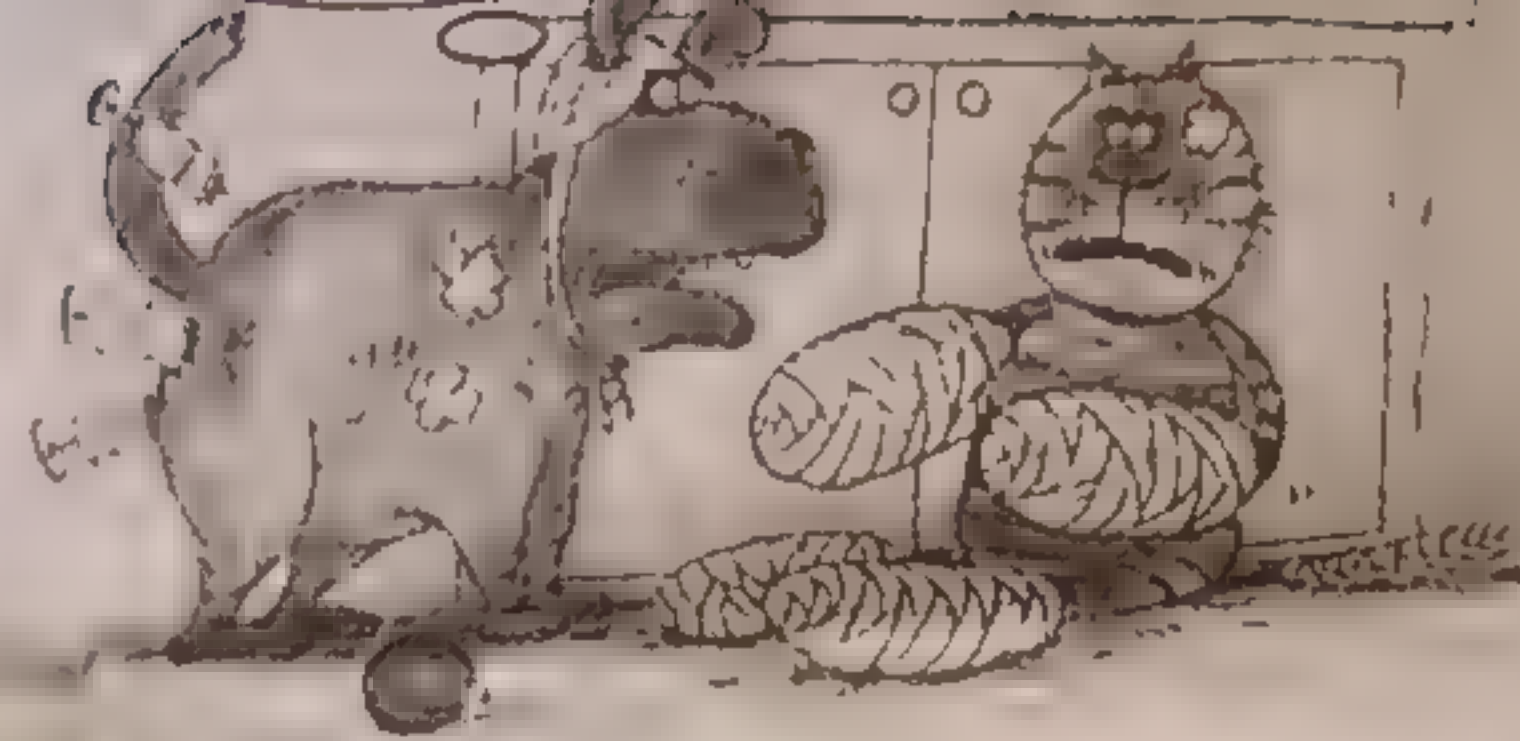


Иногда сильная жажда возникает после травм головного мозга или нейрохирургических операций.

**Признаки:** болезнь почти всегда начинается остро: больной может указать не только роковой день, но даже час. Развивается несахарный диабет. При этом больные выпивают и по десять, и по двадцать литров воды в сутки. Все дело в дефиците гормонов, ограничивающих мочеис-

● При повышенной потливости заварите в 1 стакане кипятка 1 чайн. ложку дубовой коры и добавьте туда сок одного лимона. Этим отваром протирайтесь 3-5 раз в день. Лимон вместе с дубом уменьшает секрецию потовых желез, а дуб способствует небольшому дублению кожи, что также уменьшает потливость. Протирания будут придавать телу приятный свежий запах лимона.

● Если выпивать в день более 5 стаканов чистой воды, можно снизить риск возникновения сердечного приступа, утверждают калифорнийские ученые. Это объясняется тем, что вода сразу всасывается и разжижает кровь, а другие напитки (чай, кофе, соки, молоко и спиртное) в процессе пищеварения забирают у организма жидкость.



ЧЕСНОКА, ЗАЛЕЙТЕ ВОДКОЙ И ОСТАВЬТЕ НА 3 НЕДЕЛИ. ПЕЙТЕ ПО 20 КАПЕЛЬ, РАЗБАВИВ В 1/2 Стакана, КАЖДЫЙ ДЕНЬ

### Бабушкин рецепт

#### Мазь от сухого лишая

Мне почти 80 лет. Я решила поделиться с читателями «Айболита» тем, как мне пришлось бороться с трихофитией (стригущим лишаем). Дочке было 7 лет. Как-то весной я заметила у нее на коже головы шелушащиеся пятна. Фельдшер сказал, что это сухой лишай, написал мазь. Два дня я мазала ею кожу головы дочки, а на третий день глянула и ахнула: на коже появился гнойный нарыв. Опять пошли к фельдшеру. Он сказал, что, мол, он ошибся - это глубокая трихофития, и сказал, чтобы не мочили голову и ничем не мазали. Мы все выполнили, а через три дня у дочки на животе появилась сыпь - корь. И опять ничем не мыли и не мазали. Девочку положили в больницу. Я каждый день ездила и проверяла, в каком состоянии гнойный нарыв. Через два с половиной месяца дочку выписали из больницы, но улучшений не было.

Я поняла, что надежды на врачей нет. Стала у людей спрашивать, что мне делать. Одни сове-

товали сделать пышку на меду. Пробовала, не помогло. Другие советовали пережарить старое сало и этим смальцем смазывать кожу головы - тоже не помогло.

Как-то зашла к школьной подруге. Ее мама рассказала мне один рецепт. Пришла домой и быстренько сделала лекарство по тому рецепту и на ночь намазала болячку. Наутро смотрю, а вокруг гнойника поднялась корочка, как блин на сковороде. Я каждый день готовила то лекарство. После его применения гнойный нарыв с каждым днем уменьшался. Лечились мы с помощью этого лекарства больше месяца, ведь болячка застарелая. Кожа очистилась, со временем на том месте даже волосы выросли.

А рецепт лекарства такой: надо сварить вкрутую свежее яйцо, отделить белок, а желтки положить на сухую сковороду и жарить на медленном (!) огне до тех пор, пока желтки не превратятся в золу. Только тогда с них выделится немного жидкости коричневого цвета. Эта жидкость и есть лекарство.

А. В. Боденко,  
Ставропольский край

## Диабет... и спорт

ВРАЧИ НЕ ПРИЗЫВАЮТ ДИАБЕТИКОВ ПОПОЛНЯТЬ РЯД СПОРТСМЕНОВ. ОНИ РАТУЮТ ЗА РЕГУЛЯРНУЮ ФИЗИКУЛЬТУРУ.

- Как она влияет на течение болезни?

- Прежде всего позволяет снизить дозу инсулина. Дело в том, что при физической нагрузке мышцы активно поглощают «лишний» сахар, накапливающийся в крови больного. Он служит для мышц источником энергии. Кроме того, инсулин, вводимый больному, имеет привычку накапливаться в мышцах. А при движении он выбрасывается в кровь и тоже снижает уровень сахара.

Физическая нагрузка в целом оздоравливает больного. Так, улучшается кровообращение в сосудах, нормализуется обмен веществ. Организм получает возможность удалять шлаки через потовые железы, что особенно важно при поражении почек.

- Но, очевидно, физическая активность приносит пользу только в том случае, если у больного стабильно нормальные анализы крови на сахар и хорошие анализы мочи?

- Вы правы. Физическую нагрузку определяет только врач. Она зависит от возраста, от сопутствующих заболеваний, от дозы и кратности введения инсулина, от питания. Обычно эндокринологи рекомендуют заниматься физкультурой после еды, когда сахар повышается и его содержание надо быстро привести в норму. Кроме того, до и после занятий необходимо делать анализы крови на сахар.

Врачи рекомендуют велосипед, лыжи, бег, волейбол и бадминтон. И категорически против силовых видов спорта, при которых практически невозможно точно рассчитать физическую нагрузку.

При декомпенсации диабета, когда у больного высокий уровень сахара и ацетона в моче, о

физкультуре лучше на время забыть. После улучшения состояния занятия можно возобновить, но постепенно и осторожно.

- Какие опасности подстерегают диабетика, занимающегося физкультурой и спортом?

- Самое серьезное и частое осложнение - резкое снижение уровня сахара в крови при чрезмерной или длительной нагрузке либо когда больной мало поел. Надо чутко прислушиваться к своему организму - при снижении уровня сахара появляется резкая слабость в ногах. Чтобы не свалиться, надо всегда иметь с собой кусочек сахара, конфету, шоколад или мюсли.

При физической нагрузке может возникнуть и обратный эффект, когда сахар в крови повышается.

А. Прохоренко, эндокринолог

ПРИ ДЕКОМПЕНСАЦИИ ДИАБЕТА, КОГДА У БОЛЬНОГО ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА И АЦЕТОНА В МОЧЕ, О ФИЗИКУЛЬТУРЕ ЛУЧШЕ НА ВРЕМЯ ЗАБЫТЬ.

### Не навреди

(Окончание. Начало на стр. 1)

Содержимое пакетика растворяют в 1 л теплой кипяченой воды.

Не допустимо самостоятельное назначение антибиотиков. Например, такой распространенный повсеместно используемый для лечения кишечных инфекций, обладает побочным действием на органы слуха и может привести даже к глухоте.

Уникальное средство при отравлении - цитрусовые. Вам потребуется один апельсин средней величины. Надо выжать из него сок и каждые 15-20 минут отпивать несколько глотков цитрусового напитка. Разумеется, нужно также принимать лекарственные препараты. При карственных препаратах, рвоте, которой сопровождается отравление, можно сы пищевое отравление, можно пожевать белую прослойку, находящуюся между коркой и мякотью апельсина или лимона.

## + Что-то съел...

Если отравление сопровождается не только рвотой, но и болями в желудке, возьмите 20 г коры крушины, 20 г листьев крапивы, 10 г корневищ аира, 10 г корня валерианы и все это перемешайте. 2 ст. ложки залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 20 минут и процедите через марлю. Для большей эффективности сбор пейте по 0,5 стакана утром и вечером. Этот сбор устраняет дискомфорт в животе.

Если отравление сопровождается поносами, смешайте 10 г корневища болотного аира, 30 г коры крушины, 20 г перечной мяты, 20 г листьев крапивы, 10 г корня одуванчика, 10 г корня валерианы. 1-2 ст. ложки сбора поместите в эмалированную посуду, залейте стаканом горячей воды, поставьте

в кипяченую воду и нагревайте в течение получаса. Получившийся отвар охладите при комнатной температуре в течение 10 минут, процедите и отожмите сырье. Принимайте по 0,5 стакана утром и вечером.

Предлагаем два рецепта из русского народного лечебника.

\* От долго продолжающейся рвоты при сильных отравлениях издавна применяли водку с солью. В водку насыпают большое количество соли, размешивают и выпивают.

Это старое надежное средство для остановки рвоты. Такое лечение хорошо сочетается с приемами апельсинового сока каждые 15-20 минут.

\* В 1 стакане кипятка заваривают по 1 чайн. ложке тысячелис-

### Сезонные проблемы

тника, шалфея и ромашки и пьют по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

Несколько слов о диете. Без ее соблюдения лечение может не принести результата. Диету нужно выдерживать хотя бы в течение 3 дней.

При острых инфекционных заболеваниях 1-2 дня не надо вообще есть. Разрешается лишь пить крепкий сладкий чай.

При поносах с нарушенным перевариванием углеводов (кашицеобразный стул 3-4 раза в день, вздутие живота, постоянное отхождение газов) назначают на 10 дней белковую диету: крепкий бульон, рубленое мясо, кефир и немного сухарей.

Стандартная диета при поносах назначается на 3 дня: бульон, супы, вареные яйца. На 2-3-й день в нее включают сухофрукты.

Хорошо действует и такая диета: паровые котлеты, диетический творог, каши на воде и сухари.

**КЛЕВЕР** луговой - отличное средство от отеков сердечного или почечного происхождения. Сорвите 100 г головок клевера, опустите их в кипящую воду, кипятите 20 минут, настаивайте 2 часа. Отвар процедите (должно получиться 0,5 л отвара). Добавьте ложку меда и выпейте отвар в три приема в течение суток. Отеки исчезнут.

**С ПОМОЩЬЮ** омеги можно избавиться от постоянного головокружения при вегетососудистой дистонии. Для этого 2 десертные ложки омеги надо варить в 1 л воды 5-7 минут, процедить и пить по полстакана 2-3 раза в день, когда почувствуете себя плохо.

**ЧТОБЫ** помочь поджелудочной железе, утром, натощак, нужно съесть десертную или чайную ложку меда, запить стаканом молока, прогретого до 30°C. После этого есть и не пить 4 часа.

Пригодится



Нет ли у вас этого заболевания щитовидной железы? За ответ «да» поставьте 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов.

Есть ли у вас этого заболевания щитовидной железы? За ответ «да» поставьте 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов.

1. У вас повышенная нервная возбудимость?
2. Беспричинное беспокойство, чувство тревоги?
3. Нарушен сон?
4. Повышенная потливость?
5. Отмечаете дрожание пальцев рук и всего тела?
6. Похудели при повышенном питании?
7. Частый стул?
8. Ваши волосы стали тонкими и мягкими?
9. Появилась одышка?

## Тест

10. Появилось пучеглазие?  
11. Учащенное сердцебиение?

**ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:**

**0 - 8 баллов.** Скорее всего, этого заболевания у вас нет. Но необходимо соблюдать режим труда и отдыха, избегать психоэмоционального напряжения, побольше бывать на свежем воздухе, общаться с природой, полноценно питаться, включать в свой рацион пищу, богатую витаминами, клетчаткой, белками. Ограничьте употребление кофе, крепкого чая, шоколада. Регулярно посещайте врача и будьте здоровы!

**9-22 балла.** По всей видимости, ваш организм дал сбой. Для определения степени тяжести заболевания срочно обратитесь к врачу. После обследования эндокринолог назначит консервативное или оперативное лечение, в зависимости от выраженности процесса.

# Бессонница у пожилых

У моей мамы проблема. Вот уже на протяжении трех лет она просыпается в 12 часов ночи и до 3-4 часов утра не может заснуть. Что мы только не предпринимали! И в траве ее парили, и настойки всякие давали пить, лекарства, уколы делали, но ничего не помогает. У нее ничего не болит, ничего не беспокоит, а глаз сомкнуть не может. Газеты читает, книги, чтобы как-то успокоиться, расслабиться и заснуть.

Может, кто-нибудь сможет что-то посоветовать?

По мнению специалистов по вопросам сна и геронтологов, чрезвычайно редко можно найти пожилых людей, которым действительно требуется прием снотворных препаратов. Пожилые люди имеют преувеличенные представления о том, каким должен быть сон, и тратят слишком много времени в постели, стараясь уснуть, или используют сон как средство от скуки.

Причинами возникновения бессонницы, которую можно лечить без использования лекарств, являются:

- \* дневной сон или чрезмерно ранний отход ко сну;
- \* неправильное представление о том, сколько вы должны спать каждую ночь. Если вы не чувствуете себя уставшим в течение дня, то вы достаточно спали накануне ночью;
- \* освещение и шум. Более тихая и более темная комната могут способствовать крепкому сну;
- \* употребление шоколада, кофе, чая или прохладительных напитков менее чем за 8 часов до отхода ко сну;
- \* отсутствие ритуала перед отходом ко сну. Теплая ванна, приятная книга, легкая пресная пища, отсутствие работы непосредственно перед отходом ко сну или в кровати способствуют крепкому сну.

Пожилым людям надо знать о лекарственных препаратах, которые могут вызвать бессонницу: это кофеин, многие обезболивающие, фенилпропаноламин, контак, судафед, теофиллин, аминофиллин, эуфиллин, амфетамин, фенамин, сиднокарб, кортизон, гидрокортизон, средства для лечения щитовидной железы, L-тироксин, меркозалил. Бессонница может быть обуслов-

**Вы просили рассказать**

приема препарата очень опасно. При участии вашего доктора разработайте график, в соответствии с которым постепенно снижайте количество снотворного средства или транквилизатора в среднем на 5-10% в день. Это значительно уменьшит вероятность развития синдрома отмены при прекращении приема препарата.

Правила безопасного приема  
снотворных:

- попросите вашего врача не назначать вам лекарство сразу на несколько недель, ограничьтесь в первый раз одной неделей приема. Поскольку у вас будет только одна неделя, то развитие привыкания маловероятно;

- в конце каждого дня оценивайте самостоятельно или с помощью других людей то, что вы делали в течение дня, чтобы найти причины бессонницы. Сюда включается оценка того, что вы сделали для устранения внешних и внутренних причин бессонницы;

- при приеме снотворных препаратов не управляйте автомобилем и не работайте с опасными механизмами;

- не употребляйте алкоголь. Передозировка снотворного в сочетании с алкоголем может быть смертельной;

- перед приемом лекарства убедитесь, что врач знает обо всех других принимаемых вами препаратах, угнетающих центральную нервную систему, таких как антидепрессанты, наркотические анальгетики, антипсихотические и снотворные средства, антигистаминные и противоэпилептические препараты. Прием снотворного совместно с другими препаратами, обладающими седативным эффектом, опасно увеличивает риск возникновения побочных эффектов.

В заключение предлагаем несколько простых рецептов, способствующих хорошему сну:

- мед с чаем оказывает успокаивающее действие на организм, хорошо принимать перед сном; при бессоннице 2-3 чайн. ложки меда растворить в стакане горячей кипяченой воды, принимать перед сном. Хорошо растворить мед в стакане теплого козьего или коровьего молока;

- 100 г свежих ягод малины (или 2 ст. ложки сухих) или малинового варенья растворяют в стакане кипяченой воды, через 10 минут настаивания добавляют 2 чайн. ложки меда, все содержимое принимают перед сном.

ПРИ ЗУБНОМ  
КАМНЕ  
ТЩАТЕЛЬНО  
ЖУЙТЕ ТРАВУ  
ДУШИЦУ ТРИ  
РАЗА В  
НЕДЕЛЮ ПО  
15-20 МИНУТ.



## Рецепты народной медицины

## НАСТОЙКА ОТ ПОНОСА

Из 200 г зрелых грецких орехов выньте перегородки и 2-3 дня настаивайте в 300 мл этилового спирта. Принимайте по 5-10 капель, разведя их в 50 г теплой воды, 2-4 раза в день. Как только понос начнет слабеть, количество капель и приемов сократите, иначе возникнет запор.

Еще одно лекарство - незрелые грецкие орехи. Их надо тоненько нарезать вместе с зеленой кожурой и заполнить ломтиками  $3/4$  пол-литровой бутылки, долить водкой доверху, настаивать 2 суток и принимать по 10-20 капель 2-3 раза в день со...

ночку с ней подержите в горячей воде. Мазь нанесите кисточкой на область щитовидной железы, а через 2 часа смойте. Так делайте раз в сутки. Этого количества снадобья хватит на три месяца лечения.

# ОЛАДЫ ОТ ФУРУНКУЛОВ

Обдерите с двух луковиц шелуху, выложите в тарелку. Туда же выдавите примерно чайную ложку сока алоэ, налейте немного жидкого меда, перемешайте, добавьте муки. Из этого теста слепите две оладьи, приложите их к фурункулам и закрепите крест-накрест лейкопластырем.

Вся гадость, что внутри сидит

## Намотай на ус



## Рецепты народной медицины

### НАСТОЙКА ОТ ПОНОСА

Из 200 г зрелых грецких орехов выньте перегородки и 2-3 дня настаивайте в 300 мл этилового спирта. Принимайте по 5-10 капель, разведя их в 50 г теплой воды, 2-4 раза в день. Как только понос начнет слабеть, количество капель и приемов сократите, иначе возникнет запор.

Еще одно лекарство - незрелые грецкие орехи. Их надо тоненько нарезать вместе с зеленой кожурой и заполнить ломтиками 3/4 пол-литровой бутылки, долить водкой доверху, настаивать 2 суток и принимать по 10-20 капель 2-3 раза в день, сокращая дозировку, как и в первом случае.

### КАРТОФЕЛЬ ПРОТИВ ГЕМОРРОЯ

Примите ванну в течение 30 минут (температура воды 35°C). Лягте в постель. Из сырого картофеля вырежьте свечу и вставьте в задний проход на 30 минут. Через день процедуру повторите. Обычно геморрой исчезает после первого сеанса.

Примечание: за 2 суток до лечения нельзя употреблять алкоголь.

Неприятности доставляют и трещины в заднем проходе. Избавиться от них можно с помощью такого рецепта. Тщательно перемешайте 1 ст. ложку сока алоэ трехлетнего возраста, 1 свежее сырое яйцо и 1 ст. ложку рыбьего жира. Вечером, после опорожнения кишечника, возьмите небольшую (детскую) спринцовку, наберите в нее приготовленную вами смесь и введите в задний проход. После 12-15 таких процедур трещины заживут.

### УВА ОТ УЗЛОВ НА ЩИТОВИДКЕ

Набейте плотно 4-литровую кастрюлю листьями ивы, залейте холодной водой, доведите до кипения и варите на слабом огне 2,5-3 часа.

Листья остудите и отожмите. Процедите отвар через дуршлаг (не сливая со дна осадок) и снова варите на слабом огне несколько часов, пока он не станет густым. Останется примерно 100 г мази темно-коричневого цвета, по консистенции напоминающей жидкую сметану.

Когда снимите кастрюлю с огня, мазь сразу же слейте в стеклянную банку, иначе она застынет. Если мазь окажется густой, перед употреблением ба-

ночку с ней подержите в горячей воде. Мазь нанесите кисточкой на область щитовидной железы, а через 2 часа смойте. Так делайте раз в сутки. Этого количества мази хватит на три месяца лечения.

### ОЛАДЫ ОТ ФУРУНКУЛОВ

Обдерите с двух луковиц шелуху, выложите в тарелку. Туда же выдавите примерно чайную ложку сока алоэ, налейте немного жидкого меда, перемешайте, добавьте муки. Из этого теста слепите две оладьи, приложите их к фурункулам и закрепите крест-накрест лейкопластырем.

Вся гадость, что внутри сидит, останется на лепешке.

### ОТ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО АРАХНОИДИДА С ГОЛОВНЫМИ БОЛЯМИ

Возьмите 100 листьев грецкого ореха (но они должны быть сорваны только 25 сентября!), положите в эмалированную кастрюлю и залейте 8 л воды. Закройте крышкой и томите на медленном огне 1,5 часа с момента закипания воды.

Затем процедите через марлю, листья выбросьте, в этот раствор добавьте 4 кг сахара и кипятите еще 3 часа с открытой крышкой на медленном огне. Пейте по 1 ст. ложке утром натощак.

Можно использовать и сухие листья. Но сорваны они должны быть обязательно 25 сентября.

### ЛЕЧЕНИЕ НЕВРАЛГИИ

Во время невралгического приступа сварите вкрутую яйцо, разрежьте его пополам и обе половины немедленно приложите к месту, где боль ощущается сильнее всего.

Когда яйцо остынет, то и боль исчезнет, и сравнительно долгое время невралгия не будет беспокоить больного. Это средство испытанное.

### ОДУВАНЧИК И ЛОПУХ ОТ АЛЛЕРГИИ

Тщательно вымытые и высушенные корни одуванчика и лопуха по отдельности истолките в ступке. Полученные порошки смешайте. 2 ст. ложки смеси залейте 3 стаканами воды и оставьте на ночь. Утром настой прокипятите на слабом огне 10 минут и настаивайте еще 10 минут. Процедите и принимайте по 1/2 стакана перед едой и на ночь 5 раз в день.

хая и более темная комната могут способствовать крепкому сну; \* употребление шоколада, кофе, чая или прохладительных напитков менее чем за 8 часов до отхода ко сну;

\* отсутствие ритуала перед отходом ко сну. Теплая ванна, приятная книга, легкая пресная пища, отсутствие работы непосредственно перед отходом ко сну или в кровати способствуют крепкому сну.

Пожилым людям надо знать о лекарственных препаратах, которые могут вызвать бессонницу: это кофеин, многие обезболивающие, фенилпропаноламин, контак, судафед, теофиллин, аминафиллин, эуфиллин, амфетамин, фенамин, сиднокарб, кортизон, гидрокортизон, средства для лечения щитовидной железы, L-тироксин, меркозалил. Бессонница может быть обусловлена отрицательными эффектами при приеме снотворных, транквилизаторов и антидепрессантов.

Пожилые люди не должны использовать барбитураты (фенобарбитал) в качестве снотворных средств, а также мепробамат, гидроксизин, атаракс, хлоралгидрат.

Если у вас нарушения сна и вы используете один из этих препа-

ратов, негативные эффекты будут значительно реже, чем другие бензодиазепины, вызывает ухудшение памяти.

Если причиной нарушений сна является депрессия, то нужно лечить именно депрессию, а не просто рассматривать ее как показание к назначению снотворных препаратов. Если причиной является заболевание, сопровождающееся болевым синдромом, то надо лечить болевой синдром, а не стараться уснуть с помощью снотворных препаратов несмотря на боль.

Если вы принимаете один из бензодиазепинов непрерывно более нескольких недель, то у вас есть все шансы развития лекарственной зависимости. Резкое прекращение

## Намотай на ус

С возрастом сон, как и весь наш организм, стареет и становится коротким, с длительным засыпанием и частыми пробуждениями. В нем меньше стадий, в которых происходит восстановление сил. Но многие не знают о постарении сна и жалуются на плохой сон. Некоторые вообще утверждают, что не спят. Однако вспомните: вы перед телевизором два часа покемарили, после обеда подремали... Какой тут сон ночью?

Для большинства пенсионеров шести часов, а то и меньше, вполне достаточно для полноценного сна. Так что если в десять вечера лечь, то в четыре утра можно вставать.



## ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

\* 2 ст. ложки укропного семени залейте 2 стаканами кипятка, кипятите на слабом огне 15 минут, охладите, процедите. Пейте в теплом виде по 0,5 стакана 4 раза в день в течение недели.

\* 1 чайн. ложку душицы заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день в течение недели.

\* 1 ст. ложку кукурузных рылец залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите и пейте по 1 ст. ложке через каждые 3 часа. Срок лечения 5 дней.

\* 1 ст. ложку зверобоя залейте 1 стаканом кипятка, кипятите на слабом огне 15 минут, процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день в течение 10 дней.

\* 1 ст. ложку смеси ягод и листьев лесной земляники заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и пейте по 0,5 стакана 2 раза в день в течение двух недель.

\* Для улучшения желчеотделения 2 ст. ложки листьев и 1 ст. ложку почек березы залейте 0,5 л кипятка, добавьте щепотку пищевой соды, перемешайте, настаивайте час, процедите и пейте неделю по 1/2 ст. ложки 4 раза в день перед едой.

\* Для очищения желчных протоков 2 ст. ложки хвостиков клубники и 1/2 ст. ложки индийского чая заваривайте как чай и пейте систематически без ограничения.

Н. Жуков, Гуково-10, Ростовская обл.

В заключение предлагаем несколько простых рецептов, способствующих хорошему сну:

- мед с чаем оказывает успокаивающее действие на организм, хорошо принимать перед сном;

- при бессоннице 2-3 чайн. ложки меда растворите в стакане теплой кипяченой воды, принимайте перед сном. Хорошо растворить мед в стакане теплого козьего или коровьего молока;

- 100 г свежих ягод малины (или 2 ст. ложки сухих) или малинового варенья растворяют в стакане кипяченой воды, через 10 минут настаивания добавляют 2 чайн. ложки меда, все содержимое принимают перед сном.

## Проверено на себе Руки-ноги ноют...

Наверное, многим знакомо такое чувство, когда руки и ноги ноют так, что невозможно заснуть до утра. Вот и у меня была такая же проблема. Чем только я не лечилась! Кто что скажет, все делала, но ничего не помогло. Но нашелся добрый человек, который подсказал рецепт, который, может, и не излечивает до конца, но, по крайней мере, засыпать я стала спокойно, ноги перестали ныть.

Вот этот рецепт. Нарвите цветы сирени (только не белой!), натолкайте полную стеклянную банку, залейте крепким спиртом или водкой и поставьте на ночь в теплое темное место. Утром долейте спиртом или водкой до краев, потому что настойка сильно оседает, встряхните ее и поставьте на место.

Дней через 10 настойка будет готова. Растирать ноги нужно вечером, перед сном. Натрите ноги, и сразу в постель, под одеяло.

Ноги можно укутать еще чем-нибудь теплым, а можно и не укутывать. Эту процедуру надо повторять каждый вечер. Через неделю вы обнаружите, что ноги перестали вас беспокоить.

Л. И. Цвиренко, с. Шебелино-1, Алтайский край



**ЗАВЕДИТЕ** пищевой дневник и отмечайте в нем продукты, вызывающие «революцию» в кишечнике. Одним достаточно выпить чашку молока, стакан виноградного сока, другие не страдают метеоризмом даже после солянки с пивом. Имейте в виду: как гремучая смесь действует на большинство людей блюда из бобов. Они усиливают газообразование в 10 раз, а также кукуруза, капуста, редис, шпинат, щавель, жареный картофель, свежий черный хлеб, малина, крыжовник, изюм, финики и яблоки в сочетании с другими фруктами и овощами.

Особенно «взрывоопасны» ассорти из сырых овощей и салат оливье. Внесите в черный список сахар и сладости - они вызывают брожение, при котором выделяется много газов. При повышенной склонности к газообразованию предпочтите мясо, творог, рыбу. Помидоры, огурцы и лук ешьте не в салате, а нарезанными по отдельности. Другие овощи отваривайте или запекайте. Учтите и такой факт: бобы, горох, фасоль и чечевица теряют до 90% своих вспучивающих свойств, если их вымачивают не менее 12 часов или проращивают в мокром полотенце сутки.

Углекислый газ, содержащийся в квасе, пиве, минеральной или газированной воде, шампанском, распирает желудок и кишечник, а сахар и дрожжи, при помощи которых получают квас, пиво и шампанское, усиливают брожение. Всегда выпускайте пузырьки из игристого вина (для этого его специально разливают в широкие, как блюдца, бокалы), минеральной и газированной воды. Если есть выбор, предпочтите газировке морс, компот или сок.

Люди, имеющие обыкновение разговаривать во время еды,

## В кишечнике «революция»

ЕСЛИ ПОСЛЕ ЕДЫ ЖИВОТ РАЗДУВАЕТСЯ, КАК ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК, ЗНАЧИТ, ПОРА ПРОЯВИТЬ ПОВЫШЕННОЕ ВНИМАНИЕ К ТОМУ, ЧТО, КАК И КОГДА ВЫ ЕДИТЕ.

вместе с пищей заглатывают в 10 раз больше воздуха, чем при еде молча. Такое количество не успевает полностью всосаться в кровь, и живот начинает вздуваться, урчать, отзывается болью в правом и левом подреберьях - местах перегибов толстой кишки, растянутой проходящими по ней газами. Сначала утолите голод, а уж потом включайтесь в застольную беседу. Если вас о чем-то спросили в тот момент, когда вы отправили в рот очередной кусок, прожуйте, а уж потом отвечайте собеседнику. Сильные эмоции также усиливают образование газов. При нервном возбуждении еда быстрее проходит через желудок и тонкую кишку и поступает в толстый кишечник в недостаточном переваренном виде. В таких случаях как можно дольше смакуйте пищу во рту. Размеренные жевательные движения успокаивают, помогают отрешиться от проблем. Берите пример с коров - они питаются грубой клетчаткой, но не страдают метеоризмом, потому что жуют день и ночь. Чтобы не испытывать дискомфорта во время обеда, за полчаса до трапезы выпейте взвесь активированного угля, растворив 5-6 таблеток в 1/4 стакана кипяченой воды.

Если живот вздулся неожиданно и очень быстро, не пытайтесь вызвать отхождение газов при помощи клизмы, слабительных или грелки: этим вы только усугубите проблему. Народная медицина предлагает много средств. К их помощи прибегали крестьяне, веками питавшиеся щами да кашей.

\* Залейте столовую ложку травы шалфея, или мелиссы (лимонной мяты), или цветков аптечной ромашки стаканом кипятка. Пейте настой небольшими глотками по стакану 3 раза в день в промежутках между приемами пищи.

\* Приготовьте тем же образом ветрогонный чай из взятых поровну цветков ромашки и бессмертника, семян укропа, листьев мяты перечной и тысячелистника.

● Углекислый газ, содержащийся в квасе, пиве, минеральной или газированной воде, шампанском, распирает желудок и кишечник, а сахар и дрожжи, при помощи которых получают квас, пиво и шампанское, усиливают брожение.

● Люди, имеющие обыкновение разговаривать во время еды, вместе с пищей заглатывают в 10 раз больше воздуха, чем при еде молча. Такое количество не успевает полностью всосаться в кровь, и живот начинает вздуваться, урчать, отзывается болью в правом и левом подреберьях - местах перегибов толстой кишки, растянутой проходящими по ней газами.

● Чтобы не испытывать дискомфорта во время обеда, за полчаса до трапезы выпейте взвесь активированного угля, растворив 5-6 таблеток в 1/4 стакана кипяченой воды.

\* Измельчите в кофемолке кофейный аира. Замочите неполную чайную ложку порошка в стакане холодной кипяченой воды на 12 часов. Выпейте настой в 6 приемов в течение дня. Перед употреблением подогрейте каждую порцию на водяной бане.

\* Смешайте поровну траву мелиссы, цветки ромашки и душицы. Залейте столовую ложку сбора стаканом кипятка, настаивайте в термосе 30 минут, пейте по стакану 3-4 раза в день.

\* Периодически массируйте живот по часовой стрелке легкими поглаживающими движениями, а затем согрейте сухим теплом - шерстяным шарфом или платком. Массаж уменьшает боль в животе и облегчает отхождение газов.

\* Сшейте небольшой хлопчатобумажный мешочек размером 20х30 см, заполните его смесью взятых поровну соцветий тысячелистника и цветков ромашки, согрейте благоухающую целебными ароматами подушечку на электрогрелке, в теплой духовке или на батарее, положите на живот, укройтесь одеялом и полежите 30-40 минут. Испаряющиеся эфирные масла успокоят боль. Повторите процедуру еще раз в течение дня и перед сном.

### Пригодится

**НОВЕЙШИЙ** рецепт от курения профессора доктора медицинских наук А. Т. Федорова: 1 ст. ложку листьев эвкалипта залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час, добавьте 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку глицерина и принимайте по 1/4 стакана 7 раз в день. Курс лечения 30 дней.

**ПРИ** хронических запорах, гастрите, язве желудка и атеросклерозе принимают порошок морской капусты по 1 чайн. ложке с кипяченой водой 2-3 раза в день до еды.

**ПРИ** обострении гастрита заваривают 1 ст. ложку сушеной ромашки в 1 стакане кипятка, настаивают и выпивают маленькими глоточками в теплом виде. Затем ложатся в кровать и каждые 5 минут меняют положение тела (надо лежать то на одном боку, то на другом, то на спине, то на животе), чтобы настоем ромашки хорошо «обмыл» все стенки желудка. Боль очень скоро проходит.

**ИЗБАВИТЬСЯ** от шлаков в организме поможет такой лекарственный сбор. Возьмите по 1 ст. ложке ягод малины и цветков липы, залейте смесь 300 мл кипятка и дайте ей настояться в термосе в течение часа. Полученный настой принимайте в горячем виде на ночь.

Учтите, что малина противопоказана при заболеваниях почек, подагре.



### Вы просили рассказать

## ОТКУДА ЛИШНИЙ ВЕС?

**1** Хорошо бы посетить эндокринолога, особенно женщинам, которые пользуются гормональными контрацептивами. Если никаких нарушений здесь не обнаружится - проблема в переедании, в излишках калорий.

**2** Возможно, вы едите больше, чем вам требуется, потому что недополучаете в жизни положительных эмоций

уходом жировой массы может обвиснуть кожа, а также грудные железы. Постоянная физическая активность поможет держать кожу, мышцы и грудь в тонусе. Тут хороши плавание, занятия на тренажерах, просто утренняя зарядка или танцы дома под музыку.

Пищу лучше всего принимать через 2-2,5 часа и очень маленькими порциями, чтобы не растягивать желудок. То есть всю вашу пищу разделите не на три, а на пять-шесть приемов. Наиболее калорийные продукты должны приходиться на завтрак. Утром не хочется есть? Раньше вставайте, раньше ложитесь. Эндокринологи утверждают, что до 18-19 часов наш организм полученные калории тратит, а после указанного времени - накапливает.

### Деликатная тема

## + Красивая, но... толстая

Такие женщины хотят носить модную одежду, испытывать удовольствие от секса, но не могут, потому что толстые. И невдомек им, что в постели все хорошо не будет, даже если они проснутся похудевшими на тридцать килограммов. Дело в том, что причина сексуальных проблем - не полнота, а отношение к своему телу. Какому мужчине нужна женщина, которую в постели заботит только то, что у нее висит грудь или живот; которая никогда не позволяет мужчине видеть себя обнаженной, считая себя «страшной»; которая не проявляет в сексе никакой инициативы, потому что

Мода существует на все - одежду, обстановку, автомобили. И даже на тело. У женщин, которые не укладываются в стандарты, проблемы сплетаются в такой гордиев узел, что многие отчаиваются его развязать.

Увы, женщины боятся собственного тела, которое в большинстве случаев притягательно, желанно, но не как у других, и... обрекают себя на лишение интимных радостей. Им не понять, что если повесить на зеркало даже наедине с собой, если собственное тело внушает только отвращение - какие чувства оно может вызывать у мужчины? Подобное же отвращение.

«Вот похлепай...» тело! Не начнете, потому что не умеете. Любовь к телу подразумевает умение им владеть и преподносить его. Эта способность не приходит с потерей веса. Причина - в улыбке, в походке, в выражении лица, жестах, словах, накоп-

Прежде чем принимать решение любой ценой расстаться с частью веса, посмотрите на себя в зеркало. Возможно, вы увидите не то, что вы есть, а то, что вы хотите быть.



и газированной воды. Если есть выбор, предпочтите газировке морс, компот или сок. Люди, имеющие обыкновение разговаривать во время еды,

комфорта во время обеда, полчаса до трапезы выпейте взвесь активированного угля, растворив 5-6 таблеток в 1/4 стакана кипяченой воды.

местах перегибов толстой кишки, растянутой проходящими по ней газами. Чтобы не испытывать дискомфорта во время обеда, за полчаса до трапезы выпейте взвесь активированного угля, растворив 5-6 таблеток в 1/4 стакана кипяченой воды.

ваниях почек, по- дагре.

## Вы просили рассказать

# ОТКУДА ЛИШНИЙ ВЕС?

- 1 Хорошо бы посетить эндокринолога, особенно женщинам, которые пользуются гормональными контрацептивами. Если никаких нарушений здесь не обнаружится - значит проблема в переедании, в излишках калорий.
- 2 Возможно, вы едите больше, чем вам требуется, потому что недополучаете в жизни положительных эмоций (часто это невзгоды в личной, интимной жизни) и компенсируете это вкусеньким. Недостаток приятных впечатлений ведет к снижению в организме гормона серотонина, который еще называют «гормоном счастья». А его можно компенсировать именно сладеньким. У кого-то аппетит разыгрывается и после сильных стрессов, которых в жизни достаточно.
- 3 Обязательно купите себе весы. В специальной тетрадке отмечайте свой ежедневный вес в одно и то же время, лучше колебания веса могут достигать 2 кг). Ваше похудение будет происходить не обязательно «по прямой», иногда вы будете немного «прибавлять» или оставаться на тех же позициях. Но это не повод снова есть за обе щеки.
- 4 Избегайте диет, рекомендованных знакомыми. Если приятель или подружка при таком режиме питания расстались с лишними килограммами, то еще не факт, что вы в результате получите то же самое. Эффект может быть и обратный. Очень осторожно подходите к лечению полным голоданием! При похудении только за счет снижения количества калорий с

уходом жировой массы может обвиснуть кожа, а также грудные железы. Постоянная физическая активность поможет держать кожу, мышцы и грудь в тонусе. Тут хороши плавание, занятия на тренажерах, просто утренняя зарядка или танцы дома под музыку.

Пищу лучше всего принимать через 2-2,5 часа и очень маленькими порциями, чтобы не растягивать желудок. То есть всю вашу пищу разделите не на три, а на пять-шесть приемов. Наиболее калорийные продукты должны приходиться на завтрак. Утром не хочется есть? Раньше вставайте, раньше ложитесь. Эндокринологи утверждают, что до 18-19 часов наш организм полученные калории тратит, а после указанного времени - накапливает.

5 Не голодайте в первой половине дня, чтобы не давать себе повода наесться во второй половине. И одно из самых радикальных средств - после 18-19 часов вообще не открывать холодильник. В крайнем случае - стакан кефира на ночь, разумеется, без сахара и без булочки.

6 Когда едите, никаких телевизоров, книг, перекуса на бегу, увлекательной беседы! Каждый кусочек, опущенный в желудок, должен быть «переварен» мозгом. То есть как минимум внимательно рассмотрен и тщательно, с удовольствием пережеван. Часто человек встает из-за стола голодным только потому, что он просто НЕ ВИДЕЛ, сколько съел.

7 Для дам: во время месячных организм специально удерживает воду, и начинается это еще за 2-3 дня до самих месячных. Минуют ваши критические дни, и все войдет в норму. Вот, собственно, и все правила, которые помогут вам постепенно избавиться от лишнего веса. А главное, чтобы похудеть, задумайтесь: что вам мешает быть счастливым? Потому что чаще всего полнота - признак неудовлетворения собственной жизнью. Устраните эту причину - и похудеете без проблем!

## Развеем сомнения

Говорят, что обычный яблочный уксус (столовая ложка на стакан воды) может заменить дорогостоящие таблетки, изнурительные диеты и посещения тренажерного зала. А главное - есть можно все и сколько хочешь.

Так вот: специфическими свойствами для похудения яблочный уксус не обладает! Он может лишь немного уменьшить аппетит. Но вреда организму может нанести гораздо больше, чем пользы. Яблочный уксус изменяет кислотность желудка, может вызвать обострение болезни желудочно-кишечного тракта. Возможны и более серьезные осложнения.



## Деликатная тема

# + Красивая, но... толстая

Такие женщины хотят носить модную одежду, испытывать удовольствие от секса, но не могут, потому что толстые. И невдомек им, что в постели все хорошо не будет, даже если они проснутся похудевшими на тридцать килограммов. Дело в том, что причина сексуальных проблем - не полнота, а отношение к своему телу. Какому мужчине нужна женщина, которую в постели заботит только то, что у нее висит грудь или живот; которая никогда не позволяет мужчине видеть себя обнаженной, считая себя «страшной»; которая не проявляет в сексе никакой инициативы, потому что «секс не для нее»?

ТЕЛО ЖЕНЩИНЫ ЧУВСТВЕННО, ОТЗЫВЧИВО НА ЛАСКИ, ПРИЗВАНО БЫТЬ ИСТОЧНИКОМ НАСЛАЖДЕНИЙ. НО КОГДА ЖЕНЩИНА ТЕРПЕТ ЕГО НЕ МОЖЕТ, ТОГДА ТЕЛО СТАНОВИТСЯ ИСТОЧНИКОМ СЛЕЗ И БЕССОННИЦЫ. ИЗМЕНИТЕ ОТНОШЕНИЕ К НЕМУ - И ОНО БЛАГОДАРНО ИЗМЕНИТСЯ САМО

## Рекомендуем

В КЛУБНИКЕ много натуральных аскорбиновой кислоты. В пяти ягодах средней величины витамина С столько же, сколько в одном крупном апельсине. А если учесть, что клубника практически не содержит калорий, то ее ценность увеличивается для тех, кто следит за фигурой. Употреблять ее можно без ограничений, если... не мешает аллергия.

Тем, кто реагирует на эту ягоду, рекомендуем уменьшить потребление клубники и кушать ее, запивая любым кисломолочным продуктом: кефиром, простоквашей, йогуртом. Эти компоненты прекрасно сочетаются и нейтрализуют действие аллергенов. Кстати, сейчас выведен сорт белой клубники, которая не уступает по вкусовым качествам и витаминному богатству красным сортам, но не является аллергеном.

Ягоды клубники и отвар из ее листьев нормализуют обмен веществ и давление, избавляют от бессонницы.

Клубника является мочегонным средством и благоприятно действует на печень, при заболеваниях почек и мочевых путей нужно весь сезон употреблять ягоды клубники, не менее 400 граммов ежедневно.

При всех почечных недугах - пить как чай отвар корней клубники. Готовят отвар в пропорциях: 1 ст. ложка сухих измельченных корней на 1 стакан крутого

Мода существует на все - одежду, обстановку, автомобили. И даже на тело. У женщин, которые не укладываются в стандарты 90х60х90, проблемы сплетаются в такой гордиев узел, что многие отчаиваются его развязать.

Увы, женщины боятся собственного тела, которое в большинстве случаев притягательно, желанно, но не как у других, и... обрекают себя на лишение интимных радостей. Им не понять, что если повесить на себя ярлык, если шарахаться от зеркала даже наедине с собой, если собственное тело внушает только отвращение - какие чувства оно может вызывать у мужчины? Подобное же отвращение. «Вот похудею, - мечтают толстушки, - сразу начну любить свое

тело!» Не начнете, потому что не умеете. Любовь к телу подразумевает умение им владеть и преуспевать в этом. Эта способность подносит с потерей веса. При этом приходит с потерей веса. При этом приходит с потерей веса. При этом приходит с потерей веса.

Прежде чем принимать решение любой ценой расстаться с частью веса, посмотрите на себя повнимательнее. Подойдите обнаженной к зеркалу. Можно приглушить свет, включить любимую музыку. Определите: что вам не нравится в себе? Теперь повернитесь, подвигайтесь перед зеркалом - ищите такую позу, в которой вы себе понравитесь. Вовсе не обязательно всякий раз принимать именно эту позу. Просто убедитесь в том, что ваше тело вполне привлекательно - важно только грамотно преподнести его.

## Самое время

# Клубничная диета

Многие голливудские красавицы придерживаются клубничной диеты - три дня в течение месяца питаются только этой вкусной ягодой. Они считают, что клубника помогает продлить молодость, сохранить нежный матово-розовый оттенок кожи.

Кипятка. Он не только очень полезен, но приятен на вкус.

Очищает кровь сок из смеси клубники и дыни. Ягоды клубники замораживают перед тем, как приготовить из них сок. Рецепт: 2 дольки средней дыни толщиной 2 см и 8 клубничин пропустите через соковыжималку или отожмите вручную.

Клубника помогает поддерживать хорошее настроение. 150 граммов клубники быстро нейтрализуют отрицательные эмоции.

Клубнику можно заготавливать впрок. Она не теряет своих витаминов при замораживании, а листья молодой клубники стоит сушить.

Незаменима клубника и в косметологии. Сок клубники - чудотворное средство для удаления пигментных пятен и веснушек. Причем, клубничные маски подходят для всех типов кожи. Если вы ежедневно будете протирать мякотью клубники проблемную зону локтей, то скоро локти станут мягкими и белыми.

Отлично освежают и осветляют кожу утренние протирания кусочком льда из замороженного сока клубники. На весь год вы, конечно,

но, не запасетесь, но вот на осень и начало зимы можно. Хорошо добавлять размятую клубнику в привычные маски из творога, меда, лимона.

Однако помните, что клубника при частом применении сушит кожу, поэтому после клубничной маски нужно накладывать питательный крем.

Для клубничной маски хорошо разминают ягоды. Чистую кожу лица смазывают соком 1-2 раза. Затем на сухие участки кожи тонким слоем наносят питательный крем, не задевая пигментированных участков кожного покрова, и только потом на 15-20 минут накладывают полоски тонкого слоя ваты или мягкой марли, смоченных кашицей из фруктов. Сняв мокрые кусочки ваты, можно похлопать ими по лицу, как бы вбивая сок в кожу, затем отжать, очистить лицо, и на еще влажную кожу нанести витаминизированный крем. Если кожа раздражена, перед применением крема протрите ее двумя-тремя ватками, смоченными некрепким чаем.

Мыть лицо водой после ягодной маски желательно не ранее чем через 30-40 минут.



**ШАЛФЕЙ** - это широколи-  
ственный, ветвистый, пря-  
мостоящий, ползучий, про-  
тивопоказаний, дезинфициру-  
ющее средство. Его применяют  
при стоматите, катаре верхних ды-  
хательных путей, ангине, свинке (па-  
ротит), кармесе, зубной боли (в виде  
алкоголики), воспалении десен, флю-  
се. В последних двух случаях при-  
меняют отвары шалфея и дубовой  
коры. Готовят их отдельно (1 ст.  
ложка шалфея на 1 стакан воды, в  
аналогичных пропорциях берут и  
дубовую кору, кипятят 10 минут).  
Затем отвары процеживают, смеши-  
вают и в горячем виде полощут рот.  
Настойку шалфея готовят в про-  
порции 1:10 на 70%-ном спирте,  
перед употреблением разбавляя  
ее водой в соотношении 1:1.  
Гиппократ считал шалфей тра-  
вой, регулирующей деятельность  
половых желез при бесплодии,  
климаксе. При бесплодии приме-

## Скорая помощь от природы ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

няют сок из листьев шалфея с не-  
большим количеством соли.

При сильном приступе кашля  
пьют шалфей, настоянный на мо-  
локе, с медом.

Шалфей понижает давление, ук-  
репляет центральную нервную си-  
стему, улучшает память. В этих  
случаях настойку готовят так:  
2 ст. ложки шалфея заливают  
400 мл водки. Настаивают 1 ме-  
сяц на солнце в закрытой посуде.  
Принимают такой «эликсир» на-  
тошак по 1 ст. ложке с водой.

При инсульте больному дают  
пить настой шалфея с добавлени-  
ем уксуса (5:1) 5-6 раз в день.

Для prolongации жизни и стиму-  
лирования нервной системы в  
пожилом возрасте пьют насто-  
йку цветков шалфея (120 г сырья  
на 800 мл 40%-ного спирта, настаи-  
вают 40 дней) натошак по 1 ст. лож-  
ке с таким же количеством воды.

При поносе и метеоризме при-  
нимают порошок из листьев (по

1-2 г на прием). Настой шалфея  
(1-2 ст. ложки травы настаивают в  
2 стаканах кипятка - суточная  
доза для приема внутрь) умень-  
шает потоотделение, снижает  
лактацию и действует успокаи-  
вающе на нервную систему.

Известны врачи подметили про-  
тивопотное действие шалфея.  
Максимальный эффект после при-  
ема настоя наступает через 2 часа  
и длится иногда целый день. Шал-  
фей уменьшает и ночное пот-  
деление у больных туберкулезом  
легких.

### Не навреди

Но есть у шалфея и противопоказания. Его нельзя пить  
при остром воспалении почек и изнуряющем сильном  
кашле. Нельзя принимать его в больших дозах, долго,  
так как он раздражает слизистые оболочки. Противо-  
показан он и кормящим матерям.



На приеме у терапевта

## Таблетки от давления

Уже год у меня повышается  
давление. Врач назначил  
арифон. В инструкции я про-  
чла, что это мочегонное. Пью  
его уже месяц, а никакого  
мочегонного действия нет.  
Может, надо увеличить дозу?  
Е. Степанова, Омск

Мочегонные препараты, или ди-  
уретики, - основные в лечении ги-  
пертонии. Для снижения давления  
и постоянного приема обычно  
назначаются препараты со сла-  
бым мочегонным действием. Они  
способны поддерживать нор-  
мальное давление, не вызывая при  
этом заметного мочегонного  
эффекта. Поэтому дозу лекарства  
увеличивать не надо. Конечно,  
если давление по-прежнему оста-  
ется повышенным, врач должен  
дополнительно назначить вам  
другие препараты.

От давления я принимаю ка-  
потен. Он хорошо мне помо-  
гает, но за работой я часто  
забываю выпить таблетку,  
а ведь их надо принимать  
3 раза в день. Можно ли за-  
менить капотен каким-нибудь  
другим препаратом, который  
можно принимать пореже?  
С. Высоковская, Екатеринбург

Если такая проблема возникла,  
то действительно надо поменять  
препарат на другой, более «удоб-  
ный» для вас. Ведь пропуск оче-  
редного приема может вызвать  
резкий скачок давления и приве-  
сти к нежелательным последстви-  
ям. Если капотен вам нравится,  
то можно попробовать заменить

но когда вы переходите с препара-  
та одной группы на лекарства, оу-  
ладающие иным механизмом дей-  
ствия. Так, например, лекарства из  
группы антагонистов кальция - нор-  
васк, кордипин, дилтиазем, верапамил,  
коринфар, адалат - способны пре-  
дотвращать приступы стенокардии.  
Таким же действием обладают и так  
называемые бета-блокаторы -  
анаприлин, обзидан, атенолол, тено-  
рик, метопролол. То есть, у каждо-  
го препарата есть свои, можно  
сказать, индивидуальные особен-  
ности. В принципе, не будет ничего  
страшного, если вы замените один  
препарат на другой. Но в любом  
случае это надо обязательно де-  
лать, посоветовавшись с врачом, и  
под его контролем.

От давления пью гипотиа-  
зид. А я знаю, что он выво-  
дит из организма калий. Как  
этого можно избежать?  
О. Суханова,  
Краснодарский край

Действительно, при употребле-  
нии многих мочегонных средств  
теряется очень важный нашему  
организму калий. Правда, когда  
речь идет о лечении гипертони-  
ческой болезни, этот нежелатель-  
ный эффект практически не про-  
является. Дело в том, что исполь-  
зуются очень маленькие дозы, и  
потери калия минимальны. Но и  
этих потерь можно избежать.  
Однако вовсе не обязательно  
принимать таблетки типа аспарка-  
ма или панангина. Достаточно

## ХОЧЕШЬ ЖИТЬ ДОЛГО?

Универсальная фраза для  
самовнушения, чтобы стать  
долгожителем: «Я буду жить  
98 лет!». Одна эта установка  
мобилизует защитные силы  
организма.

Питание долгожителей пре-  
дусматривает резкое ограни-  
чение калорийности пищи, оре-  
хи, семечки, нечастое употре-  
бление мяса, с овощами и зеле-  
ной, фрукты и овощи, паровые  
каши, свежесделанные  
соки; соль исключается, вме-  
сто сахара - мед, между завтра-  
ком, обедом и ужином - не есть.

Еще та проблема

ЗЕМЛЯНИКА  
ПОЛЕЗНА  
ГИПЕРТОНИКАМ,  
ПРИ ЕЕ  
УПОТРЕБЛЕНИИ  
ПОНИЖАЕТСЯ  
АРТЕРИАЛЬНОЕ  
ДАВЛЕНИЕ.



### На каждый день

● При атеросклерозе нижних конечностей очистите 150 г чеснока,  
измельчите, залейте литром спирта или водки, выдержите 15 суток в  
темном месте при температуре 30°C. Несколько раз в неделю взбалты-  
вайте. Процедите. Использовать можно в течение года. Принимать на-  
до перед едой утром по 10-15 капель, в обед и полдник - по 30-45 ка-  
пель. Полезно также принимать натошак столовую ложку льняного  
масла.

● Для улучшения работы сердца и укрепления сердечной мышцы  
берут ядра грецкого ореха - 300 г, изюм - 300 г, урюк - 300 г, если нет  
гипертонии и сахарного диабета - добавляют 300 г меда. Все пропу-  
скают через мясорубку и перемешивают. Принимают утром рано нато-  
шак, днем и вечером. Применяется в основном весной и осенью, когда  
наблюдается упадок сил.

● При атеросклерозе 2 чайн. ложки измельченных листьев и стеблей  
омелы в течение 8-10 часов настаивают в 400 мл кипяченой воды при  
комнатной температуре, процеживают и пьют по 0,5 стакана 3 раза в день.

ВОСЕМЬ  
СТАДИЙ

### 6 РЮМОК

Полностью утрачивается спо-  
собность трезво мыслить и про-  
падает чувство меры. Появляются  
проблемы с координацией  
движения. Исчезают моральные

Врач прописал мне три вида  
таблеток от гипертонии. Не  
слишком ли это много?

А. Абакумова, Майкоп

Для каждого человека вредо-  
носное действие повышенного



## На каждый день

● При атеросклерозе нижних конечностей очистите 150 г чеснока, измельчите, залейте литром спирта или водки, выдержите 15 суток в темном месте при температуре 30°C. Несколько раз в неделю взбалтывайте. Процедите. Использовать можно в течение года. Принимать надо перед едой утром по 10-15 капель, в обед и полдник - по 30-45 капель. Полезно также принимать натошак столовую ложку льняного масла.

● Для улучшения работы сердца и укрепления сердечной мышцы берут ядра грецкого ореха - 300 г, изюм - 300 г, урюк - 300 г, если нет гипертонии и сахарного диабета - добавляют 300 г меда. Все пропускают через мясорубку и перемешивают. Принимают утром рано натошак, днем и вечером. Применяется в основном весной и осенью, когда наблюдается упадок сил.

● При атеросклерозе 2 чайн. ложки измельченных листьев и стеблей омелы в течение 8-10 часов настаивают в 400 мл кипяченой воды при комнатной температуре, процеживают и пьют по 0,5 стакана 3 раза в день.

## ВОСЕМЬ СТАДИЙ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ

### 1,5 РЮМКИ

Улучшается настроение и наступает легкая эйфория. Сужается поле зрения, человек не может правильно оценить расстояние.

### 2,5 РЮМКИ

Утрачивается способность адекватно реагировать на все, что происходит вокруг, ухудшается слух. Создается ложное представление об увеличении своих интеллектуальных способностей.

### 4 РЮМКИ

Появляются нетвердая походка и доброжелательность ко всем окружающим.

### 6 РЮМОК

Полностью утрачивается способность трезво мыслить и пропадает чувство меры. Появляются проблемы с координацией движения. Исчезают моральные барьеры.

### 7,5 РЮМКИ

Типичное алкогольное опьянение. Человек с трудом произносит слова и уже не способен логично мыслить.

### 10 РЮМОК

С трудом удается сохранять равновесие, при ходьбе человек шатается, изъясняется с трудом, в глазах двоится. Вероятность аварии на автотранспорте увеличивается в 35 раз.

### 15 РЮМОК

На лице - полная апатия. Теряется представление о пространстве и времени. Происходит помутнение сознания, переходящее в алкогольный психоз.

### 20 РЮМОК

Возможна этиловая кома и отравление организма алкоголем с последующей смертью. Температура тела снижается.

## Знаете ли вы, что...

● Белокочанная капуста содержит тартроновую кислоту, препятствующую накоплению избыточного веса.

● Цветная капуста тоже идеальна для тех, кто склонен к полноте: жиров в ней практически нет, количество углеводов - минимально. К тому же она выводит из организма излишки воды.

● Брюссельская капуста - рекордсмен по содержанию солей калия, необходимого для нормальной работы сердца и почек. Немало в ней и фолиевой кислоты, укрепляющей волосы и ногти.

● Кольраби по содержанию витамина С в полтора раза превосходит лимон. И если вы часто болеете, находитесь в стрессовой ситуации, почаще включайте ее в рацион.

● Брокколи благодаря большому количеству магния смягчает у женщин менструальные боли, стимулирует процесс кроветворения.

● Краснокочанная капуста богата селеном - основным защитником иммунной системы, активизирующим обмен веществ в клетках.

● Удивительно, капусту называют «северным лимоном». В ней много редкого и ценного витамина В<sub>9</sub>, ответственного за хорошее настроение и устойчивость к стрессам. Мало в ней витамина С.



маленькое давление не вызывая при этом заметного мочегонного эффекта. Поэтому дозу лекарства увеличивать не надо. Конечно, если давление по-прежнему остается повышенным, врач должен дополнительно назначить вам другие препараты.

\*\*\*

*От давления я принимаю капотен. Он хорошо мне помогает, но за работой я часто забываю выпить таблетку, а ведь их надо принимать 3 раза в день. Можно ли заменить капотен каким-нибудь другим препаратом, который можно принимать пореже?*

С. Высоковская, Екатеринбург

Если такая проблема возникла, то действительно надо поменять препарат на другой, более «удобный» для вас. Ведь пропуск очередного приема может вызвать резкий скачок давления и привести к нежелательным последствиям. Если капотен вам хорошо помогает и поддерживает давление на нормальном уровне, то менять его на препарат из другой фармакологической группы было бы неразумно. Поэтому выбирайте эту же группу. Есть множество препаратов, которые обладают большей, чем капотен, продолжительностью действия. То есть, принимать их можно реже - один или два раза в сутки. Например, эналаприл сохраняет полный эффект, если принимать его дважды в день, утром и вечером. Разными фирмами эналаприл выпускается под разными названиями: энал, энам, эднит, ренитек.

Многие препараты этой группы способны действовать еще дольше. Их можно принимать всего один раз в день, но строго в одно и то же время. Это моноприл, престариум, тритаце, ренпресс, голтен, аккупро и другие.

Однако перед тем, как поменять лекарство, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Он поможет подобрать нужную дозу нового препарата.

\*\*\*

*Одно время от давления принимала норваск. Но теперь покупать его слишком дорого для меня. Чем можно его заменить?*

А. Шахова, Красноярск

Норваск - действительно хорошее средство. Его производит американская фармацевтическая компания, поэтому и стоит он недешево. В последние годы лицензию на его производство выкупили другие фирмы. Поэтому сегодня этот препарат продается и под другими названиями, например, амлодис - турецкой фирмы или стамло - индийской. Эти препараты, конечно, дешевле, хотя трудно сказать наверняка, повторяют ли они все «успехи» своего американского «коллеги».

Но при смене препаратов надо быть очень осторожным. Особен-

но строгие, если вы замените один препарат на другой. Но в любом случае это надо обязательно делать, посоветовавшись с врачом, и под его контролем.

\*\*\*

*От давления пью гипотиазид. А я знаю, что он выводит из организма калий. Как этого можно избежать?*

О. Суханова, Краснодарский край

Действительно, при употреблении многих мочегонных средств теряется очень нужный нашему организму калий. Правда, когда речь идет о лечении гипертонической болезни, этот нежелательный эффект практически не проявляется. Дело в том, что используются очень маленькие дозы, и потери калия минимальны. Но и этих потерь можно избежать. Однако вовсе не обязательно принимать таблетки типа аспаркама или панангина. Достаточно лишь ввести в свой рацион больше продуктов, содержащих калий. Это и бананы, и курага, и томаты, и картофель, приготовленный в мундире, и орехи.

\*\*\*

*Недавно я выписалась из больницы, где мне от гипертонии прописали атенолол. Но пульс у меня стал очень редким. Дождался даже до 50 ударов в минуту. Я бросила его пить и стала хуже себя чувствовать. Что же мне делать?*

А. Михайлова, Чебоксары

Самостоятельно прекращать лечение атенололом не следовало. Уменьшение числа сердечных сокращений и пульса - главное проявление действия этого препарата, кроме снижения артериального давления. По степени урежения пульса зачастую можно судить, хорошо действует препарат или не очень. Подбирая дозу таких лекарств, врачи стараются добиться того, чтобы у пациента в состоянии покоя частота пульса была примерно 50-55 ударов в минуту.

То есть, вы бросили лечение в тот момент, когда действие лекарства достигло своего пика. Поэтому постарайтесь возобновить прием препарата, тогда и давление придет в норму, и самочувствие улучшится. При этом не забывайте иногда контролировать пульс. Ставить вопрос об отмене препарата можно в том случае, когда пульс стал менее 40-45. Должны беспокоить также беспричинная

репараты этой группы, действительно, могут вызывать сухой, иногда очень сильный кашель. К счастью, это побочное действие встречается нечасто, но из-за него почти всегда приходится прекращать прием лекарства.

Единственный выход - найти подходящую замену. Лучше всего в этом случае подойдут препараты, которые действуют несколько иначе. Это лосартан, который продается в аптеках под названием козаар, валсартан, или диован, ирбесартан, или апровель. Пожалуй, основным недостатком всех этих препаратов является их довольно высокая стоимость.

\*\*\*

*Врач прописал мне три вида таблеток от гипертонии. Не слишком ли это много?*

А. Абакумова, Майкоп

Для каждого человека вредоносное действие повышенного давления куда опаснее, чем вместе взятые побочные эффекты нескольких лекарств.

Поэтому не надо бояться, когда врач прописывает вам новые препараты в дополнение к прежним. Пока при каждом измерении давление будет не выше 140/80 мм рт. ст., надо продолжать подбор лекарств и не останавливаться на полпути.

Контролировать величину артериального давления удобно с помощью электронных тонометров, которые широко представлены в аптеках и магазинах медицинской техники города. Оптимальное соотношение качества и цены отличает, в частности, аппараты японской фирмы «Омрон». Использование таких приборов максимально облегчает процесс измерения давления и позволяет оценить эффективность того или иного лекарства.

\*\*\*

*У меня гипертоническая болезнь с частыми кризами. Чем лучше всего их снимать?*

В. Григорьева, Ставропольский край

Гипертонический криз требует быстрого вмешательства. Хорошо помогают такие препараты, как капотен или нифедипин (коринфар). Капотен рекомендуют рассосать под языком, а коринфар - разжевать, а потом проглотить. Для устранения криза можно принять таблетку клофелина, которую тоже рекомендуется рассосать под языком.

Если это не поможет - вызывайте «Скорую помощь».

## Рекомендуем

Зачем сидеть на таблетках при повышенном давлении? Откройте для себя удивительную траву - сушеницу. 1-2 чайн. ложки сухой травы залейте кипятком, поставьте на ночь в теплое место. А с раннего утра начинайте пить этот настой маленькими глоточками до еды. Но растение действует на организм медленно. Поэтому не ждите, что после стакана настоя вы встанете и побежите. Чтобы давление нормализовалось на продолжительное время, нужно не менее девяти дней



№13 2003 г.

Еще та проблема

# В НОСУ КОЗЯВКИ

Холодным дождливым летом подцепить насморк проще простого.

\* Для носа очень вреден сухой воздух. Причем слизистая оболочка пересыхает и трескается не только в жару, но и зимой, когда дома сильно топят. Чтобы избежать трещин, несколько раз в день промывайте нос ребенка водой. Маленьким детям лучше закапывать солевой раствор (1 чайн. ложка соли на стакан воды).

\* Даже здоровый малыш время от времени должен сморкаться, чтобы удалить скопившуюся в носу слизь. Самым маленьким нос очищают ватным тампончиком, смоченным в теплой кипяченой воде.

\* Выделения из носа спящего малыша стекают в рот и дальше в дыхательные пути. Поэтому на время болезни изголовье кровати желательно приподнять.

\* Сморкаться лучше под контролем. А если такой возможности нет, то в одноразовые платки, а использованные сразу выбрасывать. Детям, которые еще не умеют сморкаться, слизь удаляют резиновой грушей. Перед

повторным использованием грушу прокипятите.

\* Объясните ребенку, что слишком сильное сморкание чревато разрывом мелких кровеносных сосудов и попаданием инфекции в среднее ухо и в придаточные пазухи носа.

\* Чтобы кожа вокруг больного носа не краснела и не шелушилась, несколько раз в день смазывайте ее защитным кремом или вазелином.

\* Согревающие процедуры применяют только при нормальной температуре тела в начале и в конце насморка, когда нос зудит или из него льет. Очень полезны ингаляции - их надо делать через специальный или самодельный патрубок, чтобы не обжечь слизистую оболочку.

Отучите ребенка выковыривать из носа козявки. Чтобы корки легко отделялись, заложите на 10 минут в каждую ноздрю ватные тампончики, смоченные в вазелиновом масле. Размягченные корки извлекаются сухим тампончиком.

СЛИШКОМ СИЛЬНОЕ  
СМОРКАНИЕ  
ЧРЕВАТО РАЗРЫВОМ  
МЕЛКИХ КРОВЕНОСНЫХ  
СОСУДОВ И ПОПАДАНИЕМ  
ИНФЕКЦИИ В СРЕДНЕЕ  
УХО И В ПРИДАТОЧНЫЕ  
ПАЗУХИ НОСА.

ЧЕМ ПОЗЖЕ  
ВАШ РЕБЕНОК  
УЗНАЕТ ПРО  
КОМПЬЮТЕР И  
ТЕЛЕВИЗОР, ТЕМ  
ЛУЧШЕ ДЛЯ  
ЗРЕНИЯ



## Знаете ли вы, что...

● Домашние питомцы спасают детей от аллергии и астмы. К такому выводу пришли американские ученые, сравнив распространенность аллергии среди детей, в семьях которых держали двух и больше собак или кошек, с детьми, у которых был один питомец или их не было вообще. Тесный контакт детей с кошками или собаками в раннем возрасте уменьшает заболеваемость другими видами аллергии.

● Сколиоз будущей матери может существенно осложнить жизнь еще не родившемуся малышу. К такому выводу пришли казанские ученые. Дело в том, что искривление позвоночного столба может нарушить кровоток в маточной артерии. Именно поэтому медики рекомендуют внимательно следить за состоянием беременных, страдающих сколиозом, особенно на последних сроках беременности.

● Врачи Дании и Японии выяснили, что курение может быть причиной, того, что в последнее время девочек в мире рождается катастрофически больше мальчиков. Всему виной привычка многих женщин курить сразу после зачатия. Чем больше число выкуренных сигарет, тем меньше шанс родить мальчика.

## Тренируем внимание

# + Ребенок ходит в отстающих

КАК НАУЧИТЬ МАЛЫША НЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ НА ВСЯКИЕ ПУСТЯКИ.

Наберитесь терпения! Не надейтесь, что, едва сев за парту, ребенок сразу станет примерным и послушным. Пройдут месяцы, пока он научится сосредоточенно трудиться без вашей помощи.

Делайте уроки вместе с ребенком. И не раздражайтесь, если он отвлекается на что-то постороннее. Каково это вместо игры с котенком выписывать по линейкам палочки и крючочки?

Приучайте малыша к аккуратности. Дети, оставляющие на полу игрушки, на столе тетрадки, а в раковине недомытую посуду, редко учатся на «отлично». Но не

наказывайте ребенка за это. Лучше, уходя на работу, повесьте на видном месте список дел на весь день. Пусть малыш сам себя контролирует, вычеркивая выполненные задания.

Чередуйте занятия с подвижными играми или просмотром телепередач. Поначалу будет трудно переключить его внимание на учебники. Но постепенно он научится быстро переходить от одного к другому. Такая тренировка поможет и в школе спокойно сидеть за партой после перемены.

Не придирайтесь к мелочам! Многие дети чувствуют себя уве-

## Пригодится



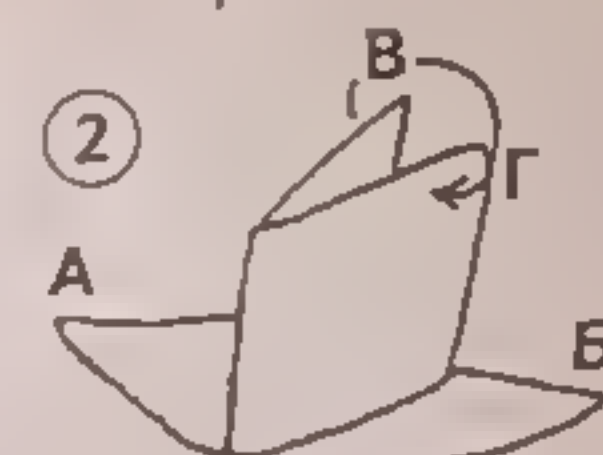
Для подростков

Ученые рассказали...

## В доме малыш УДОБНОЕ ПЕЛЕНАНИЕ

Памперсы не всем по карману, и марлевые подгузники быстро изнашиваются. Предлагаем свой способ пеленания, который кажется нам удобным и практичным.

Сложите пеленку вчетверо (рис. 1). Возьмите за углы «В» и «Г» и соедините их наверху, как показано на рис. 2.

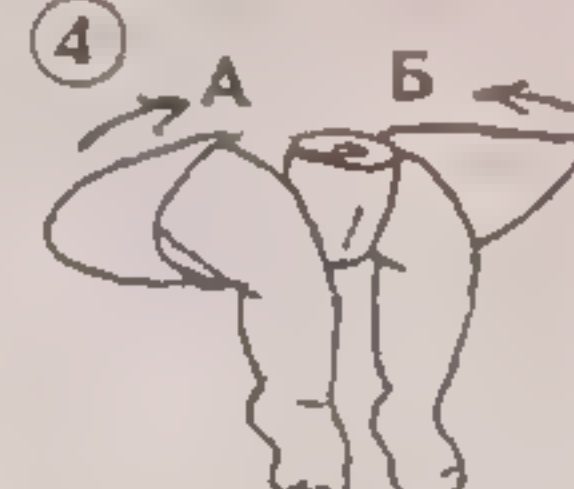


При этом квадраты «А» и «Б» должны образовывать треугольники. Положите

верхний прямоугольник в сторону и скрутите его в валик шириной 10-15 см (рис. 3). Пosaдите



или положите малыша на получившийся из пеленки треугольник и поднимите



нижнюю часть вверх (рис. 4). Сложите боковые углы на животе ребенка и скрепите их безопасной булавкой (рис. 5). И еще один

секрет: пеленку берите не квадратную, а прямоугольную, тогда прямоугольник в середине треугольника будет толще.



ЗУБЫ МАЛЫШУ НАДО ЧИСТИТЬ КАК ТОЛЬКО ОНИ ПОЯВЛЯЮТСЯ. У ЩЕТКИ ДОЛЖНА БЫТЬ МАЛЕНЬКАЯ КРУГЛАЯ ГОЛОВКА, НЕ СЛИШКОМ ДЛИННАЯ РУЧКА И ОЧЕНЬ МЯГКИЕ ЩЕТИНКИ, НЕ РАЗДРАЖАЮЩИЕ ДЕСНЫ.

О. Иванова,  
психотерапевт

Диатез у детей







## СОВЕТЫ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЕ

Не стоит:

- \* говорить, подчеркивать (без надобности), что вы одиноки. Откровения вызывают жалость. И отпугивают;
- \* изображать из себя жертву судьбы - еще неизвестно, кому повезло;
- \* жаловаться на жизнь подругам, соседям... Все равно не поймут;
- \* тащить в постель чужих мужчин. Дождись своего;
- \* экономить на белье, косметике, духах. Полезнее на еде;
- \* ходить в заштопанных колготках. Боже, неужели ходите?
- \* молчите о возрасте;
- \* не играйте в сильную женщину. Ведь вы - женщина;
- \* выбросьте или немедленно отремонтируйте стоптанную обувь, покрасьте отросшие корни крашенных волос и следите за маникюром;
- \* перестаньте врать, как вам хорошо живется одной. Грустный взгляд выдает.



Кое-что новенькое

Необычное исследование провела американский профессор Синди Хейзен, в течение двух лет изучая природу человеческой любви. Результаты исследования разочаровали. Биологически и психически люди предрасположены быть влюбленными только в течение 18-30 месяцев. Обычно этого срока хватает на то, чтобы они хорошо узнали друг друга, вступили в связь и завели ребенка. После этого уже нет потребности в учащенном сердцебиении и влажных ладонях. Через пару лет пары либо решают расстаться, либо настолько привыкают друг к другу, что остаются вместе. И даже когда принимается решение о рождении еще одного ребенка, то с прежней силой чувство любви уже не возникает.

ЕСЛИ МУЧАЕТ  
ПРОСТАТИТ  
(ЗАТРУДНЕНО  
МОЧЕИСПУСКА-  
НИЕ), НУЖНО  
ЗАВАРИВАТЬ  
БРУСНИЧНЫЕ  
СТЕБЕЛЬКИ С  
ЛИСТЬЯМИ И  
КОРЕШКАМИ И  
ПИТЬ ЭТОТ  
ОТВАР, КАК ЧАЙ

Советы американских врачей — Прикинь на себя

# + Дрожжевая инфекция

Дрожжи - это грибки, которые в естественных условиях растут, не причиняя вреда, во влагалище у женщины, а также в кишечнике и у мужчины, и у женщины. Живут они там точно так же, как во рту живут микробы.

После применения антибиотиков или если, например, у вас диабет, равновесие нарушается, появляется больше дрожжей и развивается инфекция.

Среди других причин, провоцирующих дрожжевую инфекцию, может быть беременность, применение противозачаточных таблеток, гормональных препаратов в период менопаузы, спринцевания с химическими веществами, трещины в стенке влагалища от тампонов, недостаточная смазка во время полового акта или половой гигиены. Иногда дрожжи вызывают кандидоз.

химического раздражения, если только у вас нет к ним аллергии. Не пользуйтесь детским маслом, так как в нем есть вещества, которые могут вызвать раздражение.

5. Можно ухудшить деликатную ситуацию, если добавить химию к тлеющей у вас дрожжевой инфекции, поэтому избегайте спринцеваний, пенообразующих средств и аэрозолей, таблеток, убивающих дрожжи, дезодорантов.

Единственная замена спринцевания - сидячая ванна. Заполните ванну (только до бедер) теплой водой, затем сделайте одно из двух:

\* добавьте соли (достаточно для того, чтобы вода была соленой).

9. Пользуйтесь нецветной туалетной бумагой. Краска - это химическое вещество, вызывающее раздражение. Пользуйтесь обычной белой недушистой туалетной бумагой.

10. После опорожнения кишечника вытирайтесь в направлении спереди-назад. Прежде чем касаться влагалища, мойте все, что находится в контакте с анусом.

11. Мойтесь перед половым сношением. Если вы и ваш партнер такие чистые, что «скрипите», значит, у вас меньше шансов перенести дрожжевых возбудителей во влагалище. Перед половым сношением мойте руки и половые органы.

12. Влагалище является самоочищающимся органом, но некоторые женщины считают, что нужно спринцеваться. Если вы это делаете, то хотя бы прохладной водой и не часто - это раздражающая процедура.

13. Спринцуйтесь с уксусом, так как он имеет приблизительно ту же кислотность, что и влагалище.

## Деликатные вопросы

### Нажми на точку

Я очень страдаю от болей во время месячных. Слышала, что существует какая-то точка, нажатием на которую можно снять боль. Где она располагается?

Н. Кравченко, Самара

Действительно, медики признают существование такой точки. Она находится на 4-5 сантиметров выше косточки на лодыжке, с внутренней стороны.

### Оргазм - лучший тренажер

После оргазма в течение 10-15 минут я испытываю головокружения. Мне уже 50, у меня гипертония. Наверное, в моем возрасте вредны такие нагрузки?

И. Иванова, Краснодар

Вы не правы. Оргазм - лучший «тренажер» вегетативной нервной системы в любом возрасте. Пользуйтесь этим «лекарством» так долго, как получится.

### Неужели это климакс?

Мне только-только исполнилось 30, а уже начались нарушения менструального цикла. Неужели это климакс?

Ирина, Ставрополь

Самые ранние проявления климакса могут быть только после 35, да и то редко. Скорее всего, у вас временные нарушения, связанные с заболеваниями половой сферы. Обратитесь к врачу.

### С презервативом надежнее

Я несколько раз занимался сексом без презерватива. И сейчас у меня возникло подозрение, что я подхватил венерическое заболевание. Какие у него признаки?

И. Павленко, Краснодар

Вас должны насторожить и сразу заставить обратиться к врачу такие явления, как зуд половых органов, необычные выделения, резь при мочеиспускании, высыпания на коже, а также увеличение лимфатических узлов. И

вообще, не забывайте использовать презерватив.

### Узкие бедра при родах не помеха

У меня очень узкие бедра, и подруги говорят, что мне будет тяжело рожать. Я боюсь: неужели это правда?

Светлана И., Кемерово

Объем ваших бедер не имеет никакого значения. Даже очень хрупкие женщины не испытывают трудностей при родах. Тем более что все соединения тазовых костей, неподвижные или слабо подвижные, во время беременности размягчаются. К концу ее они настолько растяжимы, что это создает возможность увеличения размеров таза при родах.

### Как бы не «развезло»!

Может ли спиртное придать уверенность при встрече с женщиной?

Сергей, Омск

Один-два бокала шампанского снимут внутреннее напряжение, освободят от скованности, придадут вам шарм. А вот выпив большую дозу спиртного, вы рискуете потерпеть фиаско в решительный момент.

### Ты к нему и так и этак...

Я начала пользоваться оральными контрацептивами. Имеет ли значение, в какое время дня их принимать?

Ольга И., Йошкар-Ола

Вопрос не принципиальный: одни врачи рекомендуют принимать ОК по вечерам, другие - утром. Тезисы первых: так как ночью вы спите, то не почувствуете тошноты, которая возможна в первые часы после приема. К тому же многие пары сексуально активны именно ночью, поэтому контрацептивный эффект при таком приеме выше. Сторонники утреннего приема полагают, что тошнота вас будет беспокоить меньше, поскольку днем больше отвлекающих моментов. К тому же синтез половых гормонов в женском организме приходится на утренние часы.

## Рецепты из конвертов

● Эрозия шейки матки лечится так. 10 г прополиса смешайте со 100 г сливочного несоленого масла. Часа два томите на водяной бане.



# Дрожжевая инфекция

Дрожжи - это грибки, которые в естественных условиях растут, не причиняя вреда, во влагалище у женщины, а также в кишечнике и у мужчины, и у женщины. Живут они там точно так же, как во рту живут микробы.

После применения антибиотиков или если, например, у вас диабет, равновесие нарушается, появляется больше дрожжей и развивается инфекция.

Среди других причин, провоцирующих дрожжевую инфекцию, может быть беременность, применение противозачаточных таблеток, гормональных препаратов в период менопаузы, спринцевания с химическими веществами, трещины в стенке влагалища от тампонов, недостаточная смазка во время полового акта или половой акт с кем-нибудь, имеющим дрожжевую инфекцию.

Обычно врач, выявляя кандидоз или молочницу, выписывает лекарство, которое убивает излишек дрожжей во влагалище.

Звучит просто, но женщины, имеющие дрожжевую инфекцию, знают, что это не так. Дрожжи, которые вызывают зуд, жжение и имеют неприятный дрожжевой запах и от которых бывают белые творожистые выделения, имеют тенденцию появляться снова.

Женщины пытаются любыми средствами избавиться от дискомфорта. Более того, с хронической дрожжевой инфекцией, которая делает жизнь ужасной, можно бороться всю жизнь.

Эти советы мы рекомендуем тем, кого сейчас беспокоит дрожжевая инфекция.

1. Одной из самых лучших профилактических мер, которую можно принять против этого грибка, является проветривание влагалища, то есть спите обнаженной или оставьте только в ночной рубашке, без трусиков, дайте своему организму 8 часов полной свободы.

2. Носите свободную одежду. В течение дня избегайте плотно прилегающей одежды или одежды из полиэтилена, полиэстера и кожи, которая не дает хорошей вентиляции воздуха. Уменьшите число слоев одежды: не надевайте трусы под рейтузы и под тугие джинсы. Когда приходите домой, снимайте лишнюю одежду, такую, как колготки, и дайте телу дышать. Носите, когда можете, юбки.

3. Есть несколько мест на теле, которые вы не можете почесать (по крайней мере публично), и это одно из них... Смажьте гидрокортизоновым кремом вокруг вульвы и влагалищного отверстия, чтобы уменьшить зуд. Только будьте осторожны и не пользуйтесь этими кремами до посещения врача, так как они могут «замаскировать» инфекцию и помешать установлению правильного диагноза.

4. Используйте естественные смазки. Белок яиц и обычный йогурт - первоклассные вещества для смазки во время полового акта, потому что они не вызывают

химического раздражения, если только у вас нет к ним аллергии. Не пользуйтесь детским маслом, так как в нем есть вещества, которые могут вызвать раздражение.

5. Можно ухудшить деликатную ситуацию, если добавить химию к тлеющей у вас дрожжевой инфекции, поэтому избегайте спринцеваний, пенообразующих средств и аэрозолей, таблеток, убивающих дрожжи, дезодорантов.

Единственная замена спринцевания - сидячая ванна. Заполните ванну (только до бедер) теплой водой, затем сделайте одно из двух:

\* добавьте соли (достаточно для того, чтобы вода была соленой на вкус, около 1/2 чашки), чтобы подогнать под естественное солевое равновесие организма;

\* добавьте уксуса (1/2 чашки), чтобы способствовать доведению кислотности влагалищной среды до нормы.

А теперь сидите в ванной, раздвинув колени, пока вода не остынет. Ванну предварительно как следует вычистите.

6. Контрацептивные препараты, убивающие сперматозоидов, тоже являются химическими веществами, которые не нужно допускать во влагалище, особенно если есть склонность к инфекции. Если вы планируете ими пользоваться во время полового акта, поместите немного этого средства на верхушку презерватива, где оно могло бы выполнять то, для чего предназначается.

7. Когда принимаете душ, промойте половые органы струей простой воды, для направления струи воды хорошо пользоваться душем с гибким ручным шлангом.

8. Выбирайте трусы из хлопка, потому что они впитывают влагу с кожи. Другая ткань будет поддерживать тепло и влагу, отчего увеличивается рост дрожжей.

Всегда носите колготки с хлопчатобумажной вставкой, чтобы через нее мог проходить воздух и охлаждать и осушать влагалище. И помните: не носите трусы с колготками! Чем меньше слоев одежды вы носите, тем лучше вентиляция.

## Три способа убить инфекцию

У женщин дрожжевая инфекция остается на трусах. Обычная стирка не убивает грибов. Однажды попав на женские трусики, они благополучно переживают обычную стирку и сушку. А это означает повторную инфекцию у их владелицы.

Дополнительно отстирайте эти трусики порошком, прежде чем пускать их в стирку. Или откипятите грибки. Исследование показало, что можно прокипятить трусики или подержать их в отбеливателе в течение 24 часов, чтобы убить грибки. Затем отстирайте их.

Убейте их жаром. Грибки могут погибнуть, если прогладить трусики горячим утюгом.

9. Пользуйтесь нецветной туалетной бумагой. Краска - это химическое вещество, вызывающее раздражение. Пользуйтесь обычной белой недушистой туалетной бумагой.

10. После опорожнения кишечника вытирайтесь в направлении спереди-назад. Прежде чем касаться влагалища, мойте все, что находится в контакте с анусом.

11. Мойтесь перед половым сношением. Если вы и ваш партнер такие чистые, что «скрипите», значит, у вас меньше шансов перенести дрожжевых возбудителей во влагалище. Перед половым сношением мойте руки и половые органы.

12. Влагалище является самоочищающимся органом, но некоторые женщины считают, что нужно спринцеваться. Если вы это делаете, то хотя бы прохладной водой и не часто - это раздражающая процедура.

13. Спринцуйтесь с уксусом, так как он имеет приблизительно ту же кислотность, что и влагалище, по этой причине тепловатую смесь уксуса и воды (4 ст. ложки уксуса на 0,5 л воды) можно использовать в качестве жидкости для спринцевания.

14. Избегайте секса, когда у вас вагинит. При воспалении, вызванном дрожжевой инфекцией, половое сношение может вызвать еще большее раздражение. Кроме того, дрожжи могут перейти к вашему партнеру, который позже может вас повторно заразить.

15. Помочитесь до и после полового акта. Мужчины и женщины до и после секса должны вымыться и помочиться, чтобы смыть возбудителей из уретры и избежать инфекции мочевого пузыря.

16. Пользуйтесь презервативом. Ненамазанный, неувлажненный презерватив будет меньше раздражать. Он также защитит партнеров от передачи дрожжей друг другу.

17. У женщин с дрожжевой инфекцией может развиваться аллергия на пищу, содержащую дрожжи и плесень. Избегайте таких продуктов и напитков, как хлеб, пончики, пиво, вино, уксус, маринованные огурцы, сыры, грибы и фруктовые соки.

18. Контролируйте сахар крови. Дрожжи хорошо растут на сахаре. Люди с диабетом склонны к дрожжевой инфекции и должны контролировать сахар крови.

19. Улучшайте свой иммунитет, регулярно занимаясь физическими упражнениями, как следует питайтесь, больше спите, не курите и не принимайте наркотиков, умеренно потребляйте алкоголь и кофе.



максимум 35, да и то редко. Скорее всего, у вас временные нарушения, связанные с заболеваниями половой сферы. Обратитесь к врачу.

## С презервативом надежнее

Я несколько раз занимался сексом без презерватива. И сейчас у меня возникло подозрение, что я подхватил венерическое заболевание. Какие у него признаки?

И. Павленко, Краснодар

Вас должны насторожить и сразу заставить обратиться к врачу такие явления, как зуд половых органов, необычные выделения, резь при мочеиспускании, высыпания на коже, а также увеличение лимфатических узлов. И

ми. Имеет ли значение, в какое время дня их принимать?

Ольга И., Йошкар-Ола

Вопрос не принципиальный: одни врачи рекомендуют принимать ОК по вечерам, другие - утром. Тезисы первых: так как ночью вы спите, то не почувствуете тошноты, которая возможна в первые часы после приема. К тому же многие пары сексуально активны именно ночью, поэтому контрацептивный эффект при таком приеме выше. Сторонники утреннего приема полагают, что тошнота вас будет беспокоить меньше, поскольку днем больше отвлекающих моментов. К тому же синтез половых гормонов в женском организме приходится на утренние часы.

## Рецепты из конвертов

● Эрозия шейки матки лечится так. 10 г прополиса смешайте со 100 г сливочного несоленого масла. Часа два томите на водяной бане. Получится желтовато-зеленоватая мазь. Приготовьте тампон из стерильной ваты с ниткой длиной 25-30 см и поглубже вставляйте на ночь. Спите в нижнем белье, чтобы не выпачкать простыни. Для излечения потребуется до 6 процедур.

В. И. Целых, Елец, Липецкая обл.

● Застудили яичники? Возьмите по 1 чайн. ложке квасцов, борной кислоты и медного купороса, залейте 1 л кипяченой воды, хорошо размешайте и оставьте на два дня. Затем раствор перелейте в другую банку так, чтобы туда не попал осадок. Применяйте при необходимости так: налейте в тазик теплой воды, добавьте по 1 чайн. ложке раствора на каждый литр воды, сядьте в тазик на 5-7 минут. Некоторым помогает сразу, некоторым надо проделать 2-3 процедуры каждый вечер.

К. В. Илейкина, Саратов

● Хочу помочь женщинам, у которых бывают маточные кровотечения, в том числе и в климактерический период. Возьмите сырые белки 6 свежих куриных яиц, взбейте с 1/2 чайн. ложки лимонной кислоты и выпейте. Если кровотечение не остановилось, то через день повторите процедуру. Обычно хватает 1-2 раз. Этот рецепт помогал всем, кому его давала. Кстати, это не мой рецепт, а великой Ванги.

Л. Г. Миронова, Тольятти

## Проверено на себе От мастопатии настрой Сытина

Всем, кто мучается мастопатией, рекомендую настрой Г. Сытина. Он случайно попал мне в руки. Меня как раз направляли на операцию в краевую больницу. А я так боялась ее! А тут этот настрой попал мне в руки. Я читала его неделю, представляла, как болезнь моя улетучивается. А потом закрутилась: дети, работа... Когда пришла к хирургу на обследование, он очень удивился тому, что я стою на учете, если у меня с грудью все нормально.

О настрое я ему не сказала, подумала, что он сочтет меня ненормальной. Но ведь мне-то он помог! Читайте и вы его. Верьте. Вот текст этого настроения: «В меня вливается животворящая новорожденная юность. Весь организм с колоссальной скоростью, в одно мгновение восстанавливает новорожденное девичье внутреннее строение. Все новообразования в организме во всех внутренних

органах с гигантской скоростью, в одно мгновение навсегда бесследно исчезают, рассеиваются в пространстве Вселенной.

В меня вливается колоссальная сила жизни, вся нервная система резко усиливается, здоровеют нервы, головной и спинной мозг с гигантской стойкостью, как в юности, когда вся жизнь впереди, идеально правильно управляет всеми внутренними органами. Продолговатый мозг с гигантской стойкостью идеально правильно управляет маткой. В нервы матки вливается стальная крепость. Рождается крепкая, здоровая, девичья матка. Все новообразования в матке с гигантской скоростью, в одно мгновение навсегда бесследно исчезают.

С яркостью молнии чувствую себя здоровой красавицей от рождения до сегодняшнего дня и продолжаю здороветь и крепнуть. Я вся наполняюсь приятным здоровым спокойствием. С гигантской стойкостью сохраняю прекрасное самочувствие, веселое, жизнерадостное настроение» (Г. Сытин).

М. И. Лапина, 2-2-18, Шарыпово, Красноярский край, 662320



## У ДОЧКИ ПТОЗ

Обращаюсь к матерям, дети которых страдают врожденным птозом. У моей 4-летней дочери птоз левого глаза. Когда ей было полгода, мы ездили к профессору. Он сказал, что, когда девочке исполнится 4-5 лет, нужно будет сделать операцию, и все будет в порядке. Но я стала замечать, что у девочки и здоровый глаз начал косить. Я читала про гимнастику и другие методы избавления от этого заболевания, но ребенок ведь не может все это делать.

## Откликнись, добрая бабуля!

Надеюсь, что найдется добрая бабушка, за которой некому ухаживать, желательно в Ставропольском крае, недалеко от меня (я живу в Дагестане). Только уехав, я смогу избавиться от своего мужа-алкоголика. Но я живу не одна, с отцом (66 лет) и дочерью (10 лет). Вся семья держится на мне. Прошу, откликнитесь, милая, добрая бабуля! Буду смотреть



## Прошу помощи

Может, кто-то знает, где находится Сулейман Мусаевич Манчаев. Ему сейчас 23 года. На фотографии его мама и племянники.

Надеюсь, что люди откликнутся на беду моей подруги.

З. С. Исраилова,  
Чеченская Республика

за вами, как за родной матерью. У отца хорошая пенсия, я устроюсь на работу, дочка - умница, послушная, учится хорошо. Уверена, что все вместе мы проживем дружно и спокойно.

Мой папа - бывший военный, перенес много трудностей, много всего повидал. Мне больно смотреть, как муж унижает его человеческое достоинство. Но я не могу даже себя защитить, не то чтобы за отца заступиться...

Без подписи, д/в,  
ул. Горького 4/16, Южно-Сухокумск, Дагестан, 368890

## МАМА ТОЛКНУЛА МЕНЯ...

Это случилось, когда мне было годика 3-4. Мы прибежали с подружкой с улицы. Мама в это время мыла пол в комнате. Я ей помешала, она толкнула меня, и я упала через порог в коридор. Наверное, я ушибла ногу, потому что она начала болеть, колено опухло, нога перестала полностью разгибаться.

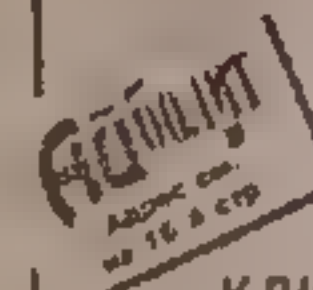
А через два года я оказалась в детском туберкулезном санатории, у меня признали туберкулез коленного сустава. Я стала лежачей больной.

Сейчас мне 54 года, у меня трое детей. С годами мне становится все хуже и хуже. Сейчас больная нога у меня короче здоровой на 2-3 см, хожу боком с тросточкой. Боли невыносимые, нога сохнет. Может, кто-то знает, как приостановить болезнь?

Р. Ф. Казайкина, Мордовия

## У Настеньки аутизм

Моей дочке Настеньке 2 года 9 месяцев. После обследования в Московской детской клинической больнице ей поставили диагноз аутизм. При



глазах ребенок начинает задыхаться, отекает гортань. Врачи говорят, что во всем виновата аллергия. Но я его и так ничем «опасным» не кормлю, не разрешаю бегать, играть с другими детьми. И все равно - бронхит и пневмония каждый месяц. Есть подозрение на астму.

А недавно обнаружили аденоиды, давшие осложнение на уши.

Я бы все отдала, чтобы ребенок не болел, Андрейка живет практически на одних таблетках.

Умоляю, помогите хоть кто-нибудь! Откликнитесь! Очень больно смотреть на сынишку.

Н. В. Илатовская,  
ул. Ломоносова, 84-72,  
Северодвинск, 164500

## НА ЯГОДИЦАХ ШИШКИ

Как избавиться от шишек на ягодицах, оставшихся после инъекций? Пока была полной, они меня не беспокоили. Теперь я похудела, и они дают о себе знать болью и зудом. Испробовала все методы традиционной медицины, хочу начать лечиться народными методами. Буду с нетерпением ждать каждый номер газеты!

Л. С. Фисак,  
Волгоградская обл.

## Я СИЛЬНО ПОТЕЮ...

Мне 18 лет. У меня такая проблема: я сильно потею. Мне не помогает ни один шариковый дезодорант. К тому же, пот пачкает одежду в коричневый цвет. Не могу носить светлые блузки.

Пожалуйста, помогите! Может, есть какой-нибудь несложный рецепт от этой напасти?

Ольга, Астраханская обл.

## РУКА СТАЛА КАК ПРУЖИНА

В 2000 году у меня была черепно-мозговая травма с проломом

ся с ребенком. Хотелось бы общаться по переписке с теми родителями, дети которых тоже болеют аутизмом. Давайте будем делиться друг с другом успехами своих детей, и нам будет легче переносить все тяготы этого сложного заболевания. А может быть, кто-то пробовал лечить

Моя соперница ездит по бабкам-колдуньям, наводит на нас порчу. Злитесь, что муж живет со мной, но я его не держу.

Я тоже много денег потратила на «лечение», но все заговоры действуют только на короткое время. Бывает, месяц все хорошо, а потом опять драки. У меня уже нет денег на знахарей.

Может, кто-то из читателей знает молитву, чтобы наладить жизнь и уберечься от соперницы? Слезно прошу о помощи! Душа моя плачет!

Н. Першина, Белгород

## Опять на позвоночнике опухоль

Мне 43 года. Я инвалид I группы, передвигаюсь на коляске. В ноябре 1987 года в Ростовской областной больнице мне сделали операцию по удалению доброкачественной опухоли позвоночника - папиллярной эпиндимомы. После операции два месяца я совсем не ходил. Потом понемногу стал передвигаться на костылях, а позже с двумя палочками. Уже через год я неплохо ходил с одной палочкой и мог понемногу ходить даже без нее.

Но в 1994 и в 1995 годах я переболел гриппом, и с тех пор совсем не хожу. Передвигаюсь в инвалидной коляске.

Я собирал деньги и только в 1998 году прошел обследование в Ростовском медицинском уни-

верситете - магнитно-резонансную томографию. Опять на позвоночнике в двух местах обнаружили опухоль. Врачи собрали консилиум и решили, что операцию делать нецелесообразно. Назначили химиотерапию и облучение. Я два курса пропил сегидрин, принял 15 сеансов облучения. Еще год лечился по методу Шевченко (масло + водка), два месяца пил сок листьев лопуха, но улучшений нет.

Живу с родителями-пенсионерами, отец - инвалид (у него шизофрения), у мамы ревматоидный полиартрит и стенокардия. Очень много денег уходит на лекарства.

Люди добрые! Помогите, пожалуйста, советами, рецептами, а если можно, лекарствами и деньгами. Мой адрес: Виктору Николаевичу Родину, ул. 60 лет Октября, 63-1, с. Новоалександровка, Азовский р-н, Ростовская обл., 346748, тел. (863-42) 9-17-26.

## КАК ЛУЧШЕ ЗАЩИТИТЬСЯ?

Мне 29 лет. В течение двух лет я болею, у меня последствия микроинсульта, артериальная гипертензия, эпилепсидин, нарушение свертываемости крови - синдром Снеддона (пью кровоостанавливающие лекарства), шейный и грудной остеохондроз (врач запретил де-

лать массаж), нехватка йода. Также у меня проблемы с печенью, поджелудочной железой, кишечником (из-за лекарств), каждый день болит голова.

Может, можно поправить мое здоровье с помощью народных средств и молитв?

И еще. После развода у мужа остались наши свадебные фотографии. А он женился на девушке, с которой у меня нехорошие отношения. Я переживаю, что она сможет мне что-то сделать по фотографии.

Мне муж уже не нужен, я не хочу никому навредить. Пускай живут с миром, раз уж так сложилось. Умоляю, помогите!

## У СВЕКРОВИ ЯЗВЫ НА НОГАХ

У моей свекрови сахарный диабет. Она мучается от практически незаживающих гнойных язв на ногах. При этом показатель сахара в крови у нее не такой уж и большой (7-14). Она постоянно придерживается специальной диеты и старается не допускать повышения сахара в крови. Постоянно ходит на перевязки, периодически ей назначают курс антибиотиков, но толку от этого мало. Уже даже поднимался вопрос об ампутации.



## МАТКА ОПЯТЬ УВЕЛИЧЕНА

Мне 35 лет. Год назад начались незначительные маточные кровотечения. Пила кровоостанавливающие травы, чистотел. К врачам идти не хотела, да и боялась. Проблем со здоровьем по гинекологии никогда не было, но дальше — больше. Начались сильные непрерывные боли и сильные кровотечения, пришлось идти к гинекологу. УЗИ показало, что матка увеличена до 5 недель, шейка расширена. Сделали диагностическое выскабливание полости матки. Гистологическое исследование показало, что у меня железисто-кистозная гиперплазия, фрагменты железисто-фиброзного полипа, эндометрия. Три месяца пила гормональные препараты. Сделали контрольное УЗИ, которое показало, что матка опять увеличена до трех недель, и снова новообразование.

Лечащий врач предложил еще раз сделать выскабливание и провести курс гормонотерапии, но препараты надо будет принимать в больших дозах. Я отказалась.

Так сложилось, что замуж я не вышла и матерью стать не успела. Люди добрые, помогите советами, рецептами. А может, кто-то вылечился от такой болезни? Но самый главный вопрос, который меня тревожит: смогу ли я родить ребенка?

Адрес в редакции.

Елена, Костромская обл.



## ПОМОГИТЕ НАЙТИ СЫНА!

Моя подруга потеряла связь с сыном в 1997 году. Он поехал учиться в Москву, поступил в институт, проучился 3 курса. Потом попросил у родителей разрешения взять академический отпуск. Ему отказали, и он исчез. Отец не смог пережить такого поступка единственного сына и в прошлом году умер. Моя подруга осталась с дочкой и двумя внуками. Она работает учительницей русского языка в самой престижной школе Шелковского района.

детским туберкулезом санатории, у меня признали туберкулез коленного сустава. Я стала лежачей больной.

Сейчас мне 54 года, у меня трое детей. С годами мне становится все хуже и хуже. Сейчас больная нога у меня короче здоровой на 2-3 см, хожу боком с тросточкой. Боли невыносимые, нога сохнет.

Может, кто-то знает, как приостановить болезнь?

Р. Ф. Казайкина, Мордовия

## У Настеньки аутизм

Моей дочке Настеньке 2 года 9 месяцев. После обследования в Московской детской клинической больнице ей поставили диагноз аутизм. При этом заболевании нужно не столько медикаментозное лечение, сколько хорошие психологи. У нас в городе их нет, поэтому приходится самим заниматься

сы с ребенком. Хотелось бы общаться по переписке с теми родителями, дети которых тоже болеют аутизмом. Давайте будем делиться друг с другом успехами своих детей, и нам будет легче переносить все тяготы этого сложного заболевания. А может быть, кто-то пробовал лечить ребенка дельфинотерапией? Пожалуйста, откликнитесь!

М. Андрейко,  
ул. Космонавтов, 80, кв. 52,  
Черкесск, КЧР, 369000

## СЫН СОВСЕМ СПИЛСЯ...

Люди добрые, помогите! Мой сын совсем спился, а ему всего 38 лет. Что я только не делала, как только не лечила: и по методу Степановой, и кодировали, и укол делали. Но ему все хуже и хуже, пьет запоями по 3-6 дней. Отлежит 2-3 дня — и опять в запой. И что еще пугает: ведь на каждом углу продают суррогат. Когда оклемается, клянется, что больше пить не будет, но бросить не может.

Умоляю, откликнитесь! Может, кто-то вылечил своего сына или дочь и сможет поделиться рецептом?

В. Склеменок, Ангарск,  
Иркутская обл.

## Я В СТРАХЕ ЗА ЖИЗНЬ АНДРЕЯ

Пишу от отчаяния, в страхе за жизнь и судьбу своего 4-летнего Андрея. Я его родила без мужа. Такое чувство, что он расплачивается за чьи-то грехи, может, и за мои?

Расскажу все по порядку. Когда подошел срок рожать, Андрейка не торопился появляться на свет, решили делать кесарево сечение. Мальчик родился благополучно, но с дизбактериозом. Когда ему исполнился месяц, у него была страшная аллергия, высыпания, тельце сплошь покрылось коростой. Что я только не перепробовала, куда только не ходила, к кому только не обращалась, но все безрезультатно. Лишь когда мальчику исполнился годик, сыпь почти прошла.

Но нашим несчастьем не было конца. На фоне аллергии начался бронхит, сын болеет каждый месяц. Это страшно, когда на твоих

одежду в коричневый цвет. Не могу носить светлые блузки.

Пожалуйста, помогите! Может, есть какой-нибудь несложный рецепт от этой напасти?

Ольга, Астраханская обл.

## РУКА СТАЛА КАК ПРУЖИНА

В 2000 году у меня была черепно-мозговая травма с проломом

черепа. После удаления осколков отказала правая сторона. Год пролежал в постели, потом понемногу стал ходить. Сначала с костылем, потом без него. Состояние ноги стало улучшаться, но через год она резко стала сохнуть и как бы наливалась свинцом. Нога сохнет вместе с областью ягодицы. Врачи сказали, что на восстановление уйдет два года, и все зависит от головного мозга, который дает сигналы на восстановление.

Рука же, наоборот, стала как пружина. Пальцы ноги боль чувствуют, но тупую, не шевелятся.

Все это время (уже четвертый год) пью травяные сборы от паралича, таблетки кавинтон, ноотропил, глицин, делаю уколы церебролизина, прозерина, никотинки. Эти лекарства для меня — дорогостоящие. Ходил на иглоукалывание, но никакого результата.

Пальцы рук и ног постоянно холодные, наверное, плохо поступает кровь. Прочитал в «Айболите» о женьшене. Не знаю, поможет ли он мне? Подскажите, пожалуйста, чем мне еще можно лечиться? Может, у кого-нибудь была такая же травма, и он смог хотя бы немного восстановиться?

Н. Н. Санаров,  
пер. Гастелло, 3, кв. 86, Бийск,  
Алтайский край, 659303

Моя соперница  
наводит порчу

Десять лет назад муж мне изменил с моей подругой. У них завязалась такая любовь! Муж по ней сохнет. Живем в одном доме, но я перенесла это. Муж к ней не уходит. Почему? Да потому что любовь началась в 50 лет, а сейчас ему 60. К тому же у той женщины двое сыновей, а муж их боится. Меня же он бьет, обзывает, унижает на глазах у людей.

Я собирал деньги и только в 1998 году прошел обследование в Ростовском медицинском университете.

## У СВЕКРОВИ ЯЗВЫ НА НОГАХ

У моей свекрови сахарный диабет. Она мучается от практически незаживающих гнойных язв на ногах. При этом показатель сахара в крови у нее не такой уж и большой (7-14). Она постоянно придерживается специальной диеты и старается не допускать повышения сахара в крови. Постоянно ходит на перевязки, периодически ей назначают курс антибиотиков, но толку от этого мало. Уже даже поднимался вопрос об ампутации.

Кто и как справляется с этой проблемой? Помогите, пожалуйста!

И. В. Еремина, Йошкар-Ола

## У МЕНЯ ДЕМПИНГ- СИНДРОМ

После операции по поводу язвы желудка начались другие проблемы. Постоянно испытываю чувство голода. Ем часто, но понемногу, а после приема пищи ощущается тяжесть в желудке, тошнит, появляется рвота. Бывает так плохо, что даже не хочется жить. Проходил обследование, диагноз ставят один: демпинг-синдром. Выписали таблетки: церукал (до еды), аллахол (после еды), но они мне не помогают. Посоветуйте, пожалуйста.

## Зря я платок в могилу бросила

Два года назад на похоронах любимого человека по чьему-то совету я бросила в могилу носовой платок. С тех пор стала болеть. «Скорая» приезжала чуть ли не каждый день. Я нормально не могла ходить на работу, а у меня на руках ребенок-школьник и мама-инвалид. Целый год я жила как в тумане, словно и не со мной все происходило. Все делала по привычке, автоматически. Интерес к жизни не было никакого, только сознание того, что сын во мне нуждается, возвращало меня к реальности.

Все свои недуги я списывала на стресс. Кстати, то же самое говорил врач. Наверное, он был прав. Ведь потеря близких людей наносит глубочайшую рану. Но я всегда считала себя сильной, умеющей прятать свою боль.

Через год стало еще труднее, с работы едва не увезли на «Скорой». Но я уговорила врачей не госпитализировать меня, ведь мне надо было работать. К тому же, в нашем реабилитационном отделении кардиологии замечательные специалисты.

Я собирал деньги и только в 1998 году прошел обследование в Ростовском медицинском университете.

Я собирал деньги и только в 1998 году прошел обследование в Ростовском медицинском университете.

Я собирал деньги и только в 1998 году прошел обследование в Ростовском медицинском университете.

Я собирал деньги и только в 1998 году прошел обследование в Ростовском медицинском университете.

Я собирал деньги и только в 1998 году прошел обследование в Ростовском медицинском университете.

Я собирал деньги и только в 1998 году прошел обследование в Ростовском медицинском университете.

Я собирал деньги и только в 1998 году прошел обследование в Ростовском медицинском университете.

## У МЕНЯ ТУБЕРКУЛЕЗ МАТОЧНЫХ ТРУБ

Мне 28 лет. У меня туберкулез маточных труб. Почти год лечилась в тубдиспансере, но проходимость так и не восстановилась. Не знаю, смогу ли я когда-нибудь вылечить от этой болезни и иметь детей?

Может, кто-то из читателей сталкивался с подобным заболеванием и может помочь?

Т. В. Боженко,  
Ставропольский край

Поэтому я решила, что с поставленным мне диагнозом предынфарктное состояние с помощью врачей я смогу справиться.

Но один врач, внимательно посмотрев результаты обследований, внимательно глядя мне в глаза, сказал, чтобы я искала бабу. Нашла, но только дедушку. Первое время было плохо, я шла к нему чуть ли не ползком. Лечил он меня от порчи, давал пить наговоренную воду. Мне стали сниться кошмарные сны, просыпалась в поту.

Время шло, лечение продвигалось. Потом дедушка дал какое-то зелье на алкогольной основе с травами и чем-то еще, и я спаслась дедушкиными молитвами.

Однажды разговорилась я с ним и незаметно рассказала ему свою историю. Дедушка объяснил мне, что на кладбище ничего не нужно оставлять. Зря я платок в могилу бросила. И что, скорее всего, он мне помочь не сможет. Нужна сильная бабушка, но я не знаю, как мне ее найти.

Может, кто-нибудь через газету сможет мне помочь и даст адрес такой бабушки? Помогите, люди добрые!

Анна, а/я 62, Иркутск-29,  
664029



## А МАССАЖ С МЕДОМ НЕ ПРОБОВАЛИ?

Для Г. И. Сафиной из Казани, болят колени, просит настойку золотого уса («Айболит» №9). Попробуйте такой рецепт: в течение 10 минут прогревайте колени грелкой или бутылкой с горячей водой. Потом в течение 15 минут делайте растирание, массаж колен с медом. После массажа наложите на колени лист лопуха изнаночной стороной, завяжите колени теплым платком. Процедуру делайте на ночь. Облегчение наступает после 2-недельного курса лечения.

О. В. Макарова, Пенза

## ОТ ПОЛИАРТРИТА

Для Анны Пушкарской из Зеленокумска Ставропольского края («Айболит» №9) и всех, кто страдает полиартритом, артритом.

Настойка сабельника действительно стоит дорого - 100-136 рублей за один флакон емкостью 100 мл.

## Деготь с салом от дерматита

Для В. Ф. Кулагинной из Тольятти, у внука признаки пищевой аллергии («Айболит» №9); Елены из Крымска, Краснодарского края, себорейный дерматит («Айболит» №9).

Своего 5-месячного сына я лечила так. Купила в аптеке березовый деготь, смешала в равных пропорциях со свиным салом и смазывала кожу на ночь. Сверху надевала старую одежду, иначе потом она не отстирается. Лекарство надо хранить в темной емкости.

Еще одно средство. От чистой скорлупы куриного яйца (важно,

## Спешим помочь

## А МОЖЕТ, СНЯТЬ СЕРЕЖКИ?

Для Людмилы Б. из Саратова, у дочери падает зрение («Айболит» №10).

Пройдите обследование у ортопеда, чтобы выяснить, все ли у вашей дочери в порядке с позвоночником. А также зрение может падать из-за неправильного положения ушей. Пусть некоторое время не носит сережки, если причина в этом, то зрение перестанет падать.

Мария, Ставрополь

## РЕЦЕПТ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА

Для З. Куртовой из Ингушетии, спрашивает, как приготовить яблочный уксус в домашних условиях («Айболит» №8).

Для приготовления яблочного уксуса в домашних условиях яблоки помойте, удалите гнилые или червивые части и раздавите или натрите на крупной терке. Эту кашицу сложите в посуду и залейте теплой кипяченой водой (0,5 л на 0,4 кг яблочной кашицы). На каждый литр добавьте по 100 г меда или сахара, 10 г дрожжей и 20 г сухого черного хлеба. Сосуд (стеклянный или глиняный) храните открытым при температуре +20-30°C первые 10 дней в темном месте.

2-3 раза в день яблочную кашицу помешивайте, затем переложите в марлевый мешочек и отожмите. Полученный сок процедите через марлю и опять вылейте в сосуд. Туда же добавьте еще по 50-100 г меда или сахара на каждый литр. Затем емкость накройте марлей и завяжите, храните в тепле. Через 40-60 дней жидкость перестанет бродить и станет прозрачной. Разлейте ее по бутылкам, плотно закупорьте и храните в прохладном месте.

Н. П. Смоленцева, Аксай, Ростовская обл.

## ЖЕЛАЙТЕ ДЕДУ ДОБРА

Для В. Н. из Саратова, автора письма «Дед тут как тут!» («Айболит» №9).

Постарайтесь не пользоваться черной магией. Самое лучшее - желать деду добра, делать ему подарки.

Когда дед начинает скандалить, отвечайте ему эмоционально.

ваннами (температура ванн должна быть 37-38°C). Для приготовления сидячей ванны требуется 0,5-1 кг соли. Принимать ванну надо 10-15 минут в течение 5 дней. Соль надо смывать через 5 часов. Научитесь беречь свои ноги и не переохлаждайте их!

А. А. Соловьев, ул. Кул-Чали, 14, кв. 191, Казань, Татарстан, 420141

\*\*\*

Для Т. С. Умаровой из Волгоградской обл.

При варикозном расширении вен попробуйте такие рецепты.

\* Измельчите каланхое, поместите его в темную бутылку, наполнив наполовину, и доверху залейте спиртом. Настаивайте в темном месте в течение недели, время от времени встряхивая, потом процедите. Натирайтесь этой настойкой и делайте примочки на больные вены.

\* Нанесите соляную кашицу (смоченная водой соль) на марлю, сложенную в несколько раз, приложите на больные вены и перебинтуйте эластичным бинтом. Проводите эту процедуру регулярно утром и вечером, в течение 10 дней. Состояние вен заметно улучшится.

О. В. Макарова, Пенза

## ПРОВЕРЬТЕ, НЕТ ЛИ НА ВАС ПОРЧИ?

Для Ларисы С. из Владикавказа, сфотографировалась на кладбище («Айболит» №9).

Проверьте, нет ли на вас порчи? Для этого возьмите стакан воды, опускайте в воду по очереди три спички, перекрещивая их, со словами: «Иисус, приди! Иисус, помоги! Иисус, исцели!». Если спички образуют крест, то на вас есть порча, ее надо снять. Еще освятите дом. Фотографии же сожгите, они не принесут вам счастья.

Без подписи, Киров

## ПОСЫПЬТЕ ПШЕНОМ У ПОРОГА

Для С. А. Филиповой из Дмитровграда, автора письма «Не могу найти душевного равновесия» («Айболит» №5).

Возьмите освященное в церкви пшено, посыпьте им возле порога. По воскресеньям обращайтесь к Богу.

## «ВРАГ-САТАНА, ОТОЙДИ...»

Для Наташи из Невинномыска, у матери порча на могильной земле («Айболит» №8).

Наташа, когда ваша мама будет оправляться по-большому, пусть плюнет на тыльную сторону ладоней и проведет ими по волосам, как бы стряхивая с себя все назад. А затем плюнет через левое и правое плечо и скажет: «Враг-сатана, отойди от меня. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Все это она должна проделывать, когда из нее будет выходить кал.

Людмила, Усть-Каменогорск

## ЧТО ЖЕ ВЫ ТЕРПИТЕ ЭТОТ НЕДУГ?

Для Н. Еловой из Перми, «могильные» косточки на запястьях («Айболит» №9).

Что же вы терпите этот недуг?! Ведь мир велик и не без добрых людей. Могли бы и раньше обратиться к кому-нибудь за помощью или советом! Я уже помогла женщине из Иваново, она ответила благодарностью. Даст Бог, и вы избавитесь от своего недуга. А сделать это очень просто.

Первое средство: нужно пойти на кладбище, подойти к свежей могиле, взять в руки горсть земли и прочитать молитву: «Святой Боже, святой крепкий, святой бессмертный, помилуй нас (читать 3 раза). Как у покойника кости не ломит, жилы не тянет, кости не растут, так же у рабы (имя) кости не ломило, жилы не тянуло, кости не росли. Аминь». Землю потом надо положить обратно на могилу.

Второе средство: если во время еды случайно (но не специально) что-то упадет изо рта на стол, помажьте этим косточки.

Третье средство: если вы будете идти по дороге и случайно найдете косточку от сустава (обратите внимание, как она лежит), возьмите ее и перекрестите этой косточкой ваши болячки. Потом положите кость на то же самое место и так же, как она лежала прежде, и уходите, не оглядываясь.

Четвертое средство: если увидите, что двое едут верхом на лошади (я, например, видела такое только по телевизору), мысленно скажите: «Едут двое верхом на коне, возьмите третьей мою могильную кость с собой».

Так меня еще в детстве учила мама.

Если мои рекомендации принесут облегчение, напишите об этом.

чтобы оно было домашним) отделите тонкую пленку, а скорлупу высушите на воздухе. Потом измельчите ее стеклянной бутылкой и просейте через сито. Возьмите скорлупу на кончике ножа, насыпьте в столовую ложку, добавьте сок лимона так, чтобы сок покрывал всю скорлупу. Дно ложки опустите в очень горячую воду (только следите, чтобы вода не попала в ложку!). Начнут выделяться пузырьки. Потом в ложку добавьте немного воды, сахара, скорлупа не растворяется и дайте ребенку выпить.

Лечиться придется долго, может, целый год. Я своего ребенка так лечила с 5 месяцев, а сейчас ему уже 9 лет.

О. Зайцева, Котовск, Тамбовская обл.

пятите на медленном огне в течение часа. Процедите и весь объем полученной жидкости выпейте в течение суток, в любое время, независимо от еды.

Одновременно можете пить расторопшу. Это одно из немногих растений, у которого нет противопоказаний. Порошок расторопши предотвращает всасывание токсичных соединений, поступивших с пищей и водой, предотвращает повреждение печени токсичными веществами и способствует восстановлению функций больного органа; оказывает противоязвенное действие, способствует заживлению ран.

Но вместо настойки сабельника золотого также можно применять настойку корней герани луговой (кроваво-красной). Герань луговая растет практически везде: на лесных лугах, полянах, опушках, легко культивируется, неприхотлива, хорошо будет смотреться в цветнике, палисаднике.

Готовят настойку так: 100 г свежих или 50 г сухих корней заливают 0,5 л водки хорошего качества, настаивают 21 день в темном месте, периодически встряхивая. Пьют по 1 чайной ложке настойки 3 раза в день за 15-20 минут до еды.



ных препаратов со свинцом и смазывала кожу на ночь. Сверху надевала старую одежду, иначе потом она не отстирается. Лекарство надо хранить в темной емкости.

Еще одно средство. От чистой скорлупы куриного яйца (важно,

ребенку выпить). Лечиться придется долго, может, целый год. Я своего ребенка так лечила с 5 месяцев, а сейчас ему уже 9 лет.

О. Зайцева, Котовск, Тамбовская обл.

Но вместо настойки сабельника болотного также можно применить настойку корней герани луговой (крово-красной). Герань луговая растет практически везде: на лесных лугах, полянах, опушках, легко культивируется, неприхотлива, хорошо будет смотреться в цветнике, палисаднике.

Готовят настойку так: 100 г свежих или 50 г сухих корней заливают 0,5 л водки хорошего качества, настаивают 21 день в темном месте, периодически встряхивая. Пьют по 1 чайн. ложке настойки 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Этой же настойкой можно растирать больные суставы, позвоночник. Для этого 2 ст. ложки настойки надо влить в небольшой пузырек, например из-под перекиси водорода, закрыть его, поставить в горячую воду на 2-3 минуты и втирать горячую настойку рукой в область больного сустава или отдела позвоночника. После этого нужно укутать больное место теплым платком. Желательно процедуру делать на ночь. Самые сильные боли проходят почти полностью после 2-3 процедур.

Можно использовать настойку и в виде компрессов. Для этого небольшое количество настойки разбавляют таким же объемом воды, смачивают марлю, прикладывают к больному месту, сверху оборачивают полиэтиленовой пленкой и укутывают теплой тканью. Эту процедуру желательнее проводить на ночь.

В. А. Клишин, врач, ул. Калинина, 32, Михайловск, Ставропольский край, 356240

## ЕСЛИ КАМНИ В ПОЧКЕ

Для В. М. Королевой из с. Домаха Орловской обл., камни в почке, желчном пузыре («Айболит» №9).

Во-первых, не бросайтесь пить лимонный сок и масло. Это может привести к тому, что камень, проходя через желчный проток, закроет его, и тогда не избежать операции. Во-вторых, изучите свои болезни (литературы сейчас достаточно) и выберете метод лечения. Проверьте, как действует та или иная трава, входящая в сбор, так как редкое растение не имеет противопоказаний.

А теперь предлагаю рецепт от песка, камней, который применяют перед очищением желчного пузыря и протоков.

Возьмите 7 средних корнеплодов свеклы, очистите и разрежьте на 8 частей дольками. Залейте водой так, чтобы она полностью покрывала свеклу. Настаивайте 2 часа и, не меняя воды, варите в

пятите на медленном огне в течение часа. Процедите и весь объем получившейся жидкости выпейте в течение суток, в любое время, независимо от еды.

Одновременно можете пить расторопшу. Это одно из немногих растений, у которого нет противопоказаний. Порошок расторопши предотвращает всасывание токсичных соединений, поступивших с пищей и водой, предотвращает повреждение печени токсичными веществами и способствует восстановлению функций больного органа; оказывает противоязвенное действие, повышает иммунитет, устраняет запоры.

А если найдете масло расторопши, то это даже лучше, так как оно более эффективно.

Я выращиваю расторопшу и могу выслать всем желающим, есть и масло из расторопши. Еще я развожу растение золотой ус, могу выслать настойку из него.

Позвоните мне по телефону в Дмитровграде Ульяновской обл. (код 8-422) 2-10-28, попросите Марину.

## Я ВЫЛЕЧИЛА ФИБРОАДЕНОМУ И КИСТУ

Для Татьяны из Казахстана, фиброаденома («Айболит» №9).

У меня тоже признавали фибромиому мастопатию с кистой, но уплотнение было размером с горошину. Спасибо одной женщине, которая мне дала рецепт. С его помощью я вылечилась, думаю, он поможет и вам.

Возьмите 200 г экстракта чаги (березовый гриб), 50 г тысячелистника, 50 г плодов шиповника, 50 г сосновых почек, 5 г полыни.

Эту смесь трав положите в эмалированную кастрюлю и залейте 3 л крутого кипятка, поставьте на слабый огонь на 2 часа. Туда же вылейте настойку чаги, после чего снимите с огня и поставьте на 12 часов настаиваться. Затем процедите и добавьте 250 г коньяка, 200 г сока алоэ (не моложе 3 лет), 500 г меда. Плотно закройте и поставьте в теплое место на 4 дня.

Принимайте лекарство по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 2 часа до еды в течение 6 дней, затем по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Принимайте в течение 30-45 дней, затем сделайте перерыв 10 дней, и опять принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, пока лекарство не закончится.

А еще я делала компрессы из болиголова.

Без подписи, Бутурлиновский р-н, Воронежская обл.

шину повязывай, а если не можите в марлевой мешочек и отожмите. Полученный сок процедите через марлю и опять вылейте в сосуд. Туда же добавьте еще по 50-100 г меда или сахара на каждый литр. Затем емкость накройте марлей и завяжите, храните а тепле. Через 40-60 дней жидкость перестанет бродить и станет прозрачной. Разлейте ее по бутылкам, плотно закупорьте и храните в прохладном месте.

Н. П. Смоленцева, Аксай, Ростовская обл.

## ЖЕЛАЙТЕ ДЕДУ ДОБРА

Для В. Н. из Саратова, автора письма «Дед тут как тут!» («Айболит» №9).

Постарайтесь не пользоваться черной магией. Самое лучшее - желать деду добра, делать ему подарки.

Когда дед начинает скандалить, отвечайте ему эмоционально, но с пожеланием добра. Эти пожелания приготовьте заранее. Например, «Дай Бог тебе здоровья!», «Чтобы ты счастливо прожил сто лет», «Чтобы ты разбогател». Эти слова заранее проговорите, чтобы они были у вас на языке. Когда дед будет ругаться, выговаривайте эти фразы ему в лицо с улыбкой. Вот увидите, это поможет! Я узнала об этом из книги психотерапевта и целителя Александра Свияша, которую и вам советую прочесть.

О. Иванова, Махачкала

\*\*\*

Для В. Н. из Саратова.

Не надо бояться и избегать деда! Лучше исповедуйтесь, причаститесь и помолитесь. После этого весь негатив должен вернуться к тому, кто это сделал, для энергетических вампиров обратный удар весьма полезен. После такого поворота событий недоброжелатель, вероятно, оставит вас в покое или поищет другую жертву.

Есть и еще кое-какие хитрости. Понаблюдайте, может, и не дед вовсе доставляет вам неприятности? Перехватив взгляд вампира, посмотрите ему прямо в глаза и мысленно весело произнесите: «Соль тебе в очи, голень про меж коленев!» Или купите украшение круглой формы (лучше серебряное кольцо) и носите его постоянно. Еще от вампира можно мысленно отгородиться зеркальным щитом или зеркальным куполом над собой.

На сплетни не обращайтесь внимания, а особо любопытным людям сообщите, что у дедушки «не все дома» (возраст, маразм, мания преследования, депрессия).

Татьяна, Астрахань

## ОТ ВАРИКОЗА - СОЛЕВЫЕ ВАННЫ

Для Т. С. Умаровой из Волгоградской обл., варикоз вен («Айболит» №9).

Моя жена вылечилась от варикоза голени солевыми сидячими

ваннами. Смочите марлю в солевом растворе и приложите к больному месту. Снимите марлю, а пораженное место слегка промойте настоем календулы (1 ст. ложка цветов на 1 стакан кипятка, настаивайте ночь).

Внутри принимайте настойку лопуха, фиалки трехцветной и череды, взятых поровну. Готовят ее так: 2 ст. ложки смеси заливают 0,5 л воды, варят 5 минут, настаивают ночь и принимают по 3/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

## ПОСЫПЬТЕ ПШЕНОМ У ПОРОГА

Для С. А. Филиповой из Дмитровграда, автора письма «Не могу найти душевного равновесия» («Айболит» №5).

Возьмите освященное в церкви пшено, посыпьте им возле порога. По воскресеньям сбрызгивайте углы в квартире святой водой и зажигайте свечу или лампаду.

Обязательно каждый день читайте молитвы, на это уходит совсем немного времени. Сначала основные: «Отче наш», «Да воскреснет Бог», молитву Честному Кресту, «Живый в помощи» (псалом 90), к ангелу-хранителю (своему и детей).

Потом святым покровителям: Киприану и мученице Иустине, св. мученикам Гурию, Соломону и Авиву, св. великомученику Федору Стратилату. В молитвах называйте имена свое, мужа и детей. Причастите детей.

Когда на душе тяжело, сходите и исповедуйтесь. Не бойтесь священника, просто расскажите ему, что у вас накопилось, поплачьте, и как камень с души упадет.

Принимайте контрастный душ. Не думайте о плохом, слушайте хорошую музыку, играйте с детьми. Вы и сама не заметите, как вам станет легче, да и муж вернется.

Главное, не теряйте веру! Елена, а/я 2532, Ставрополь-24

## Смочи марлю в простокваше

Для Елены из Крымска, себорейный дерматит («Айболит» №9).

Хочу предложить вам такое средство. Сложенную в три слоя марлю смочите в простокваше или сыворотке и наложите на два часа на больное место. Снимите марлю, а пораженное место слегка промойте настоем календулы (1 ст. ложка цветов на 1 стакан кипятка, настаивайте ночь).

Внутри принимайте настойку лопуха, фиалки трехцветной и череды, взятых поровну. Готовят ее так: 2 ст. ложки смеси заливают 0,5 л воды, варят 5 минут, настаивают ночь и принимают по 3/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

но) что-то упадет изо рта на стол, помажьте этим косточки.

Третье средство: если вы будете идти по дороге и случайно найдете косточку от сустава (обратите внимание, как она лежит), возьмите ее и перекрестите этой косточкой ваши болячки. Потом положите кость на то же самое место и так же, как она лежала прежде, и уходите, не оглядываясь.

Четвертое средство: если увидите, что двое едут верхом на лошади (я, например, видела такое только по телевизору), мысленно скажите: «Едут двое верхом на коне, возьмите третьей мою могильную кость с собой».

Так меня еще в детстве учила мама.

Если мои рекомендации принесут облегчение, напишите мне.

В. М. Архипова, ул. Восточная, 7-5, п. Первомайский, Шемонаихинский р-н, Восточно-Казахстанская обл.

\*\*\*

Для Н. Еловой из Перми. Хочу предложить вам рецепт, который когда-то прочитала в «Айболите». Сама рецептом не пользовалась, а рассказала его женщине, с которой вместе работаем, ей этот рецепт очень быстро помог, хватило одного раза.

А рецепт очень простой: нужно пойти в церковь и незаметно, чтобы никто не видел, потереть запястье в том месте, где выросли косточки, о церковную дверную скобу.

О. Семяникова, Великий Устюг, Вологодская обл.

\*\*\*

Для Елены из Крымска, себорейный дерматит («Айболит» №9).

Позвоните мне в Краснодар по телефону (код 8-8612) 61-63-53 (вечером), спросите Татьяну Евгеньевну, или сообщите свой адрес. Т. Е. Куйда, ул. Думенко, 14, кв. 149, Краснодар, 350089

Попробуйте еще такой способ. 100 г измельченного корня хрена залейте 300 г яблочного уксуса, добавьте 200 г вермута и настаивайте 5 дней. Смазывайте пораженные места кожи утром и вечером. Если кожа очень сильно поражена, то после обработки раствором смазывайте ее касторовым или облепиховым маслом. Внутри принимайте настойку чеснока. Готовится она так: очистите 350 г чеснока, положите в стеклянную банку и залейте 1 л спирта, герметично закройте, заверните темной тканью и настаивайте 18 дней. Начинать пить с 1 капли в день, ежедневно увеличивая дозу по 1 капле, доведя до 45 капель, а потом уменьшайте в обратном порядке, доведя до одной капли. Обычно лечение помогает через 1-1,5 месяца.

О. В. Макарова, Пенза



# Познакомимся?

## МУЖЧИНЫ

Меня зовут Павел. Мне 27 лет, рост 185 см, средней полноты, нормальной внешности. Есть дом, хозяйство, живу с родителями. Знакомился с женщинами, но они были любительницами спиртного и курящими, а мне такие не нужны. Хотел бы познакомиться с женщиной, жительницей Пензы. Пишите по адресу: Павлу Анатольевичу Лемешеву, ул. Санитарная, 23-1, Пенза, 440023.

\*\*\*

Мне 39 лет, рост 182 см, разведен, инвалид III группы, но внешне это незаметно. Не пью, жилье есть. Может, откликнется хорошая женщина, без вредных привычек, готовая связать со мной свою жизнь? Мой адрес: Юрию Найденову, пр. Кирова, 13, кв. 26, Пятигорск, Ставропольский край, 357501.

\*\*\*

Мне 40 лет, рост 170 см, русский, без проблем. Познакомлюсь с серьезной девушкой для создания семьи, желательно из сельской местности.

Г. В. Стриков,  
д/в, Москва, 129110

\*\*\*

Мне 45 лет, рост 170 см, вес 80 кг, русский. Инвалид II группы, но по хозяйству все могу делать. Живу в сельской местности с мамой. Не курю, спиртное не употребляю. Хотел бы познакомиться с одинокой, без вредных привычек, материальных и жилищных проблем женщиной. Согласен на переезд.

Петр, д/в, г/п, п/п 07 03  
091046, Новоалександровск,  
Ставропольский край, 356000

\*\*\*

Мне 62 года, рост 170 см, непьющий, нежадный. Вот уже 5 лет живу бобылем с очень старыми родителями. Свой дом, огород, сад, в доме газ, вода, все необходимое для жизни. На своем веку пережил очень много горя, боли. Хотелось бы на старости лет иметь родственную душу.

Мой адрес: Анатолию Федоровичу Зубрилин, ул. Сокольского, 65, Алматы-1, Казахстан, 480037.

\*\*\*

Мне 64 года, рост 165 см, 65 кг, русский, пенсионер. Искренний, добрый, чистоплотный, деловой, надежный. Живу с сыном (37 лет).

Хочу познакомиться с женщиной до 60 лет, не зависимой от детей, не склонной к полноте, и сменить свое местожительство. Хочу жить поближе к природе. Мое кредо - здоровый образ жизни, люблю физический труд, животных (собак, лошадей).

Хотелось бы, чтобы женщина была моей единомышленницей. Мой адрес: Борису Павловичу, а/я 4388, Новокузнецк, Кемеровская обл., 654080.

\*\*\*

Мне 66 лет, полковник в отставке, без вредных привычек. Материально обеспечен. Три года живу один, дети живут отдельно. Жить одному тоскливо. Хочу делиться радостью, печалью и заботиться о своей половинке.

Отзовитесь на мое письмо по адресу: Ивану Васильевичу Свешникову, пр-т Рязанский, 82, корп. 3, кв. 8, Москва, 109542, или позвоните по телефону в Москве 372-52-22.

## ЖЕНЩИНЫ

Мне 54 года, вдова. Никому не пожелаю в таком возрасте остаться одной. С мужем прожили 28 лет, любили друг друга. Были в нашей жизни и горе, и потери. Я очень тяжело перенесла его смерть, но время все лечит.

Смотрю я на женщин, у которых есть мужья, и удивляюсь тому, что они постоянно чем-то недовольны, что-то их не устраивает, они скандалят, кричат, ругаются.

Неужели, чтобы понять, как надо любить и ценить мужа, надо пройти через горе?

Может, есть где-то мужчина, которому нужна я и который ждет меня? Я знаю, как не надо жить, а как надо жить, мне под-

скажет человек, который сможет понять и оценить меня.

Валентина, Тамбовская обл.

\*\*\*

Мне 55 лет. Мы с мужем прожили 37 лет, были верны друг другу, воспитали честных, порядочных детей. Мы были красивой парой. Но два года назад муж погиб. Я живу на минимальную пенсию. Всю жизнь работала. У меня двое взрослых детей, живу с ними, но не хочу находиться на их иждивении. Хорошо готовлю, пеку. Мой муж был тружеником, выпивал в меру, не курил. Мы жили со свекровью 26 лет. Она меня всегда хвалила, хотя и была женщиной крутого нрава, никогда не лестила.

Не знаю, каким должен быть мужчина, который смог бы завоевать мое сердце, но знаю одно: он должен быть чистоплотным человеком, чтобы никогда не предал жену. Пусть у него будут взрослые дети и внуки, живущие отдельно, но такие, которые желали бы счастья своему отцу на склоне лет и уважали ту женщину, которая заменит им мать. Желательно, чтобы мужчина был 55-65 лет, русский, живущий в Черкесске или других городах КЧР.

Адрес в редакции.

В. А. Шевченко, Новочеркасск,  
Ростовская обл.

\*\*\*

Мне 57 лет, рост 165 см, вдова, работаю фармацевтом, получаю северную пенсию. Вроде бы и не одинокая, есть дети, внуки, родственники, друзья, но у всех своя жизнь, свои семьи, свои проблемы. Хотелось бы познакомиться с порядочным, жизнерадостным мужчиной, можно с вредными привычками, но в меру. Главное, чтобы у него было желание и силы рискнуть еще раз и бросить вызов моей тоске и одиночеству. Может, он найдет свое счастье в лице доброй, симпатичной оптимистки с чувством юмора? Пишите по адресу: Анне Вахтанговне Сивковой, пр. Ленинградский, 271, корп. 1, кв. 104, Архангельск-57, 163057.

\*\*\*

Мне 60 лет, вдова. Семья погибла в Чечне, я осталась одна. Добрая, хозяйственная. Есть квартира, обеспечена.

Приглашаю в гости самостоятельного старичка. Мошенников и альфонсов прошу не беспокоить.



## ПЕЧЕНЬ ПОД ЗАЩИТОЙ!

Растительный сироп "ГЕПАХОЛ" на основе лекарственных растений Горного Алтая!

СПРАШИВАЙТЕ ПРЕПАРАТ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

На 1 курс необходимо 4 флакона сиропа

РАССЫЛКА ПОЧТОЙ ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ

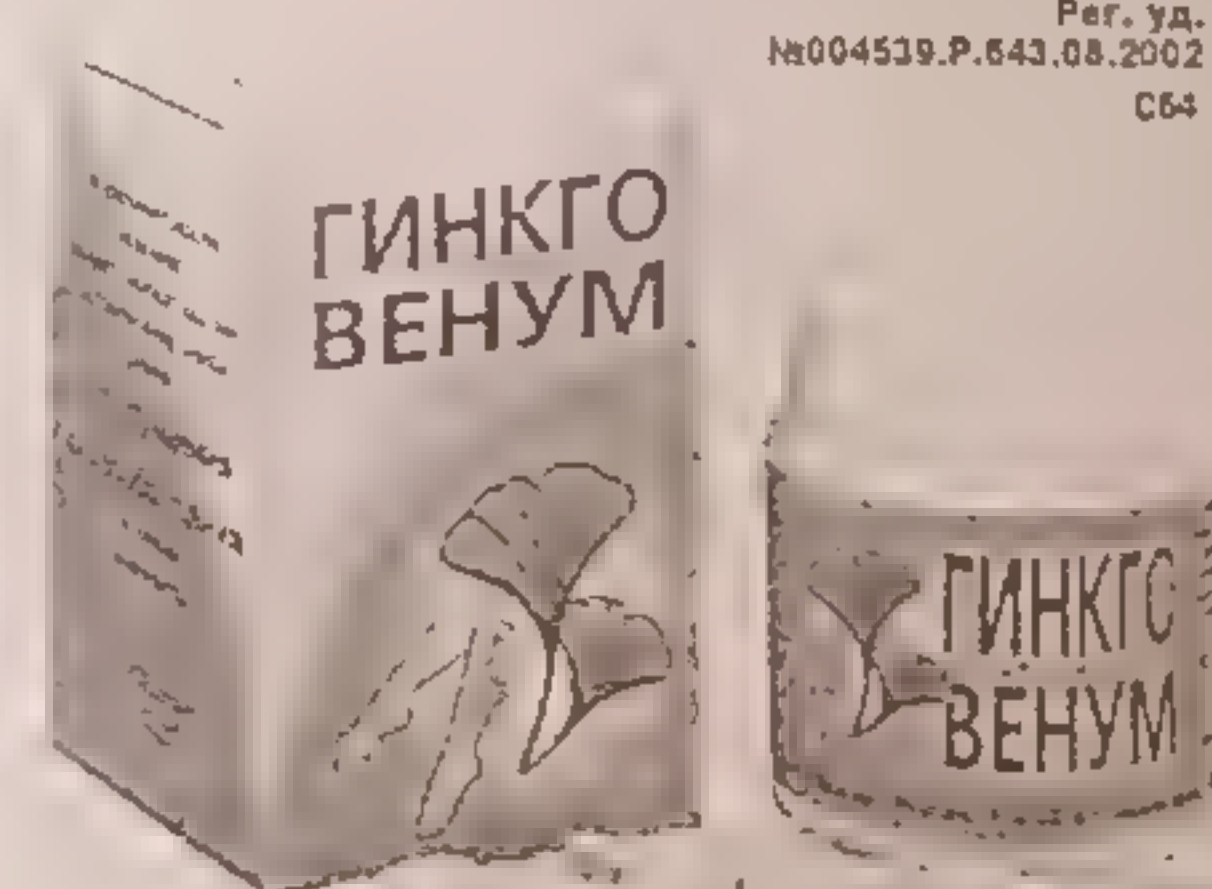
Адрес производителя: ЗАО "Бальзам", 659322, Алтайский край, г. Бийск

ул. Социалистическая, д. 11/ф (3854) 25-34-07, E-mail: balzam@biysk.nsu.ru  
Телефоны региональных представителей: Москва 9754553; 3504362; Белгород 260822; Владивосток 356525; Воронеж 523392; 233280; 207179; Казань 739174; Кемерово 521764; 580917; 533524; Красноярск 344712; Нефтеюганск 33806; Новокузнецк 787424; Новосибирск 666393; 201204 Омск 243544; 413256; 539276; Пыть-Ях 60385; Самара 705404; Томск 427425; 248978; Тюмень 245383, 494784; Хабаровск 328861; Ханты-Мансийск 20657; Челябинск 608652.

## ГИНКГО-ВЕНУМ «Эвалар» - непревзойденная формула для здоровья вен

Туфли, которые еще утром были впору, вечером нестерпимо жмут. Предательские узелки вен все крепче опутывают ноги. Вот она - визитная карточка варикозной болезни.

В активную борьбу с варикозным расширением вен за прочность сосудистого русла вступает ГИНКГО-ВЕНУМ «Эвалар». Даже в запущенных случаях уникальная, еще никем не повторяемая комбинация традиционных средств лечения варикоза начинает работать сразу! Впервые вместе: природный регулятор кровообращения гинкго и признанный венотоник - конский каштан работают в двух направлениях - улучшают кровообращение и укрепляют стенки сосудов. При этом объединенный рецепт ГИНКГО-ВЕНУМ «Эвалар» обходится дешевле, чем



покупка одного из двух односоставных препаратов!

Даже профилактический курс ГИНКГО-ВЕНУМ «Эвалар» успокоит усталые ноги, снимет отеки, боль в ступнях и голенях. А регулярный прием не позволит болезни проявиться во всей красе, ослабит «затянувшиеся» узлы вен, не даст появиться новым.

«ЭВАЛАР» - здоровья дар!

Спрашивайте ГИНКГО-ВЕНУМ «Эвалар» и другие препараты фирмы «ЭВАЛАР» в аптеках!

Москва: 267-96-00, 786-34-00, 105-07-25; Санкт-Петербург: 277-43-42; Барнаул: 354-444; Краснодар: 557-804; Красноярск: 277-709; Н. Новгород: 685-281; Новосибирск: 268-370, 666-393; Самара: 705-404; Тольятти: 376-422; Уфа: 477-422; Челябинск: 600-202.

Ищу...  
Надеюсь...  
Люблю...

го рецепта - исцелить душу. Идти в храм, исповедоваться, простить всех своих врагов, живых и мертвых. Прощая, мы возвращаем их зло им обратно. Молит-



с одинокой, без вредных привычек, материальных и жилищных проблем женщиной. Согласен на переезд.

Петр, д/в, г/п, п/п 07 03  
091046, Новоалександровск,  
Ставропольский край, 356000

\*\*\*

Мне 62 года, рост 170 см, не-  
пьющий, нежадный. Вот уже 5 лет  
живу бобылем с очень старыми  
родителями. Свой дом, огород,  
сад, в доме газ, вода, все необ-  
ходимое для жизни. На своем  
веку пережил очень много горя,  
подлости. Хотелось бы на старо-  
сти лет иметь родственную душу.

### Ищу... Надеющимся... Любимым...



Три года назад, в труд-  
ную минуту жизни, «Ай-  
болит» пришел мне на  
помощь. Тогда я лиши-  
лась любимой работы, вдо-  
базок ко всему пришлось пере-  
жить предательство близкого  
человека. Казалось, бедам и  
боли не будет конца, от безыс-  
ходности земля уходила из-под  
ног.

Вот тогда-то и попала мне в  
руки газета. Вчитываясь в руб-  
рики «Прошу помощи», «Спе-  
шим помочь», я вдруг поняла,  
что мое теперешнее состояние -  
это капля в море человеческого  
горя. Уцепившись за мысль,  
что даже когда счет жизни идет  
на дни и часы, нельзя сдавать-  
ся, как это делают читатели га-  
зеты, я пересилила боль и вы-  
жила.

Страница «Спешим помочь»  
вдохновляет и радует - не очерст-  
вели люди! Народным рецептом,  
советом, просто добрым сло-  
вом быстро спешат помочь со-  
отечественники друг другу.

Низкий вам поклон, люди, за  
вашу человечность и доброту!  
Огромное спасибо «Айболиту»!

Появление в газете рубрики  
«Надеющимся?» - закономер-  
ная необходимость профилак-  
тики такого серьезного недуга,  
как одиночество. Возникла она  
не спонтанно, а все из тех же  
разных побуждений редакции  
сделать своим читателям обрес-  
ти себя и радость в жизни.

Многие читатели, были свидетеля-  
ми удивительного явления - зарож-  
дения и роста знакомств «Айбо-  
литом».

Счастья, здоровья и любви  
всем читающим эти строки!

ататься одной. С мужем прожили  
28 лет, любили друг друга. Были  
в нашей жизни и горе, и потери. Я  
очень тяжело перенесла его  
смерть, но время все лечит.

Смотрю я на женщин, у кото-  
рых есть мужья, и удивляюсь  
тому, что они постоянно чем-то  
недовольны, что-то их не устраи-  
вает, они скандалят, кричат, руга-  
ются.

Неужели, чтобы понять, как  
надо любить и ценить мужа, надо  
пройти через горе?

Может, есть где-то мужчина,  
которому нужна я и который  
ждет меня? Я знаю, как не надо  
жить, а как надо жить, мне под-

го рецепта - исцелить душу. Идти  
в храм, исповедоваться, про-  
стить всех своих врагов, живых  
и мертвых. Прощая, мы возвра-  
щаем их зло им обратно. Молит-  
вами святых отцов и нашими Гос-  
подь исцеляет нашу душу и мо-  
жет простить зло творящих, если  
они этого сами захотят, почув-  
ствовав наше прощение. Те, ко-  
торые приемлют Божий дар, рас-  
каиваются, а продолжающий в  
том же духе, погибает в соб-  
ственном зле.

При чистом сердце открыва-  
ются глаза, ты по-иному начина-  
ешь смотреть на мир, с особой  
грустью и неизбежностью пони-  
маешь, что на все воля Божья.

Освобождается время для ос-  
мысления своей прошлой жизни.  
Результаты ошеломляющие! На  
«возрастном спидометре» уже  
50, а ты, оказывается, по-насто-  
ящему еще и не любила, потому  
что так и не встретила свою  
«половинку».

Как замечательно, чисто и ис-  
кренне, с каким уважением и не-  
жностью к женщине-мечте напи-  
сал автор стихов «А вдруг  
опять...» («Айболит» №9 за 2003  
г.). Столько лет одиночества и  
ожидания суда! Не потерял на-  
стоящий мужчина надежду най-  
ти, встретить настоящую женщи-  
ну - родственную душу! Во гла-  
ву угла он ставит не корысть,  
наживу, вещи, а желание быть  
любимым и любить!

Я восхищена его словами и  
просто уверена, что они заинте-  
ресовали многих женщин, надею-  
щихся и ждущих, даже в катего-  
рии «кому за 50». А что? «Люб-  
ви все возрасты покорны!» Об  
этом надо помнить всегда.

Конечно, умение любить не  
всем дано, да и превратности  
судьбы убивают в людях это  
чувство - это тоже не сбросить  
со счетов жизни. И все же, воп-  
росы всему, любовь - великая  
целительница!

Счастья, здоровья и любви  
всем читающим эти строки!

А. М. Нижегородцева,  
ул. Гагарина, 38/2,  
с. Левокумское,  
Левокумский р-н,

свертнутой пенсией. Бросить бы и не  
одинокая, есть дети, внуки, род-  
ственники, друзья, но у всех своя  
жизнь, свои семьи, свои пробле-  
мы. Хотелось бы познакомиться  
с порядочным, жизнерадостным  
мужчиной, можно с вредными  
привычками, но в меру. Главное,  
чтобы у него было желание и  
силы рискнуть еще раз и бросить  
вызов моей тоске и одиночеству.  
Может, он найдет свое счастье в  
лице доброй, симпатичной опти-  
мистки с чувством юмора? Пиши-  
те по адресу: Анне Вахтанговне  
Сивковой, пр. Ленинградский,  
271, корп. 1, кв. 104, Архан-  
гельск-57, 163057.

\*\*\*

Мне 60 лет, вдова. Семья погиб-  
ла в Чечне, я осталась одна. Доб-  
рая, хозяйственная. Есть кварти-  
ра, обеспечена.

Приглашаю в гости самостоя-  
тельного старичка. Мошенников и  
альфонсов просьба не беспоко-  
иться! Мой адрес: Нине Алексан-  
дровне Черепановой, д/в, г/п,  
Минеральные Воды, Ставро-  
польский край, 357203.

\*\*\*

Мне 60 лет, не пью, не курю. Не-  
сколько лет назад умер муж, с  
которым прожили 33 года. Живу  
в своей квартире с семьей доче-  
ри. Дети работают, внуки вырос-  
ли, я им практически уже не нуж-  
на. Я себя чувствую настолько  
одиноко, хоть вой! Может, кто-то  
из мужчин заинтересуется моим  
письмом? Адрес в редакции.

О. Д. Корниенко, Сочи

\*\*\*

Мне 62 года, вдова. Живу в  
Сургуте Тюменской области.  
Хочу познакомиться с мужчиной  
своего возраста, согласным на  
переезд в Ростовскую область. У  
меня там квартира, дача. Здеш-  
ние ехать не хотят, мол, юг для  
северян вреден. Пишите по адре-  
су: Надежде Филипповне Мель-  
ничук, д/в, п/о 15, Сургут, Тю-  
менская обл., 628415.

\*\*\*

Моей землячке 62 года. Она  
стройная, привлекательная, ласко-  
вая, добрая женщина. По про-  
фессии медработник, получает  
среднюю пенсию. Любит встре-  
чать гостей, выпить и покушать, и  
чтобы душа радовалась. С ней  
всегда хорошо. Хотелось бы,  
чтобы нашелся такой же по ха-  
рактеру человек ее возраста,  
можно чуть старше. Пишите по  
адресу: Любови Семеновне Во-  
роицовой, ул. Калинина, 9, ст.  
Кушмурун, Казахстан, 459660.

\*\*\*

Мне 63 года, вдова, пенсионер-  
ка, работаю. Материально и жиль-  
ем обеспечена. Живу одна, дети  
взрослые. Очень тоскливо, не с  
кем даже поговорить. Если най-  
дется достойный мужчина 63-68  
лет, непьющий и работающий, то со-  
гласна и на переезд.

Н. В. Сорокина, д/в, г/п, п.  
Бачатский, Белово-9,  
Кемеровская обл., 652642

лечения варикоза начинает рабо-  
тать сразу! Впервые вместе: при-  
родный регулятор кровообраще-  
ния гинкго и признанный веното-  
ник - конский каштан работают в  
двух направлениях - улучшают  
кровообращение и укрепляют  
стенки сосудов. При этом объеди-  
ненный рецепт ГИНКГО-ВЕНУМ  
«Эвалар» обходится дешевле, чем

покупка одного из двух односо-  
ставных препаратов!

Даже профилактический курс  
ГИНКГО-ВЕНУМ «Эвалар» ус-  
покоит усталые ноги, снимет отеки.  
боль в ступнях и голенях. А регу-  
лярный прием не позволит болез-  
ни проявиться во всей красе, осла-  
бит «затянувшиеся» узлы вен, не  
даст появиться новым.

## «ЭВАЛАР» - здоровая дар!

Спрашивайте ГИНКГО-ВЕНУМ «Эвалар»

и другие препараты фирмы «ЭВАЛАР» в аптеках!

Москва: 267-96-00, 786-34-00, 105-07-25; Санкт-Петербург:  
277-43-42; Барнаул: 354-444; Краснодар: 557-804; Красноярск:  
277-709; Н. Новгород: 685-281; Новосибирск: 268-370, 666-393; Са-  
мара: 705-404; Тольятти: 376-422; Улан-Удэ: 264-505; Уфа:  
600-393.

Доставка препарата по Москве: 234-22-11

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. (095)  
101-40-74

Почтовая рассылка завода-изготовителя: 1 упаковка (30 табл.) -  
105 руб. При заказе 5 упак. - 92 руб. за 1 упак.

Заявки по адресу: 659322, г. Бийск, а/я 605, ЗАО «Эвалар». Тел./  
факс: (3854) 304-405. [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru)

## НИКТО, КРОМЕ НАС!

Медицинский центр Тамары Воробьевой

ООО "Витурид плюс"

Лауреат Главной Всероссийской Премии  
"Российский Национальный Олимп"

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ (лицензия №82-02)

185035, Карелия, Петрозаводск, а/я 182,

тел. (8142) 77-32-44, 77-35-30,

тел./факс (8142) 77-32-41, 77-34-75.

E-mail: [viturid@onego.ru](mailto:viturid@onego.ru); [www.viturid.ru](http://www.viturid.ru)

Золотая медаль Московского международного  
салона "Архимед-2003" за победу  
в конкурсе "Лучшее изобретение":

"Противоопухолевые  
и иммуномодулирующие средства  
и способы лечения онкологических  
больных, кожных заболеваний  
и трофических язв".

По вопросам размещения рекламы в газете  
«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

обращайтесь по телефонам в Ставрополе:  
(8-8652) 24-38-02, 24-89-47.





## ДВЕНАДЦАТЬ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ

Предлагаем несколько вариантов разгрузочных дней. Проводите их не раз в месяц, а чаще, например каждую неделю.

### ЯНВАРЬ

**Творожный.** 400 г обезжиренного творога или йогурта, 2-3 стакана кофе или чая (можно с молоком, но без сахара), стакан отвара шиповника.

### ФЕВРАЛЬ

**Мясной.** 300 г отваренного без соли мяса (телятины, курятины, постной говядины, баранины), на гарнир - овощной салат, 2 стакана чая или кофе без сахара, 1 стакан отвара шиповника.

### МАРТ

**Соковый.** 1,2-1,5 л любого сока - ягодного, фруктового (кроме цитрусовых и виноградного), овощных (не забудьте о морковном, но только не больше 1 стакана, свекольном, капустном, соках петрушки, шпината). Пейте их лучше свежевыжатыми с мякотью, чередуя или в виде коктейлей.

### АПРЕЛЬ

**Рыбный.** 300-350 г отваренной без соли рыбы (окуня, трески, минтая), на гарнир - овощной салат,

### На год

2 стакана чая или кофе без сахара, 1 стакан отвара шиповника.

### МАЙ

**Кефирный.** 1,2-1,5 л кефира или простокваши.

### ИЮНЬ

**Огуречный.** 1,5 кг свежих огурцов.

### ИЮЛЬ

**Ягодный.** 1,5 кг любых ягод, ягодного ассорти (клубники, малины, смородины, земляники, ежевики, черники, голубики, вишни).

### АВГУСТ

**Яблочный.** 1,5 кг сырых или печеных несладких яблок, 2 стакана кофе или чая без сахара.

### СЕНТЯБРЬ

**Арбузный.** 1,5 кг спелого арбуза.

### ОКТАБРЬ

**Салатный.** 1,2-1,5 кг крупно порезанных овощей (капусты, редиса, зеленого салата, моркови, помидоров, болгарского перца, всевозможной зелени), приправленных небольшим количеством растительного масла или натурального йогурта, сметаны.

### НОЯБРЬ

**День рагу:** 1,5 кг тушеных овощей (кабачков, баклажанов, свеклы, моркови, тыквы) с двумя столовыми ложками растительного масла, 2 стакана чая или кофе без сахара, при желании их можно заменить на отвар шиповника.

### ДЕКАБРЬ

**Апельсиновый.** 1,5 кг апельсинов (мандаринов, грейпфрутов) без кожуры.

РИС СТАНЕТ  
НЕОБЫЧНОГО  
ОРАНЖЕВОГО  
ЦВЕТА,  
ЕСЛИ ПРИ ВАРКЕ  
ДОБАВИТЬ  
ЛЕПЕСТКИ  
КАЛЕНДУЛЫ.



## ВАРИМ КАРТОШКУ

Казалось бы, простая вещь - сварить картошку.

Но делают это по-разному: одни заливают ее холодной водой и ставят на огонь, а другие - кладут в уже кипящую воду. Какой же способ лучше? Лучше, когда очищенный картофель кладут в кипящую воду. Дело в том, что витамин С (а его в картошке хватает) разрушается под действием кислорода и хлорки, которых много в холодной воде. А вот при кипячении эти «враги» витамина из воды испаряются. К тому же если варить картошку в кипятке, то в ней остается больше полезных и нужных микроэлементов, таких как железо, калий, цинк.

В КАРТОФЕЛИНЕ СРЕДНЕЙ ВЕЛИЧИНЫ  
СОДЕРЖИТСЯ СТОЛЬКО ЖЕ ВИТАМИНА С,  
СКОЛЬКО В СТАКАНЕ  
ТОМАТНОГО СОКА, А ЖЕЛЕЗА - КАК В ОДНОМ ЯЙЦЕ



### Авторитетное мнение

**ХОРОШО** помогает кукуруза при лечении заболеваний поджелудочной железы, при нарушениях обмена веществ, нервных расстройствах, психозах, эпилепсии. К тому же кукурузные початки обладают омолаживающими свойствами, очень богаты мелатонином - гормоном, который связывают с долгой и активной жизнью, а также с глубоким и крепким сном. Кстати, те, кто часто ест кукурузную кашу и кукурузу в любом виде, реже болеют атеросклерозом.

Появились данные о том, что экстракт измельченных зерен кукурузы обладает противоопухолевой активностью и тормозит рост раковых клеток.

Фитин и глютаминовая кислота, содержащиеся в этом злаке, помогают человеку при умственном переутомлении, заболеваниях нервной системы и малокровии.

Глютаминовая кислота играет очень важную роль в обмене ве-

## О кукурузе

В качестве лекарственного сырья используется все растение: зерна и рыльца, пыльца, а в восточной народной медицине даже корни и листья. Поэтому початки кукурузы молочно-восковой спелости лучше варить вместе с обертками и рыльцами.

шесть, особенно головного мозга и сердца. Ее широко используют как лекарство для лечения заболеваний центральной нервной системы: неврита, эпилепсии, реактивных состояний, депрессии, болезни Дауна и других нервных и психических патологий.

Народная медицина рекомендует употребление кукурузы женщинам, страдающим белями желтого цвета, имеющими неприятный запах, отеками во время беременности, болезненными менструациями, а также переживающим климакс.

мактерический период. Блюда из кукурузной муки должны включаться в рацион женщины, страдающей бесплодием, и мужчины для усиления половой потенции.

Кукурузные зерна в любом виде очень полезны людям, склонным к ожирению. Особенно эффективно включать в рацион проросшее зерно. Для его получения 4-5 ст. ложек кукурузного зерна надо вымыть и насыпать тонким слоем в плоскую посуду на хорошо увлажненную теплую водой тряпочку. Сверху зерно

### Не упusti время

прекрасное средство не только снижения веса, но и при авитаминозе.

Против ожирения также помогает и отвар кукурузных рылец: 2-3 ст. ложки измельченного сырья кипятят в 2 стаканах воды 5 минут, настаивают полчаса, процеживают и принимают по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Пророщенная кукуруза - верное средство спасения от частых острых респираторных заболеваний, вялости, хронической усталости. Это средство по эффективности не только уступает фабричным поливитаминам, но и превосходит их.

Вот рецепт биостимулятора «Целебные проростки». Зерно (пшеницы, ржи, кукурузы) моют и перемещают в один слой между двумя слоями хлопчатобумажной ткани, хорошо намоченной в теплой воде, и оставляют при темпе-

### Рецепты из конвертов

#### Нормализуем давление

Налейте 1 кг чистого меда в 3-литровую банку, туда же до краев банки добавьте свежую чистую сыворотку и размешайте до получения однородной массы.

На чистом месте выкопайте яму глубиной 80 см, положите банку с медом и закопайте на трое суток. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Выпить надо все лекарство до конца. После такого лечения я забыла, что такое гипертония.

А. Газиева,  
Назрань

#### Варенье из орехов

На 1 кг зеленых грецких орехов возьмите 1,5-2 кг сахарного песка, из которого сделайте сироп. Но сначала орехи замочите на 3 дня в холодной воде, каждый день прополаскивая. Потом 3 дня варите на медленном огне по 1,5-2 часа в день. После варки прополощите чистой водой. А уже после этого варите орехи в сахарном сиропе 3 дня, каждый день по 2 часа. Варенье из зеленых грецких орехов также хорошо помогает при диспепсии и хорошо закрепляет кишечник от поноса.

Н. Наинян,  
Кисловодск

#### Горох от камней и песка в почках

Помогает гороховый отвар. Он действует настолько сильно, что выгоняет весь песок. При этом применяются не только семена гороха, но и трава гороха.

1/2 стакана гороха варите в 1 л воды в течение 1 часа, принимайте вместо воды. Если отвар покажется густым, можно немного разбавить его кипяченой водой.

Е. Пономаренко,  
Ростов-на-Дону

#### Ломят суставы



## Авторитетное мнение

**ХОРОШО** помогает кукуруза при лечении заболеваний поджелудочной железы, при нарушении обмена веществ, нервных расстройствах, психозах, эпилепсии. К тому же кукурузные початки обладают омолаживающими свойствами, очень богаты мелатонином - гормоном, который связывают с долгой и активной жизнью, а также с глубоким и крепким сном. Кстати, те, кто часто ест кукурузную кашу и кукурузу в любом виде, реже болеют атеросклерозом.

Появились данные о том, что экстракт измельченных зерен кукурузы обладает противоопухолевой активностью и тормозит рост раковых клеток.

Фитин и глютаминовая кислота, содержащиеся в этом злаке, помогают человеку при умственном переутомлении, заболеваниях нервной системы и малокровии.

Глютаминовая кислота играет очень важную роль в обмене ве-

# О кукурузе

В качестве лекарственного сырья используется все растение: зерна и рыльца, пыльца, а в восточной народной медицине даже корни и листья. Поэтому початки кукурузы молочно-восковой спелости лучше варить вместе с обертками и рыльцами.

цества, особенно головного мозга и сердца. Ее широко используют как лекарство для лечения заболеваний центральной нервной системы: неврита, эпилепсии, реактивных состояний, депрессии, болезни Дауна и других нервных и психических патологий.

Народная медицина рекомендует употребление кукурузы женщинам, страдающим белями желтого цвета, имеющими неприятный запах, отеками во время беременности, болезненными менструациями, а также переживающим кли-

мактерический период. Блюда из кукурузной муки должны включаться в рацион женщины, страдающей бесплодием, и мужчины для усиления половой потенции.

Кукурузные зерна в любом виде очень полезны людям, склонным к ожирению. Особенно эффективно включать в рацион проросшее зерно. Для его получения 4-5 ст. ложек кукурузного зерна надо вымыть и насыпать тонким слоем в плоскую посуду на хорошо увлажненную теплой водой тряпочку, сверху зерно тоже покрыть мокрой тряпочкой. Посуду нужно держать при температуре 23-24°C до появления ростков, периодически увлажняя тряпочки водой той же температуры. Лучше использовать желтое кукурузное зерно, которое богаче провитамином А. Проросшее зерно с длиной проростков 1-2 мм несколько раз промывают, пока вода не станет чистой, пропускают через мясорубку. Полученную тестообразную массу смешивают с водой до консистенции жидкой каши. Смесь ставят на огонь и прогревают до закипания. Варить ее не надо. Полученная кукурузная каша с кукурузным маслом -

## Не упusti время

прекрасное средство не только снижения веса, но и при авитаминозе.

Против ожирения также помогает и отвар кукурузных рылец: 2-3 ст. ложки измельченного сырья кипятят в 2 стаканах воды 5 минут, настаивают полчаса, процеживают и принимают по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Пророщенная кукуруза - верное средство спасения от частых острых респираторных заболеваний, вялости, хронической усталости. Это средство по эффективности не только уступает фабричным поливитаминам, но и превосходит их.

Вот рецепт биостимулятора «Целебные проростки». Зерно (пшеницы, ржи, кукурузы) моют и (пшеницы, ржи, кукурузы) моют и перемещают в один слой между двумя слоями хлопчатобумажной ткани, хорошо намоченной в теплой воде, и оставляют при температуре 22-24°C. Верхний слой ткани время от времени увлажняют до появления ростков (проклеивания). Обычно они появляются через 2-3 суток. Проростки целебны и вкусны, если они высотой не более 1 мм. Едят это проросшее зерно без приправ или с фруктами. Если зубы не в порядке, то проросшее зерно после подсушивания можно перемолоть в муку в кофемолке. Такая мука хороша как добавка к салатам, соусам, приправам. Если порошок засыпать в стакан с молоком или кипятком, то получится каша или кисель.

А. П. Писаренко, врач высшей категории

## Торох от камней и песка в почках

Помогает гороховый отвар. Он действует настолько сильно, что выгоняет весь песок. При этом применяются не только семена гороха, но и трава гороха.

1/2 стакана гороха варите в 1 л воды в течение 1 часа, принимайте вместо воды. Если отвар покажется густым, можно немного разбавить его кипяченой водой.

Е. Пономаренко, Ростов-на-Дону

## Ломят суставы

Попробуйте провести 7-10 таких процедур. На 1 л горячей воды возьмите 1 ст.

ложку с верхом соды и хорошо размешайте. Затем смочите в этом растворе кусок ткани, не очень сильно отожмите и обмотайте ногу (температура воды должна быть достаточно высокой, но чтобы не обжечься). Держите компресс до тех пор, пока ткань не высохнет. Бывает, что во время процедуры боль в колене усиливается, но это не страшно.

Е. Калинин, Омск

## У вас варикоз

Разрежьте вдоль незрелый зеленый помидор и приложите срезом к узлам расширенных вен. Как только почувствуете под помидором легкое жжение и покалывание, снимите его и промойте это место на ноге прохладной водой. Эту процедуру нужно повторять не меньше пяти раз подряд: обмыв ногу водой, снова прикладывайте помидор. Если вы будете делать это не менее двух недель, узлы станут мягкими, побледнеют и через какое-то время начнут исчезать.

АНГИНУ МОЖНО БЫСТРО ВЫЛЕЧИТЬ, ПРИВЯЗАВ К ГОРЛУ СВЕЖИЕ КАПУСТНЫЕ ЛИСТЬЯ. СВЕРХУ ОБВЯЗАТЬСЯ ТЕПЛЫМ ШАРФОМ. КАЖДЫЕ ТРИ ЧАСА ЛИСТЬЯ НАДО МЕНЯТЬ НА СВЕЖИЕ. АНГИНА ПРОХОДИТ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК

● Промытое и залитое водой на 24 часа зерно кукурузы с добавлением растительного масла и меда (3 ст. ложки зерна на 1 ст. ложку растительного масла и столько же меда) очень полезно включать в рацион пожилым людям. Приготовленное таким образом, оно стимулирует и регулирует работу пищеварительной системы, выводит токсины из кишечника, а также способствует усвоению других продуктов питания.

● При запорах, болезнях печени, подагре, нефрите едят кукурузу, сваренную в початках, с маслом. При гастрите полезен суп-пюре из кукурузы.

● Зерно кукурузы тормозит процессы брожения и гниения в кишечнике, поэтому рекомендуется включать ее в диеты при энтероколитах. А если прожаренные зерна кукурузы смешать с медом, то такое средство поможет при желудочно-кишечных расстройствах.

## Мифы ...

# + Мясо есть будем

## ...и реальность

Сколько в день надо съедать мяса?

Не надо, а можно. Ежедневно можно съесть примерно по 1 грамму мяса на килограмм массы тела. Понятно, что если вы занимаетесь физическим трудом, мяса требуется больше (но за 2 грамма на килограмм массы тела переходить нежелательно), а если вы ведете малоподвижный образ жизни - меньше. Всю суточную порцию лучше съесть за обедом.

Действительно ли вареное мясо полезнее жареного?

Если говорить о сохранности питательных веществ, то скорее наоборот. При варке потери огромные: питательные вещества частично разрушаются, частично переходят в бульон. Если бульон слить, то мы лишим себя 10% белков, 25% жиров, 30% минеральных веществ и витаминов группы В, 50% витамина А и почти 70% витамина С. При обжаривании теряется почти в 1,5 раза меньше ви-

таминов и минералов, а белка столько же, сколько при варке. Если жарить не огромные антрекоты, а мелкие кусочки, то потери (особенно белка) можно сократить почти вдвое: времени на термическую обработку уйдет меньше. Также невелики потери и при приготовлении котлет.

Чтобы сохранить пищевые вещества, лучше тушить, запекать или готовить в СВЧ-печках. Добавим, что 10% белка теряется при замораживании мяса. Если же мясо замораживать и размораживать несколько раз, то вся его полезность вообще может сойти на нет.

Какому мясу отдать предпочтение?

Это дело вкуса. Лишь бы оно было нежирное. Если хотите дольше не испытывать чувства голода, лучше выбрать говядину или баранину. Рыба - это не мясо. Особо стоит сказать о потрохах, прежде всего о печени. В них

много и белка, и холестерина, и витамина А, но есть их лучше не чаще одного-двух раз в неделю.

Можно ли мясо заменить колбасой?

Нет. Во многих мясoproдуктах его не так-то и много. Из мяса изготавливают лишь сырокопченые колбасы, окорок, карбонат. В вареных колбасах, сосисках, ветчине собственно мяса может быть совсем чуть-чуть.

Наверное, в них много соли?

Да, сейчас сою добавляют практически во все мясные продукты. В дешевых сортах вареных колбас соли может быть почти 50%, поэтому на вкус и не определишь, из чего же сделана такая колбаса. До недавнего времени мясoproдукты это не пугало. Но недавно ученые выяснили, что потребление соли в период беременности может не лучшим образом сказаться на новорожденных, особенно мальчиках. Так что, может, стоит забыть о дешевых колбасах и сосисках?

**ТЩАТЕЛЬНО** вымойте 500 г зелени петрушки и обдайте кипятком. Затем мелко порежьте, сложите в эмалированную посуду, залейте молоком так, чтобы оно покрывало всю нарезанную траву, и поставьте в нежаркую духовку, чтобы молоко не выкипело, а вытопилось. Процедите, принимайте по 1-2 ст. ложки через каждый час. Все приготовленное средство надо выпить за 1 день.

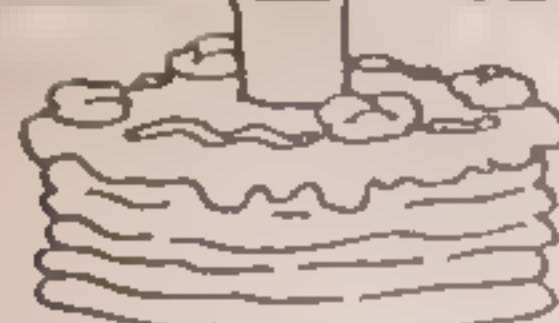
**ТРИСТА** граммов петрушки, 300 г чеснока и 1 кг лимонов (с кожурой, но без семян) пропустите через мясорубку. Смесь выложите в эмалированную посуду и дайте ей настояться в течение 2 недель. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

**ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ** панкреатите народная медицина рекомендует пить цикорий, заваривая его как кофе, с молоком.

**ОТ ПАНКРЕАТИТА**  
Рекомендуем



Ну о-очень вкусно!

КАПУСТНЫЙ  
ТОРТ

Этот несладкий и безыскусный торт из капустных листьев хорош как к чаю, так и к более крепким напиткам. Одним словом, вкусное угощение для детей и взрослых, оно украсит и скромный семейный ужин, и стол для гостей. Не забудьте только готовый капустный торт сверху посыпать зеленью петрушки, а то гости могут принять его за десерт...

Для приготовления капустного торта возьмите 3 яйца, 1 стакан кефира, муку (в расчете на жидкое тесто, как для оладьев), соль по вкусу, капусту (верхние листья большого кочана), баночку майонеза, чеснок, пучок петрушки.

**Первый этап.** Яйца размешайте с кефиром (можно взять кис-

лое молоко или простоквашу), всыпьте неполный стакан муки и замесите жидкое тесто.

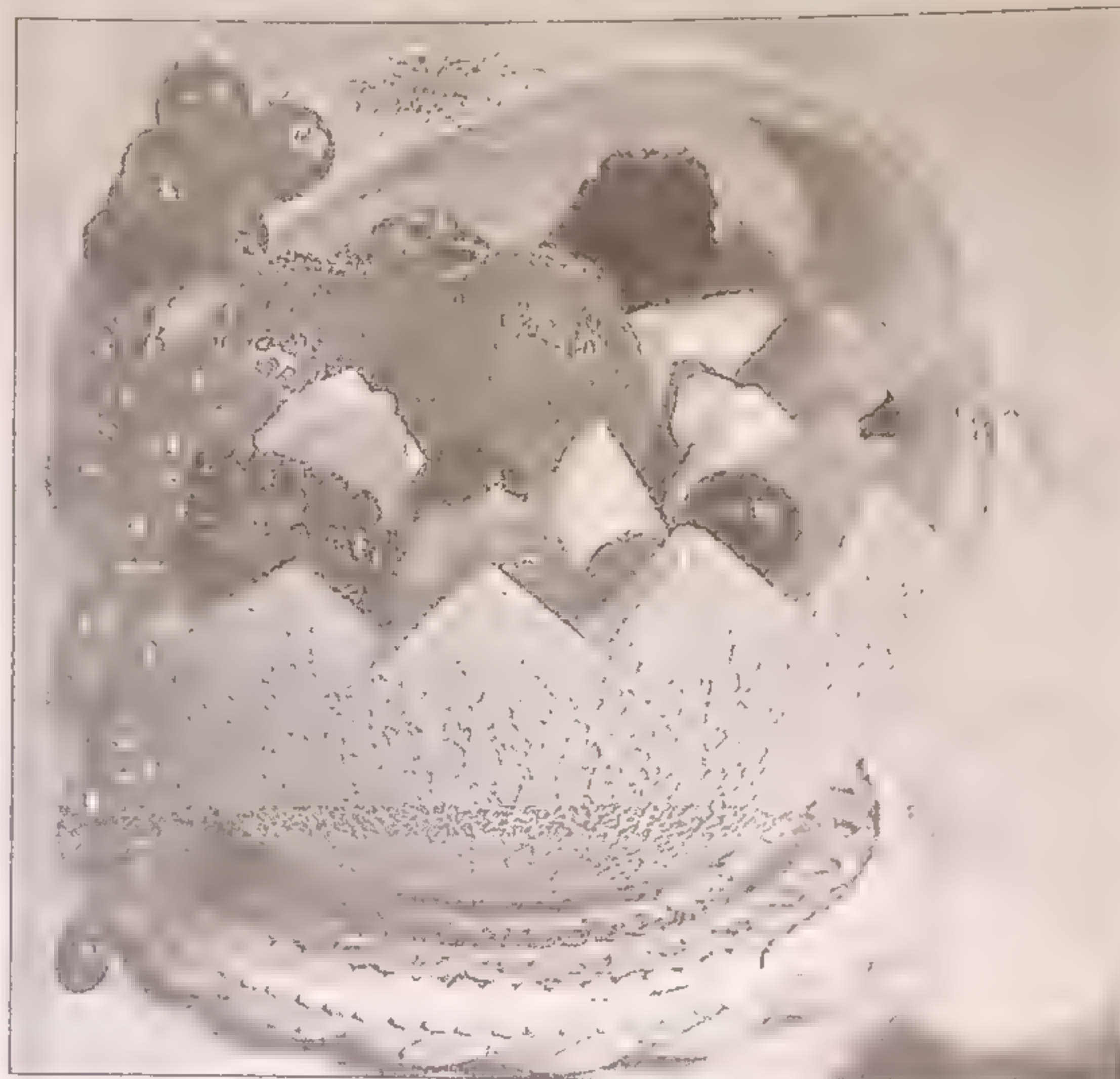
**Второй этап.** Отберите верхние большие листья капусты и пропарьте. Грубые части листьев отбейте молоточком. Дайте им остыть. Затем на подсолнечном масле (но лучше на кукурузном или оливковом) обжарьте каждый капустный лист с двух сторон, предварительно окунув в тесто, до красивой румяной корочки.

**Третий этап.** Очистите среднюю головку чеснока, измельчите с помощью чеснокодавки и смешайте с майонезом. Отдельно мелко нарежьте петрушку.

**Четвертый этап.** Обжаренные в тесте капустные листья (коржи) сложите стопочкой, смазав майонезом с чесноком и пересыпав зеленью.

**Пятый этап.** Выбрав тарелку меньшего размера, накройте ею торт и очень острым ножом аккуратно обрежьте у него края.

Верх торта, его края украсьте оставшимися майонезом и зеленью. Подавайте на стол хорошо охлажденным.



На десерт

СЛАДКАЯ  
КОРЗИНА

Средняя круглая дыня - 1 шт., мини-бананы - 4 шт., клубника - 200 г, черешня - 300 г, очень сладкие груши - 2 шт., ягодный сироп - 0,5 стакана.

Аккуратно вырежьте в дыне два овальных боковых отверстия, чтобы получилась корзина с ручкой. Удалите косточки и выньте мякоть ложкой. Порежьте ее кубиками. Бананы очистите и порежьте кружочками. У клубники удалите плодоножки, крупные ягоды порежьте пополам. У черешни выньте косточки. Груши очистите от кожуры и сердцевин, нарежьте кубиками. Смешайте фрукты в миске, подождите 20 минут, пока стечет сок, и откиньте на дуршлаг. Получившийся сок вылейте в кастрюлю, вскипятите, добавьте ягодный сироп (можно из вишневого варенья) и варите до загустения 3-5 минут. Остудите, залейте сиропом фрукты, сложите их в дынную «корзину». Подавайте с мороженым.

## Аппетитно

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ  
ПО-ПОЛЬСКИ

Картофель - 10 шт., сметана - 0,5 стакана, сливочное масло - 4 ст. ложки, 4 яйца, зелень укропа и петрушки.

Картофель отварите в подсоленной воде, выложите на смазанное маслом и посыпанное крошками глубокое блюдо, облейте сметаной и прогрейте в духовке, не давая закипеть. Горячее масло смешайте со сваренными вкрутую и порубленными яйцами, рубленой зеленью и подайте к картофелю.

КАРТОФЕЛЬ  
В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Картофель - 800 г, сливочное масло - 2 ст. ложки, горячее молоко - 1,5 стакана, сливки - 1/2 стакана, соль - 1 чайн. ложка, щепотка перца, лимонный сок - 1 чайн. ложка, зелень петрушки - 2 ст. ложки.

Картофель отварите в подсоленной воде и нарежьте не очень мелкими ломтиками. Масло растопите, добавьте муку и немного обжарьте ее. В соус постепенно

Из молодого  
картофеля

добавьте молоко и варите, помешивая, 10 минут. В готовый соус добавьте перец, сметану, мускатный орех, лимонный сок и полученной смесью залейте картофель. Хорошо разогрейте, не доводя до кипения. Перед подачей на стол посыпьте зеленью петрушки.

КАРТОФЕЛЬ,  
ТУШЕННЫЙ С РЫБОЙ

Картофель - 10 шт., рыба - 300 г, репчатый лук - 2 головки, майонез - 200 г, соль, зелень петрушки, растительное масло для жарения - 2 ст. ложки.

Картофель очистите, нарежьте ломтиками и слегка обжарьте.

Филе рыбы нарежьте кусочками, слегка обжарьте. Лук репчатый нарежьте кружочками, разберите на кольца и обжарьте.

В глубокую сковороду положите слоями: картофель, рыбу, лук, приправьте солью, перцем и залейте майонезом. Закройте крышкой и тушите в духовке до готовности. За 5 минут до окончания приготовления блюда крышку снимите. Когда подрумянится, подавайте к столу горячим, посыпав зеленью.

## ШАШЛЫК ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Вам понадобятся картофель, свиной жир, соль.

Гладкие, продолговатой формы, примерно одинакового размера картофелины тщательно вымойте. Каждый клубень разрежьте

## Ей-богу, правда!

ное листьями зеленого салата. На гарнир сделайте цветки из помидора, огурца или редиса.

## ГУЛЯШ С КАРТОФЕЛЕМ

Картофель - 800 г, сало - 150 г, лук - 200 г, сладкая паприка - 1 ст. ложка, соль - 1 чайн. ложка, щепотка острого перца, мясной бульон - 1,5 стакана, тмин - 2 чайн. ложки, сметана - 1/2 стакана.

Картофель очистите и нарежьте кусочками. Сало нарежьте кубиками, обжарьте, добавьте картофель, сладкий перец, острый перец, соль и, помешивая, обжаривайте несколько минут. Залейте бульоном и добавьте тмин, после чего готовьте на медленном огне 25 минут. В готовый гуляш положите сметану.

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ  
С ЛИСТЬЯМИ КРАПИВЫ

Картофель - 6 шт., нарезанные листья крапивы - 1 стакан, растительное масло - 4 ст. ложки, соль.

Очищенный картофель нарежьте на 5-6 частей, залейте горячей водой так, чтобы листья крапивы были только покрыты, доведите до кипения, проварите 5-6 минут, закройте плотно крышкой



## ЗАПРАВКА

ДЛЯ ВЕСЕННИХ САЛАТОВ

Вкус любого салата во многом зависит от того, чем вы его заправите, и правильно приготовленная заправка может сделать салат еще вкуснее.

Впрок

Зарасите витаминными...





## ЗАПРАВКА ДЛЯ ВЕСЕННИХ САЛАТОВ

Вкус любого салата во многом зависит от того, чем вы его заправили, и правильно приготовленная заправка может сделать салат из дикорастущих трав действительно вкусным!

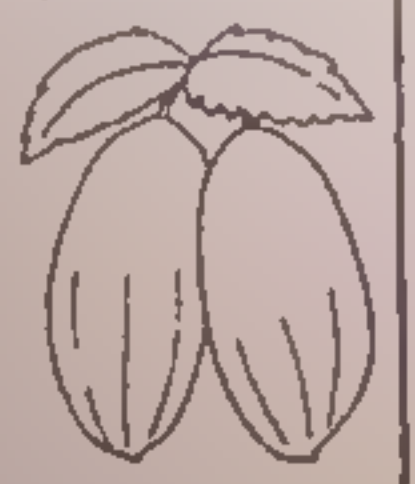
**Масляная заправка.** Для приготовления заправок на основе растительного масла предварительно истолките орехи и разотрите их с небольшим количеством масла. В получившуюся кашу добавьте растительное масло - 2-3 ст. ложки масла на 1/2 столовой ложки кашицы. В полученную массу добавьте сок половины лимона или нарубленный лук, чеснок, ароматические травы.

**Сметанная подливка.** Для ее приготовления возьмите 3 ст. ложки сметаны, сок половины лимона, измельченный зубок чеснока, немного нарубленного репчатого зеленого лука. Можно добавить 1 ст. ложку растительного масла и немного ржаных сухариков.

**Томатная заправка.** На 6 частей растительного масла возьмите 4 части свежего сока протертых помидоров, 1 часть лимонного сока и сколько угодно измельченной зелени.

**Кислая заправка.** Лимонный сок смешайте поровну с растительным маслом и добавьте зелень петрушки, укропа и зеленый лук.

**Бессарабская подливка.** 3 крутых желтка разотрите с 6 ст. ложками подсолнечного масла, вливая его тонкой струйкой, затем понемногу добавляйте сок полтора лимона, тертый репчатый лук. В эту приправу можно положить 3 измельченных свежих или малосольных огурца и зелень.



ное масло и варите, помешивая, 10 минут. В готовый соус добавьте перец, сметану, мускатный орех, лимонный сок и полученной смесью залейте картофель. Хорошо разогрейте, не доводя до кипения. Перед подачей на стол посыпьте зеленью петрушки.

### КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Картофель - 800 г, сливочное масло - 2 ст. ложки, горячее молоко - 1,5 стакана, сливки - 1/2 стакана, соль - 1 чайн. ложка, щепотка перца, лимонный сок - 1 чайн. ложка, зелень петрушки - 2 ст. ложки.

Картофель отварите в подсоленной воде и нарежьте не очень мелкими ломтиками. Масло растопите, добавьте муку и немного обжарьте ее. В соус постепенно

добавьте молоко и варите, помешивая, 10 минут. В готовый соус добавьте перец, сметану, мускатный орех, лимонный сок и полученной смесью залейте картофель. Хорошо разогрейте, не доводя до кипения. Перед подачей на стол посыпьте зеленью петрушки.

**КАРТОФЕЛЬ,  
ТУШЕННЫЙ С РЫБОЙ**  
Картофель - 10 шт., рыба - 300 г, репчатый лук - 2 головки, майонез - 200 г, соль, зелень петрушки, растительное масло для жарения - 2 ст. ложки.  
Картофель очистите, нарежьте ломтиками и слегка обжарьте.

## Впрок

Запаситесь витаминами на зиму. Посушите в равных количествах крапиву, листья смородины, одуванчика, зелень укропа, петрушки, сельдерея. Затем измельчите все это на мясорубке. Получится очень ароматный порошок. Его и надо добавлять по 1 ст. ложке прямо в тарелку к первым блюдам, в различные подливы и даже в винегрет.

## Необычно

# Кукуруза на столе

Кукурузная каша хорошо усваивается желудком и кишечником. Проросшие кукурузные зерна полезны пожилым людям для снижения веса, снятия судорог икроножных мышц (отличное средство!), при авитаминозе. Поджаренные зерна с медом - вяжущее средство при расстройствах желудка, кишечника.

А кукурузная каша с кукурузным маслом и сулугуни на Кавказе считают средством профилактики рака. Ослабление нефрита, цистита, почечнокаменной болезни, старения организма - заслуга такой каши.

Полезны кукурузные хлопья с молоком, вареные початки, каша с сыром, зеленью - как противовоспалительная еда.

Сваренные кукурузные хлопья до двух суток не закипают при обычном хранении и способны сдерживать брожение углеводов, например, пшенной каши. Такими же свойствами обладает и сваренная кукурузная мука.

Но кукуруза противопоказана людям с низким весом, плохим аппетитом, повышенной свертываемостью крови.

А вот рецепты блюд из кукурузы для тех, кто хочет жить долго, не болея.

### Мамалыга

Вода - 1,5 л, кукурузная мука - 500 г, соль.

Вскипятите воду в котелке, посолите и всыпьте горсть кукурузной муки. Чтобы вода пропитала всю муку, разделите мешалкой

образовавшуюся горку в котелке на две части.  
После того как вода с первой горстью муки закипела, всыпьте все остальное количество муки. Варите на слабом огне около получаса. Снимите с огня и мешайте, пока мамалыга не начнет отставать от мешалки. Смоченной в воде деревянной ложкой соберите мамалыгу с краев котелка к середине, подержите еще немного на огне и выложите на деревянное блюдо.

### Мамалыга на скорую руку

Вода - 1,5 л, соль, кукурузная мука - сколько пойдет.

Доведите до кипения подсоленную воду. В кипящую воду постепенно «дождем» всыпьте кукурузную муку, непрерывно помешивая деревянной мешалкой. Мамалыга готова, когда начнет отставать от мешалки.

Смоченной в воде деревянной ложкой соберите мамалыгу от стенок котелка к середине и переложите ее на деревянный поднос или блюдо. Мамалыгу на скорую руку варите на слабом огне.

Филе рыбы нарежьте кусочками, слегка обжарьте. Лук репчатый нарежьте кружочками, разберите на кольца и обжарьте.

В глубокую сковороду положите слоями: картофель, рыбу, лук, приправьте солью, перцем и залейте майонезом. Закройте крышкой и тушите в духовке до готовности. За 5 минут до окончания приготовления блюда крышку снимите. Когда подрумянится, подавайте к столу горячим, посыпав зеленью.

### ШАШЛЫК ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Вам понадобятся картофель, свиной жир, соль.

Гладкие, продолговатой формы, примерно одинакового размера картофелины тщательно вымойте. Каждый клубень разрежьте вдоль на 6 равных частей, опустите во фритюр, обжарьте до золотистого цвета, выньте шумовкой, дайте жиру стечь. Дольки картофеля нанижите на шампур, посолите, положите на блюдо, застлан-

подавайте с яичницей, сметаной, молоком, йогуртом, луком, с сыром, творогом, маслом (сбрызните).

### Кукуруза печеная

Очищенные от листьев початки уложите в один ряд на противень, который смажьте маслом, поставьте в сильно нагретый духовой шкаф. Как только початки сверху поджарятся, переверните их на другую сторону и снова поджарьте. Подавайте с маслом.

### Лепешки из кукурузной муки

Приготовьте жидкий подсоленный отвар из кукурузной муки. Кукурузную муку просейте в большую посуду и залейте кипящим отваром. Хорошо размешайте.

Выложите тесто на круглую деревянную доску с ручкой, посыпанную кукурузной мукой слоем 3-4 см, и разровняйте рукой. Лучше всего печь на углях под специальным глиняным или чугунным колаком или же на противне в духовке. Подавайте лепешку горячей к голубцам, рагу и др.

## Намотай на ус

КУКУРУЗА ПРОТИВОПОКАЗАНА  
ЛЮДЯМ С НИЗКИМ ВЕСОМ, ПЛОХИМ АППЕТИТОМ  
ПОВЫШЕННОЙ СВЕРТЫВАЕМОСТЬЮ КРОВИ.



льон - 1,5 стакана, тмин - 2 чайн. ложки, сметана - 1/2 стакана.  
Картофель очистите и нарежьте кусочками. Сало нарежьте кубиками, обжарьте, добавьте картофель, сладкий перец, острый перец, соль и, помешивая, обжаривайте несколько минут. Залейте бульоном и добавьте тмин, после чего готовьте на медленном огне 25 минут. В готовый гуляш положите сметану.

### ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С ЛИСТЬЯМИ КРАПИВЫ

Картофель - 6 шт., нарезанные листья крапивы - 1 стакан, растительное масло - 4 ст. ложки, соль.

Очищенный картофель нарежьте на 5-6 частей, залейте горячей водой так, чтобы клубни были только покрыты, доведите до кипения, проварите 5-6 минут, закройте плотно крышкой и дайте настояться 15-20 минут. Затем выньте картофель, а в отвар добавьте промытые и нарезанные соломкой листья крапивы, растительное масло, доведите до кипения. Отваром полейте картофель, крапиву уложите рядом.

## Посытнее

### КОТЛЕТЫ КОРОЛЕВСКИЕ

300 г говядины, 200 г свинины, 100 г баранины, 2 большие луковицы, 2 картофелины, 2 моркови, 0,5 стакана молока, 2 яйца, 3 ломтика белого хлеба без корок, 3 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки измельченных грецких орехов, 2 ст. ложки рубленой зелени кинзы, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 зубчика чеснока, соль, перец, тмин по вкусу.

Все мясо, лук, морковь, картофель и замоченный в молоке хлеб пропустите через мясорубку. В полученный фарш добавьте зелень, перец, тмин, соль и яйцо. Сформируйте 12 котлеток, положите внутрь каждой орехи и изюм. Обваляйте в муке и обжарьте во фритюре. Выложите шумовкой на блюдо.

### ГОВЯДИНА С ХРЕНОМ

450 г говядины, 1 луковица, 1 морковь, 120 г маринованных грибов, 1 тертый корень хрена, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, соль, пряности.

Говядину натрите солью и пряностями и тушите под закрытой крышкой до готовности одним куском. Тертый хрен поджарьте на масле, добавьте сок от тушения, мелко нарезанные маринованные грибы и доведите до кипения. Затем нарежьте говядину на ломтики, переложите хреном с грибами и, сняв с огня, выдержите под крышкой 5-10 мин. Подайте к столу, полив соком от тушения.

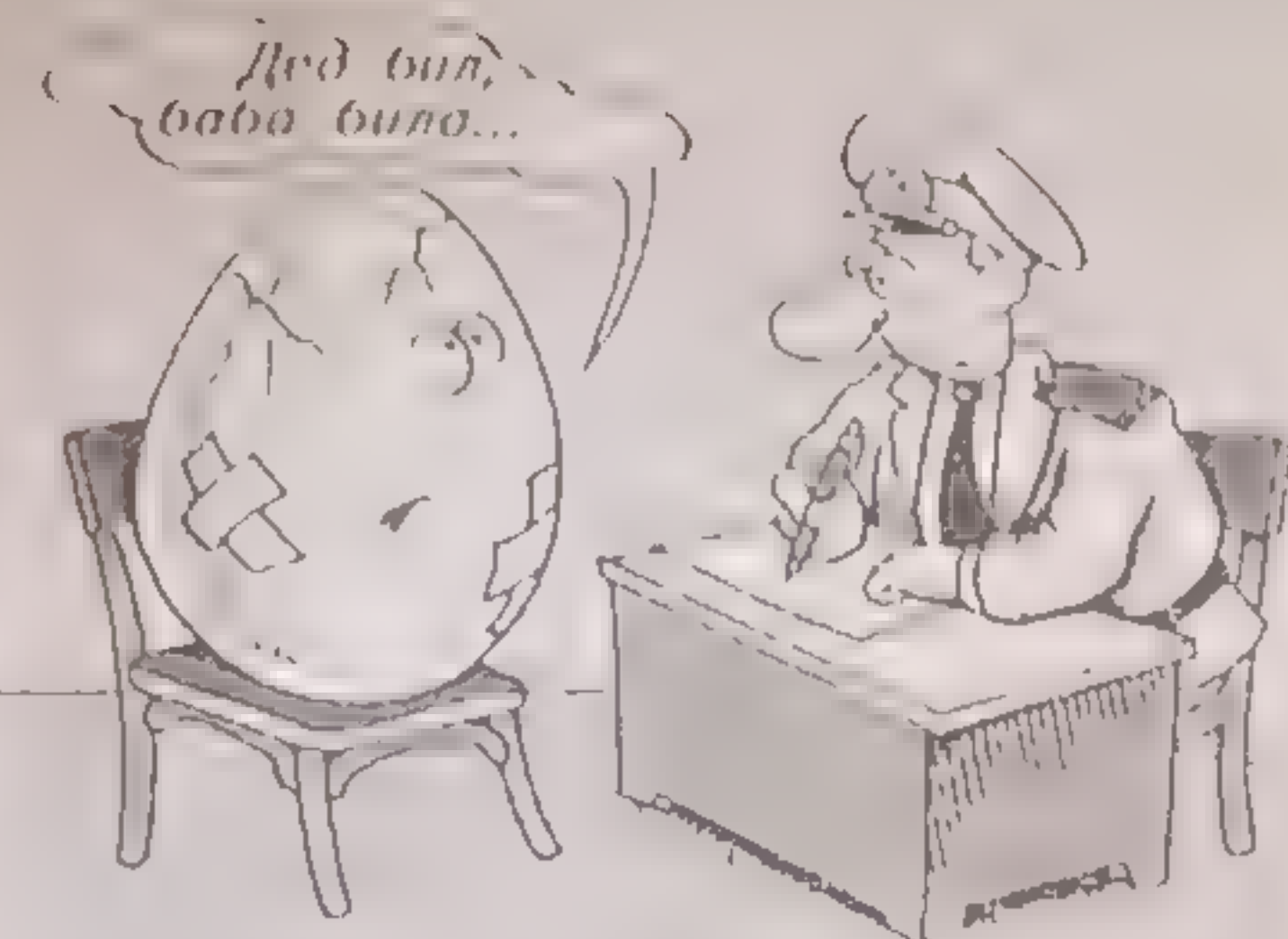


## Авось пригодится

● Если муж к вам охладел, сорвите по песне несколько цветков и лепестков барвинка в пятницу на растущей Луне. Высушите, растолките в ступке, залейте родниковой или колодезной водой. Оставьте на сутки, затем процедите и незаметно добавляйте в еду любимого, приговаривая: «Люби меня, как я тебя».

● Чтобы заснуть, читайте в постели «Отче наш». Если и после этого не спится, вспоминайте прошедший день и благодарите Бога, что он, этот день, состоялся и что все ваши близкие живы и здоровы. Всех по именам начнете перечислять - не заметите, как уснете. Последней в вашем списке ставьте кошку, но до нее почти никогда не дойдете.

● Вместо снотворного перед сном сядьте у зеркала и минут 10 расчесывайте волосы деревянной расческой. Старайтесь при этом думать о чем-то приятном. Помните, как много лет назад мама перед сном гладила вас по головке? Как приятно и сладко спалось после таких поглаживаний...



## За гранью

## Такой случай

## Как не помнит?!

Максима привезли в областную липецкую больницу без пульса. Водитель сбившей его машины уже давал показания в милиции: «Выскочил на дорогу, я даже затормозить не успел... Откуда он только взялся?!» Врачи констатировали переломы, разрыв селезенки, внутреннее кровотечение. После операции и переливания крови мальчика подключили к аппарату искусственной вентиляции легких. Несколько дней Александра, мать Максимки, не отходила от его постели. Наконец мальчик стал дышать самостоятельно и открыл глаза. «Сыночек, - Александра наклонилась к нему, - ты в больнице, тебя машина сбита. Лежи спокойно, скоро поправишься...» Максим посмотрел на нее равнодушным взглядом и спросил: «Ты кто?» Александра завокнулась: «Как - кто? Я же твоя мама!» Мальчик качнул головой: «Ты врешь. Моя мама дружит...» Александра зарыдала и кинулась к врачу: «Он меня не узнает!»

Несколько дней Максим упорно твердил, что его обманывают. Не признал он и отца. Мало того - мальчик заявил, что его зовут не Максимка, а Володя, что ему не восемь, а 15 лет. Максиму сделали рентген черепа и томограмму головного мозга, но причину странной «забывчивости» так и не нашли. Врачи объясняли это пережитым шоком и считали, что память к мальчику вернется. Через некоторое время Максим все же стал называть Александрой мамой, но она часто ловила на себе его тяжелый, непонимающий взгляд.

тематике, которое она взяла в школе, сын выполнил за десять минут: «Как же ты сам справился, я же тебе ничего не объяснила!» - «Да это задачка для первого класса, - заявил Максим. - А я уже в восьмом учусь».

Иногда Александра шепотом говорила мужу: «Я чувствую, он какой-то другой. Как будто повзрослел лет на семь. Мультики ему смотреть не интересно, а ведь не оторвать было... А вчера показывали американскую мелодраму, и он так усмехнулся во время постельной сцены, так... цинично! Как взрослый... Откуда это в нем?» Сын преподносил ей новые загадки. «Помнишь, когда мы отдыхали в Геленджике, я заплыл за буйки?» - «Но мы никогда не отдыхали в Геленджике. На каникулы ты ездил к бабушке в деревню...» Забывшись, Максим писал: «Тетрадь Курбатова Владимира...» Потом нехотя исправлял на Максима Сергиенкова.

Через несколько дней Александра поехала с Максимом в магазин покупать ему костюм. Проходя мимо одного из домов на улице Ленина, мальчик вдруг остановился. «Вот здесь я живу! - радостно воскликнул он. - Вон наш подъезд. Там почтовые ящики синие, а не зеленые, как у тебя, а на первом этаже коробка стоит, там собачка Динка живет!» Александра зашла в подъезд словно для того, чтобы убедиться: все так, как говорит сын. Но ведь он здесь никогда не был! А Максим уже звонил в квартиру -

она даже не успела его остановить. Дверь открыла молодая девушка. «Тебе чего, мальчик?» Максим, видимо, ожидал увидеть кого-то другого и растерялся. «Курбатовы здесь живут?» - спросила Александра, не понимая, зачем это делает. «Нет, они переехали. Квартиру поменяли в другой район. У них сын погиб...» - «А что с ним случилось?» - с непонятным волнением выяснила Александра. «Да вы спросите у соседей, нас ведь тогда здесь не было». Словоохотливая старушка из соседней квартиры рассказала, что 15-летний Володя Курбатов осенью катался на велосипеде и попал под машину. Погиб мгновенно, еще до приезда «Скорой помощи». «Не помните, какого числа это было?» - спросила Александра.

«Как не помнить?! 7 октября. В бывший День Конституции. Холодно уже было, Володя и говорит: «Последний раз покатаюсь - и до весны». Вот и покатался последний раз...»

... Именно 7 октября Максимку сбита машина.

Очевидно, в момент гибели мозг Володи послал в пространство какой-то сгусток информации, а мозг Максимки, который сам находился между жизнью и смертью, уловил эти биотоки. Называйте, как хотите, - душа, центральная нервная система, но суть от этого не меняется. Не все материальное гибнет целиком. Духовная субстанция существует и без телесной оболочки.

Знаете ли вы, что...

## По просьбе читателей

## От злословия

В жизни часто случается, что кто-то обругает или обидит каким-нибудь поступком. Лекарство от этого мне подсказали бабушки, с которыми мне довелось ехать в поезде. Надо читать такое четверостишие:

«Во имя Отца, и Сына  
уйди, нечистая сила.

Что ты делаешь мне,  
пусть будет тебе.

Твои речи - тебе в плечи.

Твое дело - в твоё тело.

Аминь».

Перекрестите в сторону обидчика.

А. И. Согдаев,  
Белгородская обл.

## От подкожных жировиков

Когда по реке пойдет лед, надо окунуть в реку кусок хлеба, обсыпанный солью, со словами: «Хлеб соль честная, плыви, куда хочешь, тебе добрый путь, а мне оставь доброе здоровье. Аминь».

Н. В. Ровинская,  
Новокузнецк

## Снятие запоя вдовьим кольцом

Возьмите обручальное кольцо вдовы, которая похоронила мужа не более месяца назад. Опустите в воду и произнесите: «Слава Отцу, и Сыну, и Святому Духу. Аминь».

Как вдова по мужу слезы горькие льет и как гроб мужу встать не дает,

Так и я раб... (имя), чтоб вина не пил, браги не выпивал, хмельное в руки не брал:

Ни утром при заре, ни ночью при звезде, ни при красном солнышке.

Будьте же, мои слова, лепки и цепки и, как металл, крепки.

Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь.

... ныне и присно и во веки веков. Аминь. Аминь. Аминь».

## От заедов на губах

Надо вытереть левой стороной подола болячки на губах со словами: «В доме 4 угла, пойду из угла в угол, из левого в правый, из правого влево. У рта два угла, в нем живет зевота. С первого угла заеда уйди, со второго угла заеда уйди. Нам здорово, тебе сторона. Аминь».

## Если покойник чудится

Некоторым людям после похорон являются усопшие. Человек переживает, изводится, не спит ночами. Как правило, начинает болеть. Для того чтобы покойник не чудился, перед дверями или там, где стоял гроб, читают этот наговор: «Иди, где лежишь, где зубы не размыкаются, рты не раскрываются, очами не глядят, где отпеты стоят. Там тебе лежать, судного дня ожидать. Могила зарыта, гробы закрыты, гвоздями забиты. Царство небесное, светлое, место усопшему рабу (имя). Аминь».

Л. И. Клишина, Ростов-на-Дону

## Рецепты из конвертов

● У меня на ноге возле большого пальца выросла косточка от неудобной обуви. Она постоянно не давала мне покоя, да и обувь было трудно подбирать. А избавилась я от нее так: каждое утро мазала косточку своей слюной, еще до чистки зубов и до еды. И косточка незаметно исчезла.

А вот у моей знакомой тоже выросла косточка на запястье руки, она долго у нее была, пока не произошел такой случай: она переносила гроб, и знакомая потеряла косточку и край гроба. И она постепенно сошла на нет...

Н. В. Юдичева, Ачинск, Красноярский край  
Зимой у меня начинали слезиться глаза. Я делала так: когда ложилась спать, брала с собой кота Василия и прикрывала его лапками свои веки минут на 5-7.

В. Карпова, Чебоксары



КОРНИ ВОЛОС  
У ЖЕНЩИН  
СИДЯТ В КОЖЕ  
ГОЛОВЫ  
В СРЕДНЕМ НА



стал слышать. «Сыночек, - Александр наклонилась к нему, - ты в больнице, тебя машина сбила. Лежи спокойно, скоро поправишься...» Максим посмотрел на нее равнодушным взглядом и спросил: «Ты кто?» Александра заволновалась: «Как - кто? Я же твоя мама!» Мальчик качнул головой: «Ты врешь. Моя мама другая...» Александра зарыдала и кинулась к врачу: «Он меня не узнает!»

Несколько дней Максим упорно твердил, что его обманывают. Не признал он и отца. Мало того - мальчик заявил, что его зовут не Максимка, а Володя, что ему не восемь, а 15 лет. Максиму сделали рентген черепа и томограмму головного мозга, но причину странной «забычивости» так и не нашли. Врачи объясняли это пережитым шоком и считали, что память к мальчику вернется. Через некоторое время Максим все же стал называть Александру мамой, но она часто ловила на себе его тяжелый, непонимающий взгляд.

Своего дома Максим не узнал. Долго бродил по квартире, перебирал вещи. «Зачем вы все переставили? - спросил он. - А где велосипед?» Велосипеда ему никогда не покупали...

Особенно поразило Александра, что домашнее задание по ма-

тематике. Как взрослый... Откуда это в нем? Сын преподносил ей новые загадки. «Помнишь, когда мы отдыхали в Геленджике, я заплыл за буйки?» - «Но мы никогда не отдыхали в Геленджике. На каникулы ты ездил к бабушке в деревню...» Забывшись, Максим писал: «Тетрадь Курбатова Владимира...» Потом нехотя исправлял на Максима Сергиенкова.

Через несколько дней Александр поехала с Максимом в магазин покупать ему костюм. Проходя мимо одного из домов на улице Ленина, мальчик вдруг остановился. «Вот здесь я живу! - радостно воскликнул он. - Вон наш подъезд. Там почтовые ящики синие, а не зеленые, как у тебя, а на первом этаже коробка стоит, там собачка Динка живет!» Александра зашла в подъезд словно для того, чтобы убедиться: все так, как говорит сын. Но ведь он здесь никогда не был! А Максим уже звонил в квартиру -

квартиры Володя Курбатов осенью катался на велосипеде и попал под машину. Погиб мгновенно, еще до приезда «Скорой помощи». «Не помните, какого числа это было?» - спросила Александра. «Как не помнить?! 7 октября. В бывший День Конституции. Холодно уже было, Володя и говорит: «Последний раз покатаюсь - и до весны». Вот и покатался последний раз...»

Именно 7 октября Максиму сбила машина.

Очевидно, в момент гибели мозг Володи послал в пространство какой-то сгусток информации, а мозг Максимки, который сам находился между жизнью и смертью, уловил эти биотоки. Называйте, как хотите, - душа, центральная нервная система, но суть от этого не меняется. Не все материальное гибнет целиком. Духовная субстанция существует и без телесной оболочки.

### Знаете ли вы, что...

ВОЛОСЫ ХОРОШО ВПИТЫВАЮТ ИНФОРМАЦИЮ О ПРОИСХОДЯЩИХ СОБЫТИЯХ. ПОЭТОМУ, ЕСЛИ С ВАМИ СЛУЧИЛАСЬ НЕПРИЯТНОСТЬ, КОТОРУЮ НАДО ЗАБЫТЬ, ПОДСТРИГИТЕ КОНЧКИ ВАШИХ ВОЛОС НА НЕСКОЛЬКО САНТИМЕТРОВ.

### Рецепты из конвертов

● У меня на ноге возле большого пальца выросла косточка от неудобной обуви. Она постоянно не давала мне покоя, да и обувь было трудно подобрать. А избавилась я от нее так: каждое утро мазала косточку своей слюной, еще до чистки зубов и до еды. И косточка незаметно исчезла.

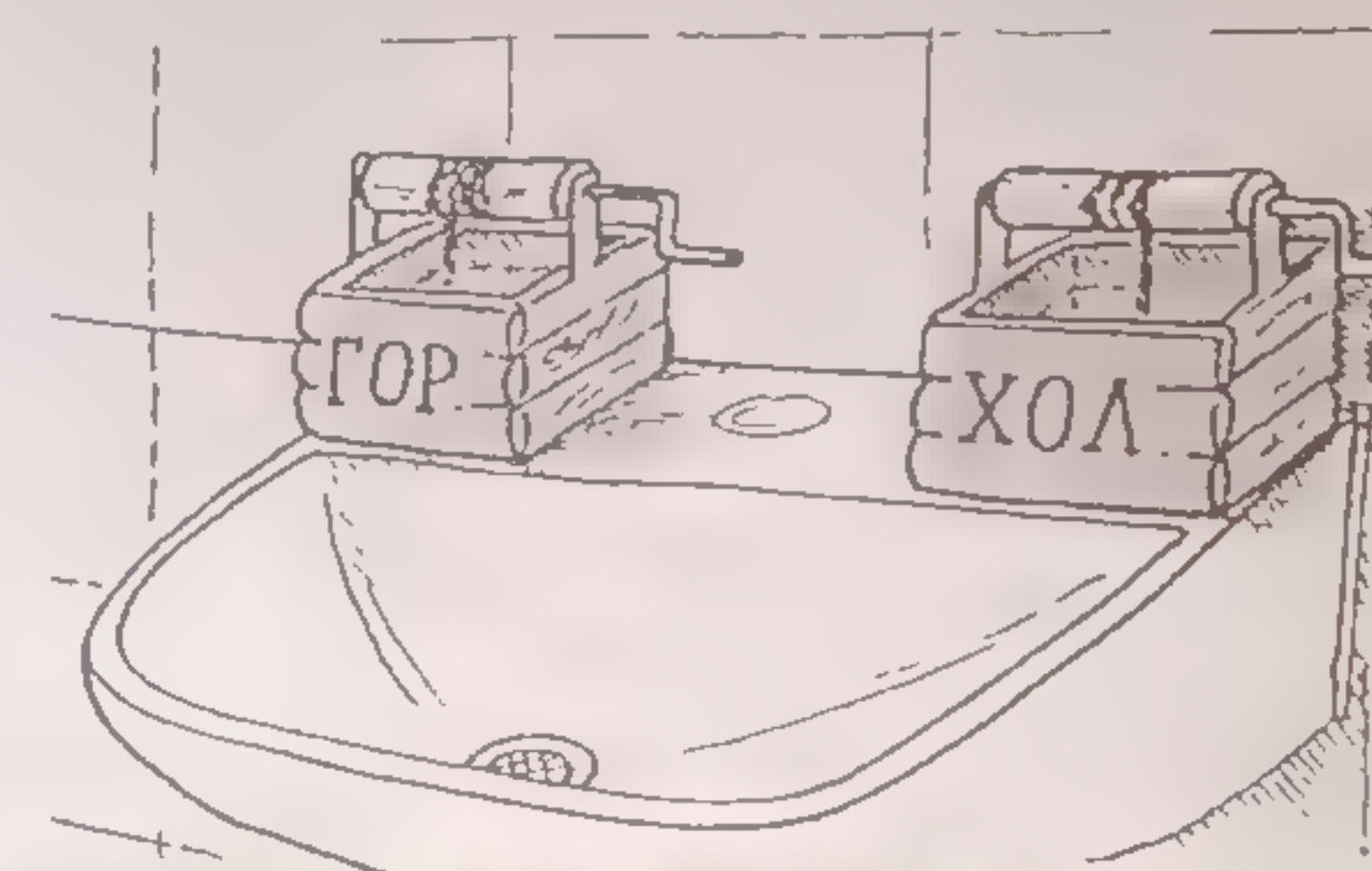
А вот у моей знакомой тоже выросла косточка на запястье руки, она долго у нее была, пока не произошел такой случай: хореограф соседку, и знакомая потеряла косточкой о край гроба. И она постепенно сошла на нет...

Н. В. Юдичева, Ачинск, Красноярский край

● Зимой у меня начинали слезиться глаза. Я делала так: когда ложилась спать, брала с собой кота Василия и прикрывала его лапками свои веки минут на 5-7.

В. Карпова, Чебоксары

КОРНИ ВОЛОС У ЖЕНЩИН СИДЯТ В КОЖЕ ГОЛОВЫ В СРЕДНЕМ НА 2 МИЛЛИМЕТРА ГЛУБЖЕ, ЧЕМ У МУЖЧИН, ПОЭТОМУ ВЫПАДАЮТ МЕНЕЕ ИНТЕНСИВНО.



### Из почты «Айболита»

«Эй, мужик, очнись!»

Летом 1988 года я и мой друг Павел, вооружившись рыболовной снастью, отправились на дачу, которая располагалась на берегу реки. В тот вечер мы отсидели у реки вечернюю зорьку, сварили уху, поели и отправились спать. Мои часы пропищали час ночи. Я открыл глаза - вся комната была залита желтым светом. Разбудил Павла, и мы вышли на крылечко. На высоте около метра, над крышей завис сияющий шар раза в полтора больше самого дома. Шар не только сиял желтым светом, но и источал сильнейший жар. В какой-то момент я почувствовал, что мое тело немеет, и тут шар стал менять облик. На его раскаленной поверхности появились глубокие провалы - два небольших вверху и один внизу. В изумлении я обернулся к другу со словами: «Ты что-нибудь понимаешь?» Павел бормотал что-то невнятное...

И тут все закружилось, и я отключился...

Не знаю, сколько времени находился без сознания. Помню только, что попытался встать. Не в силах открыть глаза, я ощущал холод, слышал хруст снега и голоса: «Эй, мужик, очнись! Ты живой? Во пьян, не слышит». И еще: «Да вроде приличный. Как бы не замерз, ночью до двадцати градусов обещали».

Я пришел в себя лишь после сильного хлопка по щеке, это Павел привел меня в чувство. Была теплая, летняя ночь. К утру моя кожа стала бронзовой, как будто я весь день провалялся под солнцем. А на месте происшествия вся растительность на грядках пожелтела. Листья на яблонях стали по-осеннему желтыми.

... А соседский дом, над которым зависал шар, сильно перекосился - одна из его каменных стен просто-напросто развалилась... Что это было и каким образом в летнюю ночь я оказался на морозе, не знаю.

М. Кузнецов, Тамбовская обл.

### От пьянства

Возьмите стакан с водой и поставьте его на ладонь левой вытянутой руки. Правой же рукой делайте над стаканом круговые движения, мысленно обращаясь к Богу, три раза произнесите: «Господи, помоги мне избавиться от пьянства!», и выпейте эту воду.

Такую манипуляцию нужно делать в течение 42 дней, по утрам (или как позволит время). Можно делать это и три раза в день. Главное, чтобы хватило терпения, выдержки и было бы желание избавиться от пьянства. Тот, кто доведет дело до конца, будет благодарен мне всю оставшуюся жизнь!

Тамара А., Республика Коми

## Когда кричат растения

Они «кричат», когда им больно. Это доказали ученые из Института прикладной физики Боннского университета.

Ученые «выслушали» много растений. Реакция у всех оказалась сходной. Громко «стонет» куст крыжовника, когда его листья поедает мучнистая роса. А орхидея, у которой оторвали листок, в этот момент «буквально завопила от боли». Особенно удивило исследователей поведение огурца. При визуальном обследовании овощ находился в прекрасном состоянии. Однако лазерный микрофон обнаружил, что в это время он «кричал» от боли. Его осмотрели под микроскопом и нашли первые признаки ложномучнистой росы, которые еще не были видны невооруженным глазом.

Ученые обнаружили и другой факт. Оказывается, между растениями существует «психологическая несовместимость». Например, если в корзину положить разные фрукты, то оттуда раздастся «разноголосый хор». А яблоки не только «стонут», но и заставляют быстрее вянуть другие фрукты и овощи, находящиеся рядом. Поэтому перевозить и хранить их нужно отдельно. Кстати, если созревшие фрукты хранить вместе

с незрелыми, то много плодов сгниет. Поэтому перед транспортировкой на большие расстояния фрукты нужно разделить по степени зрелости.

Но и это еще не все. Профессор Кенеманн считает, что растения не просто говорят о своих болезнях и страданиях, как пациенты, сидящие в приемной у врача. «Стоны» и «крики» являются сигналами «тревоги». Они предупреждают другие растения об опасности и, что просто поразительно, побуждают их принять меры для обороны. Поскольку у них нет нервной системы, они обмениваются информацией с помощью химических сигналов. Например, когда подростковую траву начинают косить, ее «крики» боли как бы призывают молоденькие травинки: растите быстрее и... выработайте больше токсинов! Такую же команду дают листья акации, когда их обрывают. А вот тихий звук голоса, ласковые прикосновения, особенно если при этом их моют или хотя бы протирают влажной тканью, способствуют здоровью наших зеленых друзей.

ПРИСУТСТВИЕ мужа, жены, вообще любимого человека само по себе может снизить стремительно подскочившее давление или учащенное сердцебиение. А вот бескорыстная любовь собаки даже в самый трудный период успокаивает.

Для 240 супружеских пар создали критическую ситуацию, которую следовало разрешить четырьмя способами: в одиночку, вместе с супругом, с собакой и супругом одновременно, только с собакой. Больше всего признаков стресса проявилось тогда, когда рядом с попавшим в беду пребывал его партнер. А меньше всего - в компании с собакой.

«Близкий человек высказывает суждение, собака просто молчит. А это, - подчеркивает ученый, - самое лучшее лекарство от стресса».

«В момент душевного потрясения или стресса лучшим другом является собака, а не супруг», - утверждает профессор американского Университета Буффало Карен Аллен.

СОБАКА ИЛИ СУПРУГ?

Что лучше?



# ВСЕ ПОПРАВИМО

Уважаемый читатель, предлагаем вам поговорить на тему весьма прозаическую, но тем не менее очень важную. Уединитесь, возьмите зеркало и улыбнитесь своему отражению. Шире, чтобы убедиться в том, что ваши зубы и десны в полном порядке. Если вы удовлетворены здоровьем и белизной своих зубов, отложите газету. Если нет...

Знаете ли вы, что в последние годы 80% населения России (от 25 лет) страдает заболеваниями пародонта (слизистой полости рта) и единственное средство предотвратить беду — срочно принять профилактические меры.

В ряду современных гигиенических средств по уходу за полостью рта особой популярностью пользуются бальзамы для полоскания. Наиболее заметной фигурой — производителем бальзамов на отечественном рынке является петербургская компания «Химико-биологическое объединение при РАН «Фирма Вита». Разработанный учеными компании и защищенный патентом РФ на научные изобретения противовоспалительный бальзам «Весна плюс» (Золотая медаль им И.И. Мечникова РАЕН за «Практический вклад в укрепление здоровья нации») успешно конкурирует с импортными аналогами по эффективности, но значительно уступает им в цене.

Что же такого в нем особенного?

Основной действующий компонент бальзама «Весна плюс» — биоантиоксидантный комплекс ферментов и гликозидов неовитин, полученный по специальной технологии из клеточной биомассы женьшеня (ноу-хау авторов) и также удостоенный Золотой медали им. И. И. Мечникова.

Неовитин нормализует концентрацию свободных радикалов, стимулирует защитные силы организма и обменные процессы в тканях пародонта и слизистой. Поэтому заживление тканей пародонта идет быстро и эффективно. Лечебные компоненты бальзама подавляют развитие

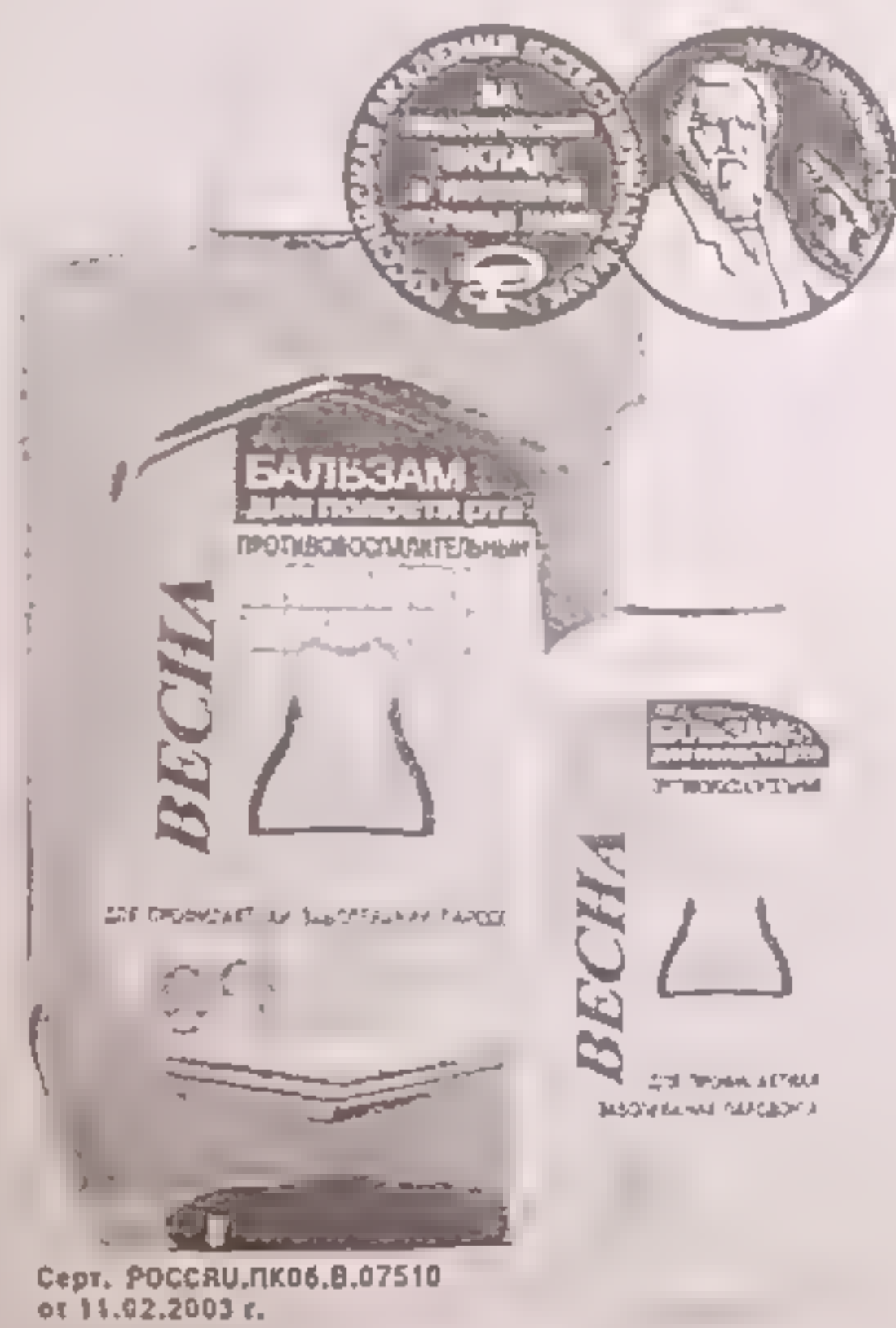
болезнетворных микроорганизмов в полости рта, устраняют кровоточивость и отечность десен. Бальзам снимает жжение и болезненные ощущения, типичные при заболеваниях пародонта, улучшает микроциркуляцию крови в тканях слизистой. Специально подобранные добавки способствуют удалению зубного камня и мягко отбеливают зубную эмаль. Бальзам эффективно устраняет неприятный запах и надолго оставляет во рту приятный, освежающий ментоловый вкус.

## ФОРМУЛА ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Если, совершая утренний туалет, вы с ужасом смотрите на свою зубную щетку, предчувствуя болезненные ощущения и дискомфорт от этой обязательной для каждого воспитанного человека процедуры, то вам непременно нужно попробовать на себе целебную силу бальзама «Весна плюс».

Вы убрали в сторону зеркало и решили серьезно заняться здоровьем. Мы приветствуем ваше решение. Оно принято своевременно. Желаем вам успеха!

О. Волкодатова



СПРАШИВАЙТЕ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ БАЛЬЗАМ «ВЕСНА ПЛЮС» С НЕОВИТИНОМ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПАРОДОНТА В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.

ООО «Химико-биологическое объединение при РАН «Фирма Вита»  
Санкт-Петербург, Каменноостровский пр., д.54, оф. 23.  
Тел /факс: 321-6752, e-mail:sales@preobrajenie.com  
Производство и оптовые продажи.

## Вот так цена!

Давно хочу купить для поправки здоровья люстру Чижевского. Но 1500 рублей для меня — большие деньги. Неужели, наши предприятия не в состоянии выпускать подобный товар по доступным ценам?

Ирина Вересаева, Калуга

В Смоленске уже выпускается и пользуется большим спросом новый уникальный аппарат для ионизации воздуха — «ИОН-1».

Его можно приобрести в магазинах медицинской техники или заказать почтой наложенным платежом. Цена «ИОН-1» с подробным пособием по применению и доставкой — 354 рубля + 8% почтовый сбор.

Адрес для заявок: 214000, Смоленск, а/я 344а,  
НПО «БИОС», тел. (0812) 55-26-63, факс 59-45-52. © CSI  
E-mail: BIOS@sci.smolensk.ru, www.biiose.ru

## ЛЕЧИТ СКЛЕРОЗ СОСУДОВ

Информацию об уникальных целебных свойствах гинкго собирали по крупицам. А потом крупнейшие фармацевтические компании мира стали внедрять в производство многочисленные препараты из гинкго от головокружения, церебральной недостаточности, мигрени; нарушений сна; депрессии; заболеваний сердечно-сосудистой системы, ухудшения зрения и болезни глаз. А в комплексе с витаминами А, С, Е, Р, аминокислотами, селеном гинкго рекомендован при лечении катаракты.

Поскольку препараты гинкго эффективно влияют на всю сосудистую систему, особенно на капилляры и венулы, их рекомендуют при геморрое.

Применение гинкго дает существенное улучшение при артериите, атеросклерозе нижних конечностей, сопровождающихся судорогами при ходьбе.

Незаменимо это растение при тромбозе и перемежающейся хромоте.

Рекомендован при сексуальных дисфункциях, импотенции.

Улучшает память, повышает работоспособность, замедляет старение.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Многие фирмы, выпускающие препараты из гинкго, утверждают, что принимать эти препараты нужно и можно всегда и всем. Тем не менее при передозировках и неумелом приеме у некоторых людей возможны легкие расстройства пищеварения (тошнота, изжога), кожные аллергические реакции, головные боли — они, правда, слабо выражены и носят кратковременный характер.

Как целитель считаю, что отвары трав или их настойки теряют свои лечебные свойства, поэтому рекомендую: перемолоть лист в порошок на кофемолке, принимать порошок по 1 чайн. ложке во время еды (порошок лучше положить в пищу: каши, кефир) 2 раза в день, в течение 3-4 месяцев, но не менее 1 месяца. На курс лечения надо не менее 500 грамм.

Хорошо сочетать лист орешника с гинкго, корнями диоскореи казской. Комплект с почтовыми расходами — 300 руб. Имеются также препараты гинкго — по 100 руб.

Прикинь на себя

На приеме у хирурга

# + Жить противно...

От меня все люди отвернулись, муж бросил. По ночам я плачу от безысходности. Дело в том, что у меня неприятный запах изо рта. Врачи не ставят диагноз.

единственный способ помочь вашему ребенку.

\*\*\*

Сыну полтора месяца. У него пупочная грыжа и вследствие

что болезнь осложнилась еще больше и я не смогу разжать кулак. Может, кто-то знает, как хотя бы остановить эти болезни?



полученный по специальной технологии из клеточной биомассы женьшеня (ноу-хау авторов) и также удостоенный Золотой медали им. И. И. Мечникова.

Неовитин нормализует концентрацию свободных радикалов, -

СИНИЙ ВАНИЛЬНЫЙ ПРОТИВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ БАЛЬЗАМ «ВЕСНА ПЛЮС» С НЕОВИТИНОМ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПАРОДОНТА В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.

ООО «Химико-биологическое объединение при РАН «Фирма Вита»  
Санкт-Петербург, Каменноостровский пр., д.54, оф. 23.  
Тел /факс: 321-6752, e-mail:sales@preobrajenie.com  
Производство и оптовые продажи.

Прикинь на себя

На приеме у хирурга

# + Жить противно...

От меня все люди отвернулись, муж бросил. По ночам я плачу от безысходности. Дело в том, что у меня неприятный запах изо рта. Врачи поставили диагноз грыжа желудка. Жить противно!

Неужели мне нельзя помочь? Я готова на любую операцию, лишь бы избавиться от этой напасти!

А. В. Ахриева, Малгобек, Ингушетия

Грыжа желудка (диафрагмальная?), или дивертикул желудка — состояние, при котором в изолированной части желудка происходит задержка пищевых масс с их последующим гниением. В этом причина неприятного запаха изо рта. Исправить положение можно оперативным путем. Если в вашем регионе подобные операции не делают, советуем обратиться в краевую клиническую больницу в Ставрополе, которая находится по адресу: ул. Семашко, 3.

\*\*\*

У меня полипоз желчного пузыря. Три года назад врачи порекомендовали удалить его, но я отказался. Правильно ли я поступил?

К. Р. Шамхалов, Махачкала, Дагестан

Мы не думаем, что наш ответ будет более квалифицированным, чем ответ вашего лечащего врача: он имеет возможность наблюдать вас! Рекомендуем проводить регулярный УЗИ-контроль желчного пузыря. Если выяснится, что полипы имеют тенденцию к дальнейшему росту, то надо соглашаться на операцию.

\*\*\*

Внуку 2 месяца. У него обнаружили косою свищ из трахеи в шею. Не знаем, что делать и как жить с этим заболеванием? Хирург в областной больнице сказал, что лучше родить еще одного ребенка. А мы любим нашего малыша и хотим спасти его!

О. И. Шакирзянова, Саратов  
Это очень серьезное заболевание. Скорее всего, у малыша есть другие отклонения в развитии, которыми врачам так просто не справиться. Обратитесь к другому хирургу, потому что операция -

единственный способ помочь вашему ребенку.

\*\*\*

Сыну полтора месяца. У него пупочная грыжа и, вследствие этого, водянка правого яичка. Чем грозят пупочная грыжа и водянка? Пройдет ли все само собой или надо обратиться к хирургу? И будет ли это иметь последствия в будущем, когда малыш вырастет? Не будет он бесплоден?

Людмила Л., Таганрог

Детям в таком возрасте операции не проводят, если нет ущемления грыжевого содержимого. С ростом ребенка и формированием мышщ брюшного пресса вполне возможно, что грыжа закроется. Но если этого не произойдет, потребуются операция. Обычно ее делают в дошкольном возрасте. А пока ребенку требуется максимальный охранительный режим - избегать чрезмерного натуживания, физического напряжения, плача - всего, что может привести к ущемлению грыжевого содержимого.

Особого внимания требует водянка яичка. Если консервативное лечение неэффективно, то надо делать операцию, и чем раньше, тем лучше. В будущем, если вовремя не лечить водянку яичка, она может стать причиной бесплодия. Требуется постоянное наблюдение у детского уролога.

\*\*\*

У меня на лбу твердая шишка размером с 10-копеечную монету. К врачу идти не хочу. Можно ли народными средствами избавиться от нее?

В. Д. Дементеева, с. Новомихайловское, Ставропольский край

Как правило, такие шишки (они называются атеромами), кроме косметических неудобств, опасности не представляют. Избавиться от них можно только хирургическим путем. Операция несложная, проводится под местной анестезией, в амбулаторных условиях.

\*\*\*

У меня на ладонях сжимаются сухожилия и образуются узелки. Называется эта болезнь контрактурой Дюпюитрена. Лечила грязями и лазерным аппаратом. Боюсь,

что болезнь осложнится еще больше и я не смогу разжимать кулак. Может, кто-то знает, как хотя бы остановить эту болезнь?

Р. Р. Сафарова, Астрахань

Контрактура Дюпюитрена тяжелой степени лечится оперативным путем - рассекают ладонный апоневроз. Результаты операции хорошие, подвижность пальцевых фаланг восстанавливается.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**  
Многие фирмы, выпускающие препараты из гинкго, утверждают, что принимать эти препараты нужно и можно всегда и всем. Тем не менее при передозировках и неумелом приеме у некоторых людей возможны легкие расстройства пищеварения (тошнота, изжога), кожные аллергические реакции, головные боли - они, правда, слабо выражены и носят кратковременный характер.

Как целитель считаю, что отвары трав или их настойки теряют свои лечебные свойства, поэтому рекомендую: перемолоть лист в порошок на кофемолке, принимать порошок по 1 чайн. ложке во время еды (порошок лучше положить в пищу: каши, кефир) 2 раза в день, в течение 3-4 месяцев, но не менее 1 месяца. На курс лечения надо не менее 500 грамм.

Хорошо сочетать лист орешника с гинкго, корнями диоскореи казской. Комплект с почтовыми расходами - 300 руб. Имеются саженцы гинкго - по 100 руб.

Предлагаю заказать инструкции по лечению атеросклероза - 50 руб., инсульта, паралича - 35 руб., тромбоза - 30 руб., варикоза - 100 руб.

Лист орешника - 300 г - 90 руб. + почтовые расходы, упаковка, комплект. Заказы по предоплате. В переводе обязательно укажите, за что деньги, подробно с учетом почтовых расходов, а также диагноз.

Геннадий Алексеевич Гарбузов, кандидат наук, целитель,  
а/я 159, Сочи, 354002, дом. тел. (8622) 97-17-71.

Свидетельство №8277-CP от 27.09.2001

## МОЙ МУЖ БРОСИЛ ПИТЬ И ВЕРНУЛСЯ В СЕМЬЮ!

С мужем мы познакомились еще в детстве. Это было в деревне, куда я ездила отдыхать к бабушке. Ваня был добрым, отзывчивым мальчуганом и этим привлек мое девичье внимание. Прошли годы. Закончив педучилище, я приехала в деревню и вновь встретила Ивана. Он к тому времени вернулся из армии. Наши детские отношения разом переросли в серьезные чувства. Мы уже не представляли жизнь друг без друга. Быстро сыграли свадьбу и переехали жить в поселок к моим родителям.

Руки у Ивана золотые, и для заработка он соглашался на любую работу. В знак благодарности его часто угощали спиртным, а он стеснялся отказаться. Через 8 лет, когда у нас уже было двое детей, я поняла, что мой муж спивается, и поставила вопрос о разводе. Под страхом потери семьи муж закодировался. На четыре года в нашу семью вернулось счастье. Новая беда подкралась незаметно. Ваня стал задерживаться на работе, ссылаясь на разные причины. Но женское сердце не обманешь. Стыдясь саму себя, я начала следить

за мужем и застала его с другой женщиной. Так в нашу семью вторглась коварная разлучница. Уже потом я узнала, что многие в ее роду занимались колдовством. Она снова приучила мужа к выпивке. Иван просил у меня прощения, клялся в любви и вновь исчезал. Заливаясь слезами, я написала письмо психологу Владимиру Николаевичу Мальцеву. Только он, находясь за сотни километров, сумел вернуть счастье в нашу семью.

Светлана, Тюмень

В. Н. Мальцев снимает порчу, избавляет от пьянства, ожирения, соединяет семьи. Если у вас случилась беда, собственноручно заполните купон печатными буквами.

☐ Да, Владимир Николаевич, я желаю получить помощь для себя и своих близких  
Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Дата рождения: \_\_\_\_\_ Вес: ☐ - нормальный; ☐ - избыточный  
Почтовый индекс: \_\_\_\_\_ Подробный адрес: \_\_\_\_\_

Отправьте купон по адресу: 344010, г. Ростов-на-Дону, а/я 222 "А", В. Н. МАЛЬЦЕВУ



Медицинский гороскоп с 26.06 по 09.07

## НАЙДИ ПРИЯТНУЮ ДИЕТУ!

### ОВЕН

Июнь - самое время для начала сбора березовых почек и листьев. Чай с березовыми листьями - прекрасное средство при простудных заболеваниях. Настой и отвар из почек помогает при гастритах, язвенной болезни, ревматизме, подагре и различных кожных заболеваниях (эрозии, хронические экземы и т.д.). Настой готовят так: 1 чайн. ложку почек заливают 0,5 стакана кипятка, а отвар - 30 почек бросают в стакан кипящей воды (варить 5 минут). Как отвар, так и горячий настой принимают по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день.

### ТЕЛЕЦ

Вы раздражены сверх меры. Любая мелочь, кем-то оброненное не к месту слово способны привести вас в бешенство. Вам это надо? Скажите на милость, когда в последний раз вы были на художественной выставке или концерте? Так знайте же: как организм может страдать от недостатка ласки и тепла, так и вашей душе сейчас крайне необходимо общение с прекрасным.

### БЛИЗНЕЦЫ

Плюхаться со всего маха на сиденье - привычка вредная. При такой манере садиться ваш позвоночник получает довольно сильный удар. И это происходит ежедневно, по много раз в день. Со временем от постоянных ударов межпозвониковые диски стираются. Избежать этого совсем нетрудно. Надо садиться мягко и легко. Кстати, садиться и вставать, опираясь только на ноги, - это не только правильно, но и красиво.

### РАК

Не исключено, что летняя жара может стать причиной внезапно подскокшего давления. Если вдруг такое случилось, попробуйте привести его в норму при помощи такого рецепта: возьмите веточку мяты и 4-5 веточек земляники положите в заварочный чайник и залейте

красно утоляет жажду, снижает давление, обладает противовоспалительными и обезболивающими свойствами. Готовится он просто: 3 ст. ложки ягод земляники залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и пейте по 3/4 стакана 3 раза в день. Кстати, такой чай можно заваривать и из листьев земляники.

### ВЕСЫ

Полынь, она хоть горькая, но добрая. Еще наши бабушки знали, что дом, окуранный полынью, для зла закрыт. Это очень простой обряд, который может провести каждый. Положите сухие кустики полыни на сковороду, подожгите, затем загасите огонь - пусть они только тлеют, дымя. Обойдите всю квартиру, поставьте сковороду у порога на пол, перешагните через нее. Пепел выбросите на улицу подальше от дома. Увидите, в квартире поселится добро.

### СКОРПИОН

Было бы прекрасно устроить себе отпуск, пусть краткий. Смена впечатлений - лучший отдых. Больше чистого воздуха, обязательно легкое питание - зелень, соки, свежие овощи и фрукты. Помните, что полноценный отдых летом - залог здоровья на весь год!

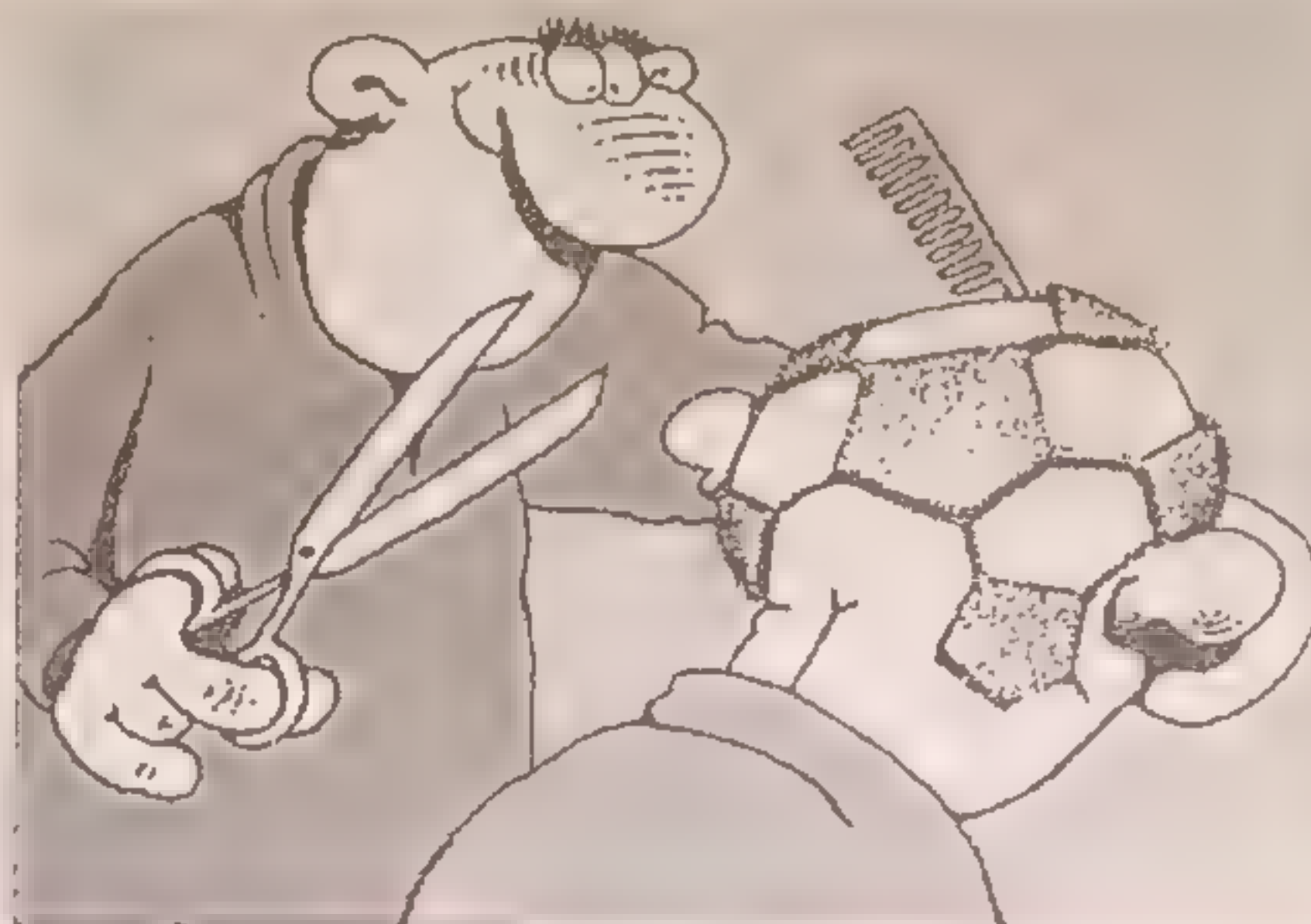
### СТРЕЛЕЦ

Начинайте утро с улыбки и хороших мыслей - это первая заповедь бодрого самочувствия. Затем приступайте к зарядке и водным процедурам. Затем натошак выпейте коктейль «Бодрист». Готовится он очень просто: выжмите сок из одного апельсина или грейпфрута, разбавьте его кипяченой водой (1:2), добавьте 1 ст. ложку меда и 2-3 чайн. ложки коньяка. Перелейте десять раз напиток из одной емкости в другую с высоты 25-30 см. Хорошее настроение на весь день вам обеспечено!

### КОЗЕРОГ

Если вы еще не посадили на своей даче кабачок, обязательно сделайте это. Так как этот овощ - кладовая витаминов. Если вдруг вас одолеет бессонница, упадок сил или аллергия, ешьте по 1 ст. ложке свеженатертой сырой мякоти кабачков раз в день за полчаса до еды. Скажете, невкусно? Тогда приготовьте себе такой салат - натрите на крупной терке кабачок, морковь и хрен, смешайте, посолите, заправьте сметаной и посыпьте свежей зеленью. Вкусное и полезное блюдо готово!

### ВОДОЛЕЙ



Вопрос

## КРАСИВЫЕ НОГТИ

Как правильно подобрать средства для укрепления и улучшения структуры ногтей: с кератидами, с кальцием, с витаминами?

И. Кольцова, Вологда

Все перечисленное очень полезно для организма в целом и для ногтей в частности. Керамиды отвечают за состояние волос, ногтей и кожи. Кальций, помимо костей и суставов, прекрасно укрепляет ногти. Что касается витаминов, то очень полезны для ногтей витамин Е и витамин F - они отвечают за рост ногтей.

Здесь важно правильно поставить диагноз: ломкие и слабые ногти - свидетельство нехватки кальция; слишком сухие и хрупкие - значит, в организме, наоборот, слишком много кальция, но не хватает витаминов.

Мой мастер по маникюру говорит, что постоянно красить ногти вредно, и время от времени им нужно давать отдохнуть.

В. Дмитриева, Самара

Вопрос здесь даже не в частоте использования лака, а в его качестве. Качественные лаки использовать не только можно, но и нуж-

но. Они не содержат вредных компонентов, которые могут повредить структуре ногтя, защищают их от перепада температуры.

В детстве у меня была скверная привычка грызть ногти. Могу ли я как-то восстановить их? Что делать, если ногти ужасно выглядят, что даже стыдно их показывать мастеру по маникюру?

С. Бережная, Архангельск

Идеальные ногти - большая редкость. А мастера в салонах для того и существуют, чтобы решать ваши проблемы. Вы же не стесняетесь обращаться к врачу, если чувствуете себя плохо?

Как часто можно делать маникюр (обрезать кутикулу, например)?

Н. Тулупова, Саратов

Есть два способа удаления кутикулы. Первый, наиболее распространенный, - обрезной маникюр, когда кутикулу просто обрезают. Второй называется необрезным, или европейским. Он заключается в смягчении кутикулы специальными средствами и удалении ее с помощью специальных палочек. Такой маникюр наибо-

## На каждый день

● Для очистки лица воспользуйтесь мякишем черного хлеба, предварительно размягченным в воде. Эту кашицу нанесите на лицо и оставьте на 2-3 минуты, затем смойте водой.

● Чтобы нос не блестел, протирайте его смесью из 1 чайн. ложки лимонного сока и 2 чайн. ложек сырого молока, разведенных 1 ст. ложкой кипятка.

● При чувствительной коже умывайтесь водой с крахмалом. В 1 ст. ложке холодного крахмала разведите 1 чайн. ложку картофельного крахмала. Разведенный крахмал залейте небольшим количеством кипятка, быстро размешивая. Эту порцию разбавьте 1 л теплой воды.

● Для умывания в 200 мл кипящей воды налейте 50 мл молока, снимите с огня и оставьте на ночь до образования осадка. Верхнюю часть смеси слейте - и умывайтесь.

Ответ

более правильный и наименее травматичный. Делать его можно раз в неделю и примерно раз в 3-4 дня приводить ногти в порядок дома, если возникает необходимость.

Всегда ли проблемы с ногтями означают, что с организмом не все в порядке?

Л. Смирнова, Тюмень

Конечно, ломкие ногти говорят прежде всего о проблемах со здоровьем. Эти проблемы бывают серьезные, например заболевания щитовидной железы; «сезонные» - скажем, нехватка витаминов. Еще виновниками ломкости ногтей могут стать некоторые диеты. Специальные чаи для похудения, например, помимо жиров и углеводов, выводят из организма еще и кальций. Поэтому, садясь на диету, запаситесь витаминами - А, Е, F - и начинайте пить кальций и глюкомед. Масло с витамином А можно даже втирать в ногти - витамин проникает в ногтевую пластину, и ноготь восстанавливается. Внешние факторы - мороз и вода - безусловно, тоже влияют на состояние ногтей. Ведь ногти на 80% состоят из воды и имеют пористую структуру, поэтому их очень легко пересушить.

## Как размягчить вросшие ногти

Купите в аптеке медицинскую желчь. Вечером перед сном поболтайте эту бутылочку, намочите желчь льняную тряпочку, сложите ее так, чтобы с одной

1 НОГТИ  
ЯГОДАМИ ЧЕ

# Устрой себе



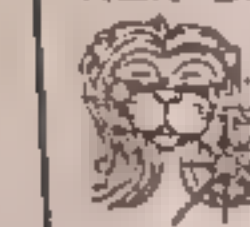
щение с прекрасным.



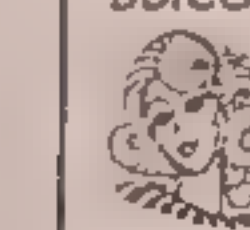
**БЛИЗНЕЦЫ**  
Плюхаться со всего маха на сиденье - привычка вредная. При такой манере садиться ваш позвоночник получает довольно сильный удар. И это происходит ежедневно, по много раз в день. Со временем от постоянных ударов межпозвонковые диски стираются. Избежать этого совсем нетрудно. *Надо садиться мягко и легко. Кстати, садиться и вставать, опираясь только на ноги, - это не только правильно, но и красиво.*



**РАК**  
Не исключено, что летняя жара может стать причиной внезапно подскокившего давления. Если вдруг такое случится, попробуйте привести его в норму при помощи такого рецепта: свежую веточку мяты и 4-6 веточек земляники положите в заварочный чайник и залейте кипятком, настаивайте под крышкой 10-15 минут. Процедите через ситечко, по желанию можете добавить сахар и пейте в холодном или горячем виде, как вам больше нравится.



**ЛЕВ**  
Лето, всей семьей выезжаете отдыхать. Куда? Конечно, на природу, в лес, к бабушке в деревню, на дачу, на море. Но отдых могут омрачить маленькие неприятности в виде комаров. Чтобы предохранить себя от их укусов, возьмите на заметку наш совет: несколько капель масла эвкалипта, ментола или лимонника, добавленные в воду перед принятием ванны, покроют вашу кожу тонкой пленкой, запах которой будет отгонять насекомых 2-3 часа. После принятия ванны не вытирайтесь, дайте коже высохнуть самостоятельно.



**ДЕВА**  
Для поддержания здоровья есть прекрасное средство - земляничный чай. Он пре-

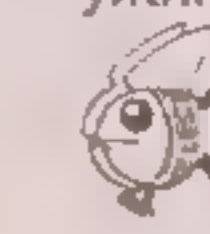
взельсина или грейпфрута, добавьте его кипяченой водой (1:2), добавьте 1 ст. ложку меда и 2-3 чайн. ложки коньяка. Перелейте десять раз напиток из одной емкости в другую с высоты 25-30 см. Хорошее настроение на весь день вам обеспечено!



**КОЗЕРОГ**  
Если вы еще не посадили на своей даче кабачок, обязательно сделайте это. Так как этот овощ - кладезь витаминов. Если вдруг вас одолевает бессонница, упадок сил или аллергия, ешьте по 1 ст. ложке свеженатертой сырой мякоти кабачков раз в день за полчаса до еды. Скажете, невкусно? Тогда приготовьте себе такой салат - натрите на крупной терке кабачок, морковь и хрен, смешайте, посолите, заправьте сметаной и посыпьте свежей зеленью. Вкусное и полезное блюдо готово!



**ВОДОЛЕЙ**  
Лучше недоспать, чем переспать - гласит народная мудрость. Действительно, избыточный сон сказывается на самочувствии гораздо хуже, чем неполноценный. Улучшить состояние поможет чай из айурового корня (1 ст. ложка порошка на стакан воды), выпитый перед сном. Еще для того чтобы сон был спокойным, восточная медицина советует есть поменьше в течение дня, а ужинать не позднее 18 часов.



**РЫБЫ**  
Почувствуйте себя свободным! Чаше выезжайте на «вольный воздух». Убегайте от проблем в прямом смысле слова - утренняя или вечерняя пробежка будет весьма кстати. Подумайте о здоровой пище, пейте минеральные воды. Нельзя же постоянно гасить «ядовитые» эмоции спиртным, острыми или пирожным. Между прочим, среди диет попадают довольно «приятные». Благо, сейчас можно вдоволь позволить себе свежие овощи и фрукты.

значит, в организме, наоборот, слишком много кальция, но не хватает витаминов.

*Мой мастер по маникюру говорит, что постоянно красить ногти вредно, и время от времени им нужно давать отдохнуть.*

**В. Дмитриева, Самара**  
Вопрос здесь даже не в частоте использования лака, а в его качестве. Качественные лаки использовать не только можно, но и нуж-

например)?

**Н. Тулупова, Саратов**  
Есть два способа удаления кутикулы. Первый, наиболее распространенный, - обрезной маникюр, когда кутикулу просто обрезают. Второй называется необрезным, или европейским. Он заключается в смягчении кутикулы специальными средствами и удалении ее с помощью специальных палочек. Такой маникюр наибо-

лей. Поэтому, садясь на диету, запаситесь витаминами - А, Е, F - и начинайте пить кальций и глицерин. Масло с витамином А можно даже втирать в ногти - витамин проникает в ногтевую пластину, и ноготь восстанавливается. Внешние факторы - мороз и вода - безусловно, тоже влияют на состояние ногтей. Ведь ногти на 80% состоят из воды и имеют пористую структуру, поэтому их очень легко пересушить.

## Устрой себе праздник

В выходной день попытайтесь потакать своим «хочу». Создайте приподнятую атмосферу. Ведь все зависит от внутреннего настроя.

В предвкушении удовольствий с вечера застелите постель свежим бельем. У изголовья поставьте цветы, а вот будильник уберите подальше.

Проснувшись, не открывайте сразу глаза - потянитесь. Сладко потягиваясь, медленно откройте глаза. Включите любимый диск и отправляйтесь в ванную. Насладитесь теплыми струями воды, стекающими по вашему телу, а затем уместите свою кожу молочком или маслом. Почувствуйте, какой нежной и гладкой она становится.

Задержитесь у зеркала. Хорошо разглядите себя, отметьте каждую симпатичную черточку. Сделайте макияж, подчеркнув все самое привлекательное. Запомните свой образ. А теперь начинайте экспериментировать: используйте другую цветовую гамму, выделите, скажем, не губы, а глаза, иначе наложите тени. Одним словом, «нарисуйте» себе новое лицо. Сравните его с предыдущим - и вы обязательно откроете в себе совершенно новые привлекательные черты.

После этого неплохо угостить себя чашечкой кофе. Засыпьте в кофейник ложечку кофе, немного корицы или гвоздики, залейте водой, поставьте на огонь. Дожидаясь появления пены и налейте в самую красивую кофейную чашечку. Теперь осторожно отнесите в зал, где на журнальном столике уже стоит тарелочка с сыром.

Смакуйте каждый глоток, получите удовольствие от напитка, который обычно с утра вы выпиваете впопыхах, не успев почувствовать вкуса. Психологи, кстати, давно заметили связь между вкусом лица и «вкусом» жизни. Может быть, получив удовольствие от трапезы, вы заметите, что мир вокруг вас заиграл другими красками?

Вам кажется, что вы не знаете, чем еще себя порадовать? Не верьте себе, это не так. Возьмите чистый лист бумаги и напишите все свои желания, которые у вас когда-либо возникали, но так и остались неосуществленными. Когда вы поставите точку, то увидите перед собой список разнообразных способов доставить себе удовольствие. Теперь единственное, что вам нужно, - это выбрать то, что наиболее осуществимо в данный момент. Может быть, вы решите отправиться в сауну, побаловать себя любимым блюдом или бутылочкой хорошего вина. А может, вам захочется заняться любимым делом (привидение в порядок квартиры не считается) или посмотреть какую-нибудь комедию. Последнее - беспроблемный вариант поднять себе настроение. Единственное, что категорически не рекомендуется делать, - это омрачать выходной день слезоточивыми посиделками из серии «Меня никто не любит».

### Как размягчить вросшие ногти

Купите в аптеке медицинскую желчь. Вечером перед сном поболтайте эту бутылочку, намочите желчью льняную тряпочку, отожмите ее так, чтобы с нее не текло, положите на вросший ноготь, сверху накройте полиэтиленом, перевяжите бинтом и оставьте на ночь. Если ноготь не очень толстый, то к утру он размякнет, если нет - повторяйте процедуру до полного размягчения, а затем осторожно его состригите. Метод опробован на моих родственниках. Помогает отлично!

И совет вам на будущее: следите за своими ногтями, своевременно их стригите или держите под рукой медицинскую желчь!

**И. Архипова, Архангельская обл.**

### ... И пятна исчезнут

Пигментные пятна портят любого человека. Я советую сделать такую мазь: выньте из вишен ядрышки (их должно набраться около 100 г), растолките их и залейте 0,5 л оливкового или подсолнечного масла. Настаивайте 2 недели в темном месте, процедите, отжимая, через несколько слоев марли. Этой мазью ежедневно на ночь смазывайте пигментные пятна. Результат будет «на лице».

**И. Лобачева, Саратовская обл.**

ОТ ГЕРПЕСА НА ГУБАХ  
ХОРОШО СМАЗЫВАТЬ  
БОЛЯЧКИ СОКОМ ЧЕСНОЧНО:  
3 РАЗА В ДЕНЬ  
ДО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

В следующем номере читайте:

Вы просили рассказать

✓ КАК ОТЛИЧИТЬ ПРОСТОЙ РАДИКУЛИТ ОТ БОЛЕЗНИ БЕХТЕРЕВА?

Для вас, сердечники

✓ РЕЦЕПТЫ БЛЮД, ПРЕДОТВРАЩАЮЩИХ ИНСУЛЬТ.

Что делать?

✓ ОПУЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА.



УЧРЕДИТЕЛЬ  
И ИЗДАТЕЛЬ  
ООО  
«АГЕНТСТВО  
«КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская  
газета  
«АЙБОЛИТ.  
Медицина.  
Здоровье»

Главный редактор  
Г. Н. БОРОБЬЕВА  
Компьютерная  
верстка и дизайн  
О. В. Понянский

ИЗДАТЕЛЬ  
И РЕДАКЦИЯ:  
355002, г. Ставрополь,  
ул. Лермонтова, 191/43,  
т. 24-69-47

Этот  
кредит  
24-36-41.  
рекламная служба  
т. 24-38-02, 24-89-47

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс». Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополь» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спортивная, 6). Газета «Айболит. Медицина. Здоровье» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г. Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485. Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы. Редакция газеты не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

Дата выхода в свет  
26.05.2003  
Подписано в печать  
25.06.2003 в 12.00

Тираж 440000 экз.  
Заказ 761  
Объем 4 п. л.



УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ОО

**НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ:**  
10 июля (с 14 до 16 час.)  
12 июля (с 0 до 2 час.)  
14 июля (с 6 до 8 час.)

\* Отправляясь по утрам к морю, реке, озеру и даже на работу, не пренебрегайте зонтиками, широкополыми шляпами (они очень модны нынче!), солнцезащитными очками, которые предохраняют не только глаза, но и нежную кожу вокруг них, и, конечно, солнцезащитными средствами.

Все они различаются по величине коэффициента, отражающего степень защиты кожи от ультрафиолетовых лучей спектров А и В.

\* Всегда выбирайте препарат в зависимости от естественного цвета кожи:

— от 2-4 — для тех, у кого кожа от природы смуглая или уже загорелая;

— от 5 до 10 подойдут людям, загорающим быстро, или тем, кто уже несколько дней принимал солнечные ванны;

— от 12 до 30 (высокая степень защиты) обеспечат безболезненное пребывание на солнце тем, у кого кожа бледная, нежная, чувствительная. Они выручат в первые дни пребывания на солнце, хорошо защищают кожу ребенка.

Чтобы ослабить чувствительность кожи к солнечным лучам, ешьте больше продуктов, содержащих витамины С, РР, — яблоки, зеленый лук, красную и черную

Морская вода — это по сути особый солевой раствор высокой концентрации. Соленый вкус — придают хлорид натрия (или поваренная соль), а горечь — соли магния. Один кубический километр океана содержит примерно 40 млн тонн растворенных твердых веществ. Калий влияет на работу клеток, своевременно очищая их от вредных продуктов жизнедеятельности, кальций формирует клеточные мембраны, облегчает передачу нервных сигналов, отвечает за нормальное свертывание крови, магний активно участвует в клеточном обмене веществ, расслабляя мышцы; бром успокаивает нервную систему, лечит кожные болезни, вод не только действует как антисептик, но и участвует в регулировке гормональных процессов организма.

ЗА 2 НЕДЕЛИ НА ПЛЯЖЕ ЧЕЛОВЕК  
ПОЛУЧАЕТ СТОЛЬКО ЖЕ УЛЬТРАФИОЛЕ  
СКОЛЬКО ЗА ГОД ЖИ

## «За» и «против»

# Солнце

смородину, абрикосы,  
баклажа, помидоры, баклажи.

\* Не забывайте также о косметике, а именно о кремах и духах, в состав которых входят эфирные масла. Например, бергамот, грейпфрут, сандал, лимон, розовую солнечную алхимию. А с пигментными пятнами вам придется бороться до конца лета.

\* Очень эффективны препараты, содержащие зверобой. Под солнцем даже банальный крем для рук с этим растением дает непредсказуемые для кожи последствия.

\* Если вы не пользуетесь солнцезащитным кремом, то не мойтесь перед принятием солнечных ванн с мылом. Обезжиривая кожу, оно разрушает ее защитный барьер и делает безоружной перед агрессивным ультрафиолетом.

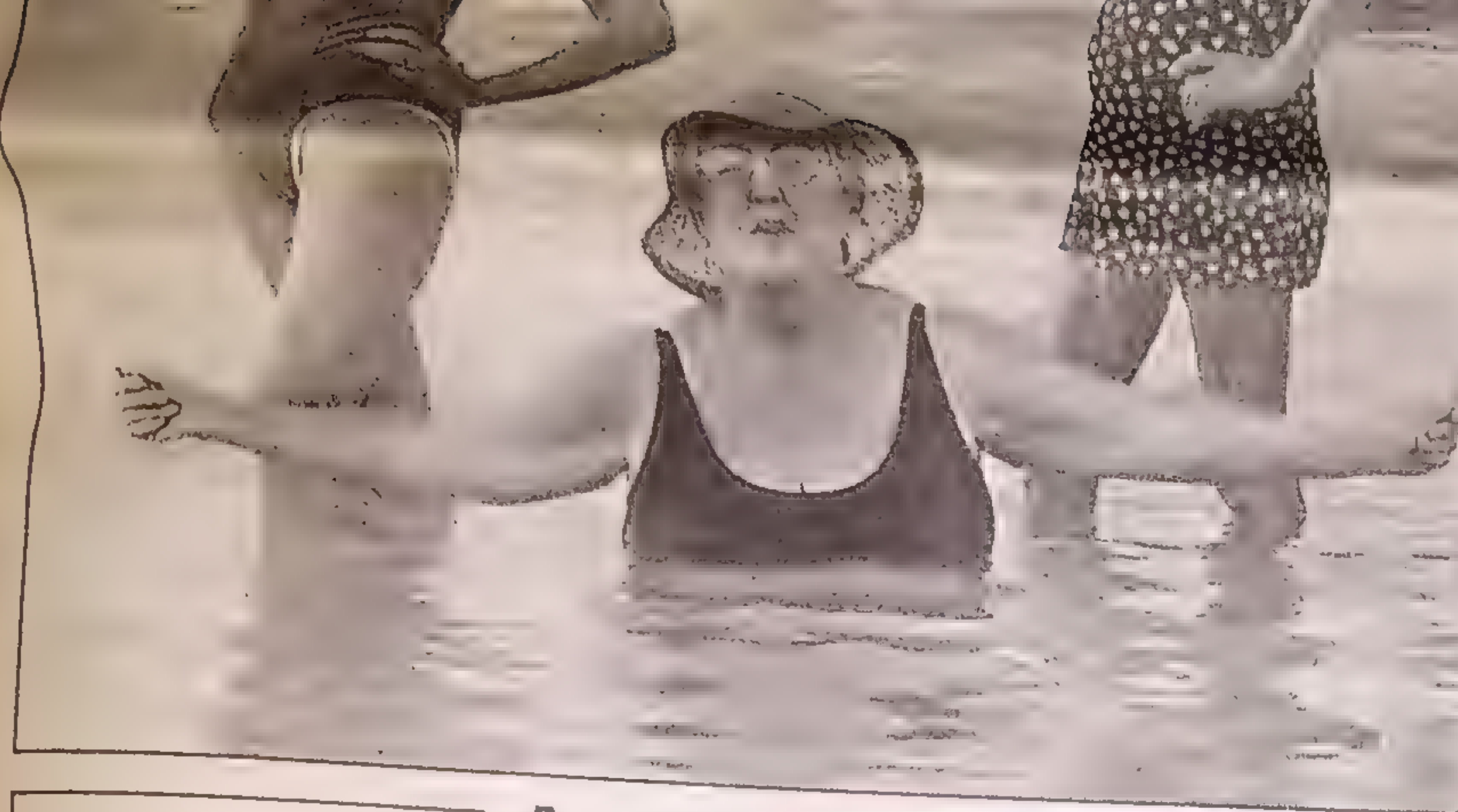
\* Если вам за 25, а кожа век достаточно сухая, перед походом на пляж хорошо смазывать ее увлажняющим гелем или кремом.

А вот жирный и питательный кремь повышают чувствительность кожи к ультрафиолету и могут спровоцировать пигментные пятна или солнечный дерматит.

\* Лучшее время для загара — с 9 до 11 утра и с 15 до 18 вечера. В середине дня предпочтительнее находится в тени.

**Бди!**





от природы смуглая или уже горелая;  
— от 5 до 10 подойдут людям, загорающим быстро, или тем, кто уже несколько дней принимал солнечные ванны;  
— от 12 до 30 (высокая степень защиты) обеспечат безболезненное пребывание на солнце тем, у кого кожа бледная, нежная, чувствительная. Они выручат в первые дни пребывания на солнце, хорошо защищают кожу ребенка.  
\* Чтобы ослабить чувствительность кожи к солнечным лучам, ешьте больше продуктов, содержащих витамины С, РР, — яблоки, зеленый лук, красную и черную

разрушает ее защитный барьер, делает безоружной перед агрессивным ультрафиолетом.  
\* Если вам за 25, а кожа все еще достаточно сухая, перед походом на пляж хорошо смазывайте ее увлажняющим гелем или кремом.  
\* А вот жирный и питательный крем повышает чувствительность кожи к ультрафиолету и могут спровоцировать пигментные пятна или солнечный дерматит.  
\* Лучшее время для загара — с 9 до 11 утра и с 15 до 18 вечера. В середине дня предпочтительнее находится в тени.

## Бди!

● Загар противопоказан при гипертонии, сахарном диабете, нарушениях в работе щитовидной железы, мастопатии, воспалении женских половых органов, обострениях хронических заболеваний, нарушениях пигментации, склонности к раковым заболеваниям.  
● Загар полезен при угревой сыпи, псориазе, экземе, упадке сил, легких формах депрессии, хрупкости костей, частых простудных заболеваниях, после длительной болезни, при заживлении ран.

## ... и ответах

# +АПЧХИ!

В любой толпе этих людей можно отличить по кашлю, чиханию, слезящимся глазам и красному носу. Все ясно — причиной тому поллиноз. Его вызывают растения, которые опыляются ветром.

зиллита, фарингита. Глоточные миндалины и аденоиды увеличиваются, из-за насморка у ребенка возникает не носовая, а ротовой тип дыхания, а это приводит не только к нарушению прикуса у детей, но и потере вкуса и обоняния, бессоннице.

Больные поллинозом лучше чувствуют себя при дождливой погоде. Почему же в дождь случаются обострения?

Сейчас в дождевой воде содержится много химических соединений. Эти вредные вещества изменяют свойства пыльцы, делают ее еще более вредной для организма аллергика. Поэтому дождь вполне может вызвать ухудшение

аллергии. Состояние больных во многом зависит и от ветра. Сильные ветры приносят больше пыльцы. А в тихую, спокойную погоду ее концентрация в воздухе слабее, значит, и аллергиям живется легче.

Правда ли, что при обострении поллиноза нельзя есть колбасу?

Не только колбасу, но и маринады, соленья, некоторые виды сыров. В их производстве используется нитрит натрия, который может утяжелить симптомы поллиноза. Также отложите до лучших времен:

\* продукты, которые имеют общие аллергены с пылью. При аллергии к пыльце березы можно

реагировать и на орехи, яблоки, помидоры. При аллергии на полынь — на подсолнечник (в том числе и на масло из него), виноград, арбуз;

\* шоколад, какао, орехи, грибы, цитрусовые, рыбу и рыбные продукты (такие, как икра, крабы, копченая рыба);

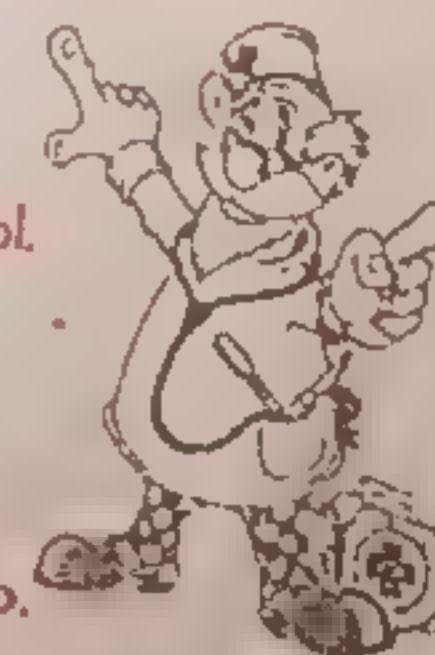
\* приправы типа перца, горчицы, хрена. Причем исключите эти продукты полностью и на длительное время;

\* продукты с красителями, консервантами, эмульгаторами. Например, краситель тетразин, придающий сиропам, лимонадам, сокам, кондитерским изделиям желтую окраску.

Правда ли, что есть прививка, которая помогает при поллинозе?

Это специфическая иммунотерапия. У заболевшего выявляют аллерген и до начала сезона цветения его вводят в организм малыми дозами. Постепенно организм привыкает к препарату, у аллергика вырабатывается иммунитет, и в сезон цветения он совсем не реагирует на пыльцу, или болезнь протекает в более легкой форме. Этот метод напоминает вакцинацию при гриппе. Через 3—4 года регулярного лечения предрасположенность к аллергии исчезает совсем.

Проводить эту процедуру необходимо в период затишья заболевания. На сегодняшний день это единственный метод лечения аллергии, который предотвращает осложнения.



■ СЕЙЧАС В ДОЖДЕВОЙ ВОДЕ СОДЕРЖИТСЯ МНОГО ХИМИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ, ПОЭТОМУ ДОЖДЬ ВОПЛНЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ УХУДШЕНИЕ АЛЛЕРГИИ.

■ СОСТОЯНИЕ БОЛЬНЫХ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ И ОТ ВЕТРА. СИЛЬНЫЕ ВЕТРЫ ПРИНОСЯТ БОЛЬШЕ ПЫЛЬЦЫ.

■ НА ЧЕРНОМОРСКОМ ПОБЕРЕЖЬЕ В АВГУСТЕ ЦВЕТЕТ АМБРОЗИЯ — ЭТО СИЛЬНЫЙ АЛЛЕРГЕН. ПРИЕЗЖАЯ ТУДА В КОНЦЕ ЛЕТА, ОТПУСНИКИ ЧАСТО НАЧИНАЮТ КАШЛЯТЬ И ЧИХАТЬ.

## В вопросах

Какие меры предосторожности нужно соблюдать, отправляясь на отдых в незнакомую местность?

Если у вас нет аллергии на флору вашей местности, это не значит, что на новом месте к «туземным» растениям она у вас не появится. Например, на Черноморском побережье в августе цветет амброзия — это сильный аллерген. Приезжая туда в конце лета, отпускники часто начинают кашлять и чихать.

При сенной лихорадке всегда бывает лихорадка?

Температура если и поднимается, то не намного — до 37,2°C.

Аллергию вызывают злаки. Как такое может быть, если в округе нет никаких злаковых растений?

Это ни о чем не говорит. Пыльцу можно обнаружить за сотни километров от растения-источника. Нередко она заносится ветром из соседних регионов.

Если поллиноз у мамы, какова вероятность возникновения его у ребенка?

Ребенок, у которого один из родителей страдает аллергией, в 30% случаев тоже унаследует аллергические реакции. Если аллергия у обоих родителей, этот риск удваивается.

Правда ли, что поллиноз у детей может привести к... неправильному прикусу?

Сенная лихорадка вызывает частые обострения заболеваний верхних дыхательных путей — тон-

ОТПРАВЛЯЯСЬ за город, вместо бутерброда из белого хлеба с колбасой приготовьте рулетики из лаваша — в нем содержится целый набор витаминов. Лист тонкого армянского лаваша намажьте сливочным маслом (А, Д<sub>3</sub>), положите сверху тонко нарезанные кусочки мяса, сыра (кальций, фосфор, магний), листья зеленого салата (фолиевая кислота), кружочки помидоров (С, Е, ликопен), петрушку (А, С, Р), кинзу (С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, каротин). Скатайте лаваш в трубочку. На даче порежьте на рулетики.

ВОСПАЛЕНИЕ верхних дыхательных путей — распространенная «летняя» болезнь. Даже самые закаленные рискуют простудиться, заходя с жаркой улицы в помещение с кондиционером, настроенным на слишком низкую температуру. Перепад температур должен составлять не более 5°C.

В ЖАРУ мы много пьем — вот и причина отеков. Лучший способ снять отек — сесть на стуле, а скрещенные ноги положить на стол. Вода просто уходит. Вместо воды и чая лучше пить травяные отвары. Особенно полезны при отеках петрушка (лучше кудрявая), подорожник, ягоды шиповника, смородины, а также почечные чаи.



Кошмарники

ЧУДО-ФОНТАН  
РАСПЫЛЯЕТ... ДУХИ

В Одессе готов к запуску первый в мире ароматический фонтан. Ароматический фонтан вскоре начнет ежедневно распылять 250 мл духов под названием «Одесса». Парфюмеры постарались соединить в этом запахе цветение акаций, морской воздух и вечно праздничное настроение самих одесситов и гостей города. Скорее всего, чудо-фонтан будет установлен в городском саду.

... ПО ШЕСТЬ  
ЛЯГУШЕК В ДЕНЬ

Доверчивый Ч. стал жертвой знахарства. Чтобы избавиться от боли в шейном позвонке, он по рекомендации народного врача принимал в день по шесть сырых лягушек. В результате у него завелись лягушачьи паразиты. Несмотря на то что с каждым днем становилось все хуже, Ч. настойчиво продолжал жевать лягушек. Всего за курс лечения в 20 дней несчастный употребил 130 земноводных. Настоящие врачи, обследовавшие Ч., выяснили, что паразиты уже проникли в его мозг. Сейчас Ч. собирается подавать на целителя в суд.

СТАРУШКИ  
ЗАБЛУДИЛИСЬ...  
В КРАПИВЕ

В заброшенной деревеньке на берегу реки Пьяны проживают всего четыре старушки. На днях две из них отправились в магазин и заблудились в крапиве.

Обжигаясь и плача, бабушки проплутали в ее зарослях до глубокой ночи, а потом расположились в крапиве на ночлег. Когда взошло солнце, оказалось, что они всю ночь просидели в пяти шагах от своих домов.

ЧУТЬ НЕ ЗАРАЗИЛА...

По халатности медсестры чуть не заразила 22 ребенка туберкулезом.

Медсестра фельдшерско-акушерского пункта села Вальовка Татарского района Новосибирской области отправила на больничные койки всех деревенских ребятшек. 22 ребенка стали жертвами ее безалаберности. Вместо туберкулина, который используется для реакции Манту и не содержит возбудителя туберкулеза, женщина ввела детям БЦЖ — штамм палочки Коха.

Слушая 3 недели у каждого ребенка на месте укола вырос огромный жесткий инфильтрат.

Дети не заболели лишь потому, что вакцина БЦЖ была хорошо разбавлена физраствором, и там практически не осталось возбудителя туберкулеза.

ПИТОН НАПАЛ  
НА ЧЕЛОВЕКА

Алкоголик М. из замбийской деревни среди ночи обнаружил, что его правую ногу заглотил огромный питон. На вопли М. сбегались соседи и освободили его ногу. Придя в себя, несчастный заявил, что навсегда завязал с алкоголем.

Почему питон напал на человека? Возможно, был голоден.



Знаете ли вы, что...

Самый популярный у российских стоматологов материал — металлокерамика — запрещен во всех европейских странах. Дело в том, что в ней используется никель: он составляет основу коронки. А никель у 40% населения вызывает аллергию. Кроме того, при соединении с кислородом образуется токсичный оксид никеля, который попадает в организм вместе со слюной и приводит к различным заболеваниям: пневмонии, заболеваниям печени, почек, в том числе и хроническим.

В настоящее время весь цивилизованный мир перешел к коронкам из титанокерамики, циркониевой керамики, золотокерамики, которые не вызывают негативных реакций.

СНОВА ГЛАЗ-АЛМАЗ

Нейрохирурги отделения травматологии Центральной городской больницы Екатеринбурга провели операцию, не имеющую аналогов.

В состоянии глубокой комы поступила пациентка с торчащими из глаз кухонными ножами. Проникающее ранение было на 8 и 9 см внутрь черепа. Операция длилась около трех часов. После извлече-

ния ножей, остановки кровотечения и других манипуляций к делу приступили офтальмологи. Они оперировали пострадавшую еще около часа. Теперь больная будет не только жить, но и видеть: на одном глазу зрение сохранено полностью, на другом — на 70 процентов. Она уже находится в сознании.

Прикинь на себя

Следите, чтобы пламя в конфорках было синего цвета. Желтый огонь — сигнал «газовой атаки»: полного сгорания не происходит, и в воздух поступают токсичные продукты.

Выключив плиту, проветривайте кухню как минимум 15–20 минут.

Наиболее опасные зоны:

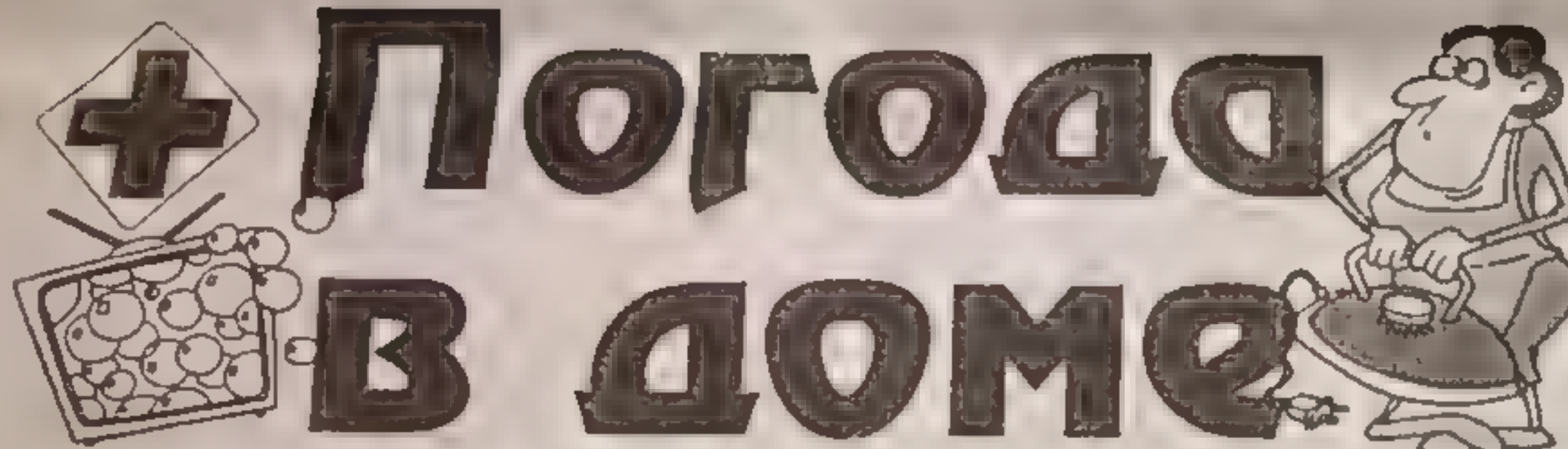
\* саморазмораживающийся холодильник — желателно от него находиться на расстоянии 1,2 м от дверцы, 1,4 м от задней стенки;

\* обычный холодильник — 0,10 м от мотора;

Актуальная тема

СКОЛЬКО бы вы ни орудовали влажной тряпкой и пылесосом, через несколько часов пыль снова на месте. Титанические усилия идут насмарку по двум причинам. Первая — наши квартиры засасывают пыль из атмосферы. За год набирается 20 кг! Ученые подсчитали: воздух в домах загрязнен в 20–50 раз сильнее, чем на улице.

Вторая причина, по которой пыль моментально оседает в свежестроенной квартире, — это недостаточность пылесосов. Даже снабженный водяным фильтром агрегат не улавливает самые мелкие и



Ежедневно наши легкие отфильтровывают 2 ст. ложки пыли, на нейтрализацию которой иммунная система тратит 80% своих ресурсов.

цательного эпителия, выметающего «сор» с нежной выстилки бронхов, трахеи и носа, что облегчает доступ в организм вирусам гриппа и простуды.

Что делать? Проверьте вентиляционный стояк. Поднесите к нему тонкую бумажку или зажженную спичку. Если листок или пламя затягиваются внутрь вен-

Новости

РОССИЙСКИЕ ученые обнаружили в раковых клетках способность замирать, когда их подвергают химиотерапии, отчего лечение становится бесполезным. Ведь химия хорошо действует только на те клетки, которые делятся. Когда же клетки перестают делиться, они становятся неуязвимыми.

ЯПОНСКИЕ ученые начали клинические испытания нового метода увеличения груди. Вместо силиконовых или солевых протезов японцы теперь используют жировые клетки с живота или бедер женщины. Специалисты считают, что у нового метода большие шансы на успех. Собственные клетки женщины не отторгаются. К тому же многих привлекает возможность удалить жир с проблемных мест и увеличить грудь одновременно.

УВЛЕЧЕНИЕ безалкогольной шипучкой вызывает рак пищевода. К такому выводу пришла группа индийских ученых. Причина в том, что шипучка повышает кислотность желудка и пищеварительной системы. А это прямая дорога к раку. Ученые подсчитали, что баночка газировки в день не вызовет проблем, но две банки и более каждый день в течение года уже могут пойти во вред. Правда, рака можно избежать, запивая газировку молоком.

ШВЕДСКИЕ ученые разработали кровать против храпа. Датчики кровати связаны с компьютером, который контролирует сердцебиение, ритм дыхания, движения человека и фиксирует храп. В случае необходимости компьютер отдает приказ кровати. Головной конец медленно приподнимается до тех пор, пока спящий не прекращает храпеть. После этого кровать постепенно возвращается в нормальное положение.

В ТЕХАСЕ изобрели вид татуировки, который позволит диабетикам контролировать сахар в крови. В отличие от обычной татуировки, которая представляет собой чернила, вводимые в кожу, «умная» татуировка светится. И чем больше организм испытывает потребность в инсулине, тем сильнее



две из них отравились в мае. Почему питон напал на человека? Возможно, был голоден.

книжки. Операция длилась около трех часов. После извлече-

в сознании.

контролирует сердцебиение, ритм дыхания, движения человека и фиксирует храп. В случае необходимости компьютер «отдает приказ» кровати. Головной конец медленно поднимается до тех пор, пока спящий не прекращает храпеть. После этого кровать постепенно возвращается в нормальное положение.

**В** ТЕХАСЕ изобрели вид татуировки, который позволит диабетикам контролировать сахар в крови. В отличие от обычной татуировки, которая представляет собой чернила, впрыскиваемые в кожу, «умная» татуировка светится. И чем больше организм испытывает потребность в инсулине, тем сильнее она светится. Самое лучшее место для нанесения «умной» татуировки — предплечье или область живота — подальше от солнечных лучей.

**КИТАЙСКИЕ** врачи обнаружили, что у людей, зараженных глистами (аскаридами), швы после удаления геморроидальных узлов заживают быстрее. Оказывается, паразиты выделяют вещества, которые тормозят рост кишечных бактерий, вызывающих послеоперационные осложнения. Теперь в Китае аскарид выращивают специально, а затем орошают ранки раствором, в котором они содержались.

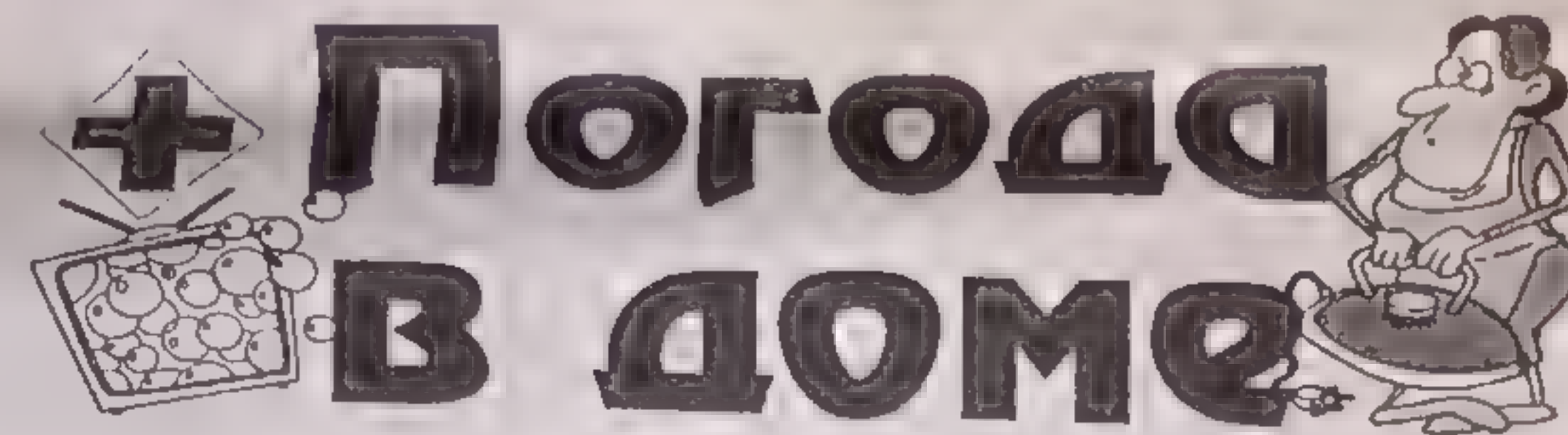
## Актуальная тема

**СКОЛЬКО** бы вы ни орудовали влажной тряпкой и пылесосом, через несколько часов пыль снова на месте. Титанические усилия идут насмарку по двум причинам. Первая — наши квартиры засасывают пыль из атмосферы. За год набирается 20 кг! Ученые подсчитали: воздух в домах загрязнен в 20–50 раз сильнее, чем на улице.

Вторая причина, по которой пыль моментально оседает в свежееубранной квартире, — это недостатки пылесосов. Даже снабженный водным фильтром агрегат не улавливает самые мелкие и опасные пылевые частицы. Они настолько малы, что свободно проникают в легкие и всасываются в кровь со всеми вытекающими отсюда последствиями для здоровья.

**Что делать?** Прежде всего, воспользовавшись пылесосом, сразу же после уборки устройте сильный сквозняк, чтобы микроскопические пылинки вытянуло в окно, а оставшиеся осадите с помощью дождика из брызгалки.

Еще одна важная проблема — недостаточная влажность воздуха. От этого страдают слизистые оболочки носа и дыхательных путей. Лишенный влаги воздух сушит их, нарушая работу мер-



Ежедневно наши легкие отфильтровывают 2 ст. ложки пыли, на нейтрализацию которой иммунная система тратит 80% своих ресурсов.

цательного эпителия, выметающего «сор» с нежной выстилки бронхов, трахеи и носа, что облегчает доступ в организм вирусам гриппа и простуды.

**Что делать?** Хотя бы почаще распыляйте в комнатах воду из брызгалки, вешайте на батареи мокрые полотенца, ставьте под них и на подоконники банки с водой, купите аквариум или декоративный комнатный фонтанчик.

У вас в квартире газовая плита? Помните: при часовом горении газа в квартире многократно возрастает концентрация окиси углерода и азота, а также банзола и формальдегида. В результате ваш дом превращается в газовую камеру. Эти вещества раздражают слизистую оболочку дыхательных путей, облегчают проникновение вирусов и аллергенов в организм.

**Что делать?** Проверьте вентиляционный стояк. Поднесите к нему тонкую бумажку или зажженную спичку. Если листок или пламя затягиваются внутрь, вентиляция работает.

Обязательно установите вытяжку над плитой. Когда готовите, плотно закрывайте кухонную дверь, а форточку держите открытой.

● Чтобы оздоровить воздух в комнатах, чаще устраивайте сквозняк, разбрызгивайте воду в комнатах, открывайте на несколько минут краны на кухне и в ванной: приток свежего воздуха и струи воды восстанавливают равновесие между положительными и отрицательными ионами.

● Поставьте в каждой комнате 2–3 горшочка с геранью — это самый сильный ионизатор воздуха среди комнатных цветов. Разводите папоротники.

● Выключайте из розетки телевизор, стиральную машину, лампу и другие электроприборы, которыми не пользуетесь в данный момент. Даже если они не работают, но подключены к сети, вокруг них создается электромагнитное поле.

## Прикинь на себя

Следите, чтобы пламя в конфорках было синего цвета. Желтый огонь — сигнал «газовой атаки»: полного сгорания не происходит, и в воздух поступают токсичные продукты.

Выключив плиту, проветривайте кухню как минимум 15–20 минут.

**Наиболее опасные зоны:**

\* саморазмораживающийся холодильник — желателно от него находиться на расстоянии 1,2 м от дверцы, 1,4 м от задней стенки;

\* обычный холодильник — 0,10 м от мотора;

\* микроволновая печь — 1,5 м от дверцы;

\* телевизор — 1,1 м от экрана, 1,2 м от боковой стенки;

\* утюг (в режиме максимального нагрева) — 0,25 м от ручки.

## На каждый день

Откажитесь от аэрозолей. Лак для волос в аэрозольной упаковке замените на безопасный — в пластмассовом распылителе, средства для борьбы с бытовыми насекомыми — на порошки и карандаши, косметические дезодоранты — на дезодоранты шариковые, освежители воздуха — на пучки ароматических трав (лаванды, мяты, мелиссы).

## Вопли младенца НЕ БЕЗОБИДНЫ

Они могут вызвать мучительную боль, оглушить и стать причиной повреждения клеток мозга.

Если транслировать записанные на пленку душераздирающие вопли младенца на оглушительной громкости задом наперед, то у большинства людей, даже если они заткнут уши, начнется мгновенная мигрень.

Звуки громкости между 120 и 130 децибелами находятся далеко за порогом слуховой чувствитель-

ности человека, и поэтому детский крик громкостью в 145 децибелов может вызвать мучительную боль, оглушить и стать причиной повреждения клеток мозга.

Это «оружие» уже используется в Ираке при разгонах демонстраций, задержании подозреваемых и выкуривании снайперов из зданий и пещер.

Новое американское «оружие» не так уж безобидно. Длительное воздействие на организм человека может вызвать летальный исход. Подтверждения этому уже приходят с Ближнего Востока: по словам очевидцев, от невыносимого крика гибнут не только солдаты, но и мирные жители, даже дети.

Не к добру

## Кое-что новенькое

# Как чистить зубы

**У** НИХ в полости рта не размножаются вредные для нас микроорганизмы, потому что нормальная слюна «не сладкая», поэтому она полностью расщепляет пищевые остатки на зубах. Но, к сожалению, мы на такие подвиги не способны. И поэтому для сохранения здоровых зубов необходимо строго выполнять правила гигиены полости рта, проще говоря, правильно чистить зубы.

Все, конечно, знают, что зубы надо чистить утром и вечером в течение трех минут. Правда, чистят всего 10–15 секунд. И это легко объяснимо: скучно чистить зубы так долго. При этом многих пугает кровотечение из десен. Между тем кровотечений как раз бояться не стоит. На границе зуб — десна задерживаются остатки пищи. В них начинают активно развиваться микробы. При этом продукты их жизнедеятельности —

Люди, которые полностью отказываются от сладостей и не балуют себя всевозможными выпечками, могут чистить свои зубы нерегулярно.

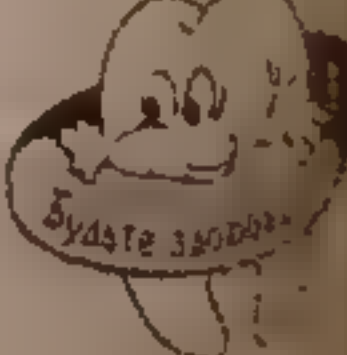
токсины — всасываются в слизистую десен, вызывая их воспаление и кровоточивость.

Чистить зубы надо тщательно, желателно круговыми и вертикальными движениями. Обязательно захватывайте слизистую, не бойтесь её массировать. Если начнется кровотечение из десен — это не опасно. Как правило, после недели правильной чистки зубов кровоточивость слизистой исчезает.

Какой пастой чистить зубы? Не важно, какой, важно все-таки, как чистить. Все пасты делятся на гигиенические, просто чистящие зубы, и лечебно-профилактические. Последние подразделяются на противокариесные и противовоспалительные. Мы рекоменду-

ем начинать чистить зубы обычной гигиенической пастой. Потом проведите пальцем по зубам — если они чистые, вы услышите характерный скрип. После этого выдавите на щетку немного пасты с фтором и обрабатывайте уже вычищенные зубы в течение 20–30 секунд. Фтор покроет на какое-то время зуб и защитит его пленкой от вредных влияний.

Если во время чистки зубов вас беспокоит кровотечение из десен, нужно пользоваться любой противовоспалительной пастой. Вообще пасты можно менять. Например, по четным дням применять противовоспалительные, по нечетным — противокариесные.





# Пятой точкой вверху — поза не для вас

**Физическая нагрузка у любого человека вызывает подъем давления.**

Но у здорового давление приходит в норму, а при гипертонии состояние может ухудшиться вплоть до гипертонического криза.

Если у вас повышено давление, любимая поза дачников — «пятая точка» вверху — не для вас. В подобной позе давление поднимается, а при выпрямлении тела резко падает. При этом появляется головокружение, в глазах темнеет.

Чтобы избежать осложнений, основным садовым инвентарем для вас должна стать небольшая скамейка. Сидя на ней можно с успехом переделывать кучу дел.

А вот гипотоникам физическая нагрузка очень полезна — она тренирует сосуды, повышает общий тонус организма.

**После физической нагрузки, особенно к вечеру, ноги отекают, подкожные вены набухают.**

Чтобы избежать вечерней усталости, в течение дня каждые 2 часа, лежа, высоко поднимайте ноги и держите их так 7–10 минут; разомнитесь — попрыгайте, подергайте ногами; при варикозной болезни ног I и II степени перед работой бинтуйте ноги лечебным трикотажем. Нельзя поднимать тяжести и стоять неподвижно более 20 минут.

**Если долго горбачиться с граблями или лопатой в руках.**

Может обостриться остеохондроз, появиться мышечная боль или мышечный спазм — болез-

Разумеется, полезнее физической работы на свежем воздухе еще ничего не придумано. Истосковавшись за зиму по родным грядкам, вы рьяно пытаетесь возделывать землю за выходные. «Наградой» за ударный труд нередко становятся боль в пояснице, сердечные боли, обострение варикоза и прочие неприятности. Как избежать этого?

Резкое уплотнение мышц. Вообще-то у всех людей старше 25 лет есть остеохондроз. Но у одних он проявляется в 30 лет, а у других — в 60. Всплывшая попка в земле без вреда для спины можно, если сложить простыню в несколько слоев в кушак шириной 25–30 см, обернуть им поясницу и закрепить. А еще лучше купить садовый инвентарь с длинными ручками — не нужно будет сильно наклоняться, да и опираться на них, чтобы передохнуть, удобнее.

Ручную работу на поверхности земли выполняйте, сидя на низкой скамеечке или стоя на коленях на коврике.

**В жаркий день обязательно надевайте головной убор, лучше шляпу.**

Одежда должна быть светлой. Ослабьте резинки на поясе. Пейте много жидкости. Лучше всего утоляет жажду зеленый чай без сахара. Но если у вас сердечно-

сосудистая или почечная недостаточность, количество жидкости, которую можно выпить в течение дня, должно быть ограничено.

Не увлекайтесь жидкостью при большой влажности, так как уменьшается потоотделение и нагрузка на сердце возрастает.

При сильном потоотделении теряется калий, кальций и натрий (отсюда соленый вкус пота). Чтобы восполнить микроэлементы, пейте минеральную воду (не путайте с газированной). Можно съесть соленый огурчик.

Выходите на садовые работы до 11 часов утра или после 17.00.

**В жаркий день при повышенной влажности воздуха будьте особенно осторожны.**

При ишемической болезни: если вам предстоит работа с нагрузкой, большей, чем та, которую вы обычно выполняете, заранее примите таблетку нитроглицерина для профилактики сердечного приступа.

## ВАШ ПОЗВОНОЧНИК

Любит, когда вы:	Не любит, когда вы:
переносите тяжесть в двух руках;	поднимаете груз из наклонного положения;
землю с лопаты выбрасываете в сторону, а не резко за спину;	захватываете лопатой тяжелый ком земли;
стоя меняете позу, чтобы дать отдых разным мышцам.	стоите, наклонившись вниз, на прямых ногах.

**Мы носим ведра и лейки, перетаскиваем ящики и мешки.**

Но даже у здоровых людей неправильное поднятие тяжестей может привести:

- \* к ущемлению нерва;
- \* к люмбаго («поясничный прострел»);
- \* к пояснично-крестцовому радикулиту.

Кроме того, категорически нельзя поднимать тяжести людям с опущением внутренних органов — почек, желудка, это еще больше усугубит болезнь. А если у женщины наблюдается опущение матки, то в ее руках никогда не должно быть больше 3 кг, поскольку из-за напряжения возможно окончательное выпадение матки.

**Чтобы переносить тяжести легко и непринужденно:**

\* присядьте, согните ноги в коленях, возьмите груз и, выпрямив спину и немного прогибаясь в пояснице (плечи и ягодицы отставлены назад, мышцы напряжены), вставайте, поднимая груз;

\* не поднимайте тяжелое рывком, как спортсмен штангу;

\* никогда не нагибайтесь до земли, чтобы взять ношу, не поднимайте ее со сгорбленной спиной;

\* поднимайте за один прием не больше 6 кг (особенно женщины);

\* распределяйте вес равномерно в обе руки.

**Если появилась боль в спине:**

\* прекратите физическую работу;

\* прилягте, примите противовоспалительный препарат (вольтарен, ибупрофен, аспирин, эффе-ралган);

\* болезненный участок смажьте согревающей мазью (никтофлекс, аналгос, бен-гей и др.).

## Не навреди

**1** Переноса тяжести, поливая огород, распределяйте одинаковый вес на каждую руку. В момент подъема груза приседайте, а не наклоняйтесь к нему. Если есть проблемы с давлением, позвоночником или варикозное расширение вен, будьте особенно бдительны.

**2** Будьте особенно бдительны при прополке, посадке, вскапывании грядок. Кровь перераспределяется к голове. Люди, склонные к гипертонии, нуждаются в более тщательном самоконтроле. Мы удерживаем туловище под углом, что само по себе является немалой нагрузкой для позвоночника. В этом случае предпочтительнее использовать рабочие инструменты с длинным черенком.

**3** Прежде чем залезть на дерево, наклоните туловище вперед приблизительно под углом 90°. В этом положении повернитесь несколько раз вокруг собственной оси. «Заштормило», и вы едва не упали? Будет разумно поручить работу кому-то другому.

**4** Жарко. Особенно плохо это действует на сердечников. Отекли ноги, набухли вены. Остановитесь! Закрытая просторная светлая одежда из хлопка комфортнее синтетических маек и брюк. Самые жаркие полуденные часы лучше проводить в тени и прохладе.

ЕШЬТЕ ВСЁ, ЧТО УСПЕЛО ВЫРАСТИ: СНЫТЬ ДОБАВЛЯЙТЕ ВО ВСЕ БЛЮДА, ОДУВАНЧИКИ — В САЛАТ, КРАПИВУ — В БОРЩ. ТРАПЕЗНИЧАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Правильно

# Работаем с умом

... не правильно

**Мокрица пригодится**

Не все знают, что мокрица (распространенный сорняк на дачных участках) помогает избавиться от остеохондроза и болей в суставах.



ной болезни ног I и II степени перед работой бинтуйте ноги лечебным трикотажем. Нельзя поднимать тяжести и стоять неподвижно более 20 минут.

## Если долго горбатиться с граблями или лопатой в руках.

Может обостриться остеохондроз, появиться мышечная боль или мышечный спазм — болез-

сахара. Но если у вас сердечно-

## ВАШ ПОЗВОНОЧНИК

Любит, когда вы:	Не любит, когда вы:
переносите тяжесть в двух руках;	поднимаете груз из наклонного положения;
землю с лопаты выбрасываете в сторону, а не резко за спину;	захватываете лопатой тяжелый ком земли;
стоя меняете позу, чтобы дать отдых разным мышцам.	стоите, наклонившись вниз, на прямых ногах.

## Мокрица пригодится

Не все знают, что мокрица (распространенный сорняк на дачных участках) помогает избавиться от остеохондроза и болей в суставах.

Свежую промытую траву плотно уложите в трехлитровую банку, добавьте 0,5 л водки и при необходимости долейте банку до краев холодной кипяченой водой. Закройте полиэтиленовой крышкой и настаивайте в темном месте 21 день. Процедите и пейте по половине стакана 2 раза в день за 20 минут до еды. Даже если вам стало легче, допейте лекарство до конца.

Высушенное сырье готовят несколько иным способом. 2 ст. ложки травы залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 1,5–2 часа, процедите и пейте по полстакана 2 раза в день за полчаса до еды. Длительность курса лечения в этом случае будет определяться вашим самочувствием. Но оптимально принимать лекарство курсами: две недели пьете, три — перерыв.

Н. Ф. Чумаков, Ульяновск

## ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Этот чудодейственный рецепт помогает при остеохондрозе, шейном миозите, радикулите, успокаивает нервы, очень эффективен после инсульта, при параличе, от укуса насекомых и даже при простуде.

1/2 стакана мелкой кожуры черной редьки, 1/2 стакана сухого измельченного корня хрена, 2–3 шт. горького сухого измельченного красного перца, горстку перегородок грецкого ореха и горсть кожуры кедрового ореха заливают 0,5 л водки или спирта. Настаивают 10 дней в темном месте. Полученной мазью растирают все тело от головы до пяток так, чтобы тело стало сухим, мазь впиталась в кожу. Хорошо делать

растирания после бани, но ни в коем случае не на ночь — мазь бодрит, повышает работоспособность.

Хороша эта мазь тем, кому за 50. Растирания предупредят инфаркт и инсульт, снимут суставные боли, улучшат память, наполнят вас энергией.

Средство это рекомендуем и молодым мужчинам, которые чаще страдают от ранних инфарктов и инсультов.

## От геморроя

\* 1 ст. ложку ревеня залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, процедите и принимайте по полстакана 2 раза в день как болеутоляющее, слабительное и кровоостанавливающее средство.

\* Можно сделать кашку из ягод рябины и обваренных кипятком листьев тысячелистника, взятых в равных пропорциях, и прикладывать на ночь к геморроидальным узлам.

\* Возьмите 2 чайн. ложки сухой травы спорыша на пол-литра воды, кипятите 15 минут на малом огне, настаивайте 2 часа, процедите и пейте по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

\* При воспалении геморроидальных шишек делайте клизмы: 1 ст. ложку листьев лесной земляники заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите.

О. В. Макарова, Пенза

## Если появилась боль в спине:

- \* прекратите физическую работу;
- \* прилягте, примите противовоспалительный препарат (вольтарен, ибупрофен, аспирин, эффералган);
- \* болезненный участок смажьте согревающей мазью (никтофлекс, аналгос, бен-гей и др.).

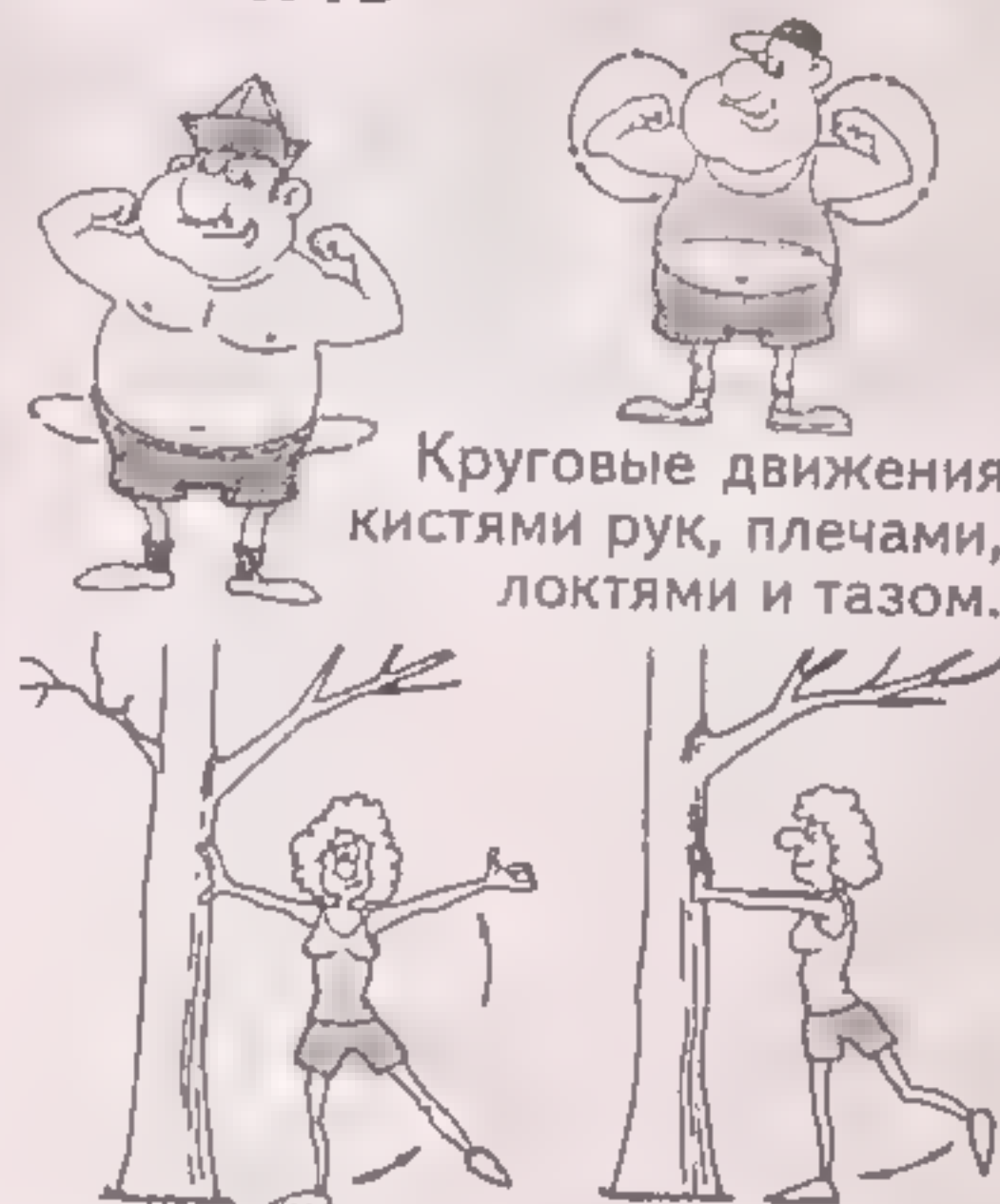
часы лучше проводить в тени и прохладе.

ЕШЬТЕ ВСЁ, ЧТО УСПЕЛО ВЫРАСТИ. СНЫТЬ ДОБАВЛЯЙТЕ ВО ВСЕ БЛЮДА. ОДУВАНЧИКИ — В САЛАТ, КРАПИВУ — В БОРЩ. ТРАПЕЗНИЧАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.

Правильно

# Работаем с умом

## РАЗОМНЕМСЯ ЧУТЬ-ЧУТЬ



Круговые движения кистями рук, плечами, локтями и тазом.

Махи ногами вперед-назад. Лучше всего обо что-нибудь опереться.

## ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ



Неправильно Правильно



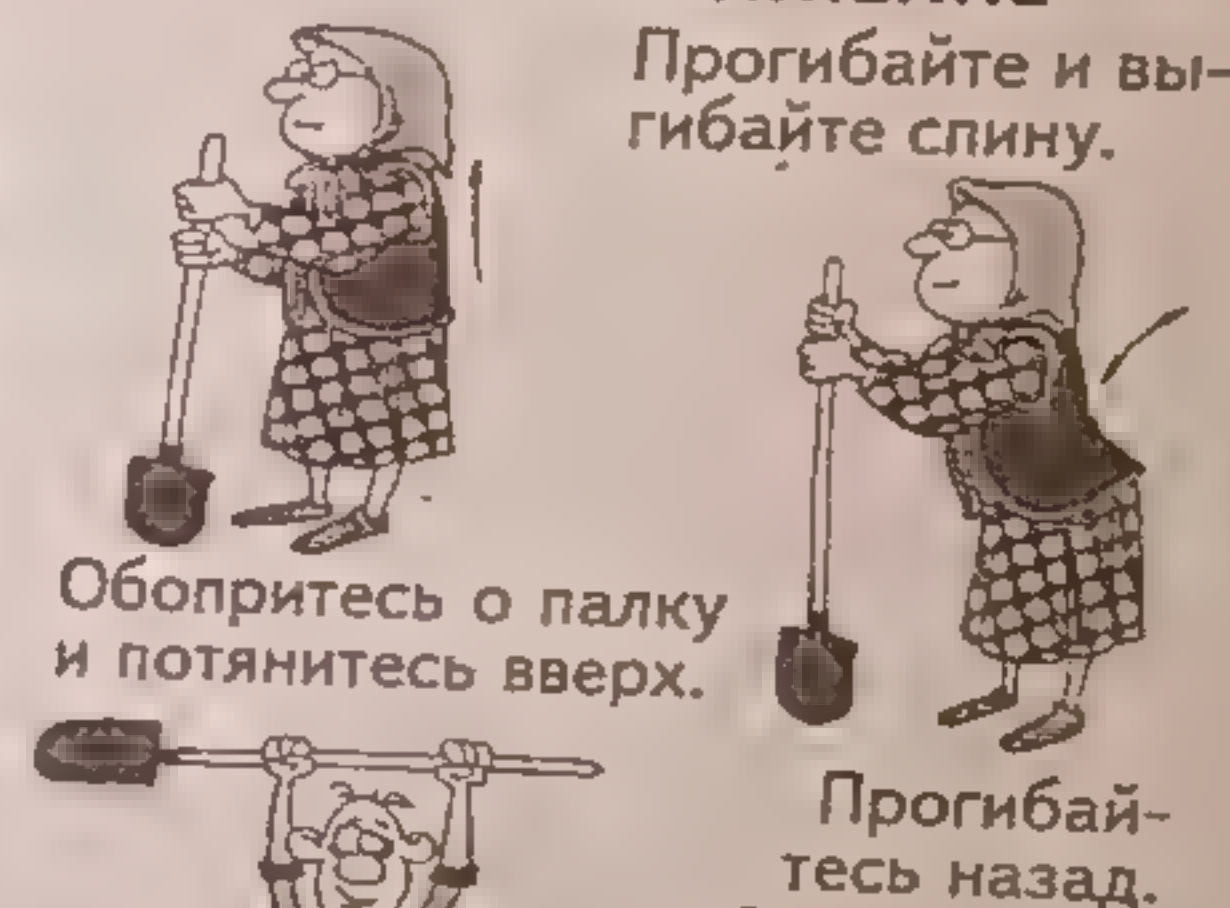
Неправильно Правильно



Неправильно Правильно

Перед работой в саду надо разминаться. А после работы или в перерыве надо растянуть мышцы, чтобы снять избыточное напряжение и улучшить отток крови. Вы ведь хотите подняться завтра с постели бодрым, энергичным и здоровым, без боли в пояснице и суставах? Тогда следуйте нашим советам.

## ПОСЛЕ РАБОТЫ СНИМАЕМ НАПРЯЖЕНИЕ



Обопритесь о палку и потянитесь вверх.

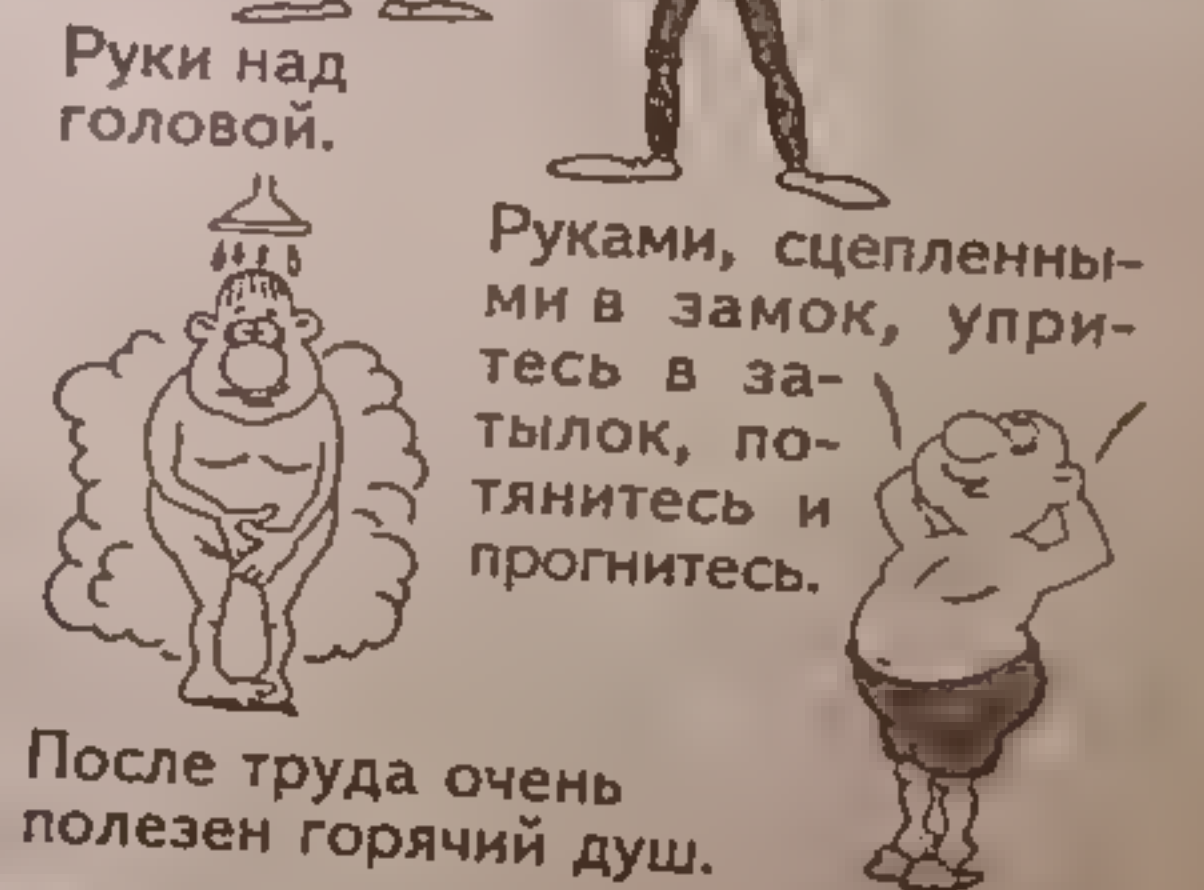
Прогибайтесь назад.



Неправильно Правильно



Неправильно Правильно



Руки над головой.

Руками, сцепленными в замок, упритесь в затылок, потянитесь и прогнитесь.

После труда очень полезен горячий душ.

● Не надо пытаться поднимать груз более 3–5 кг, особенно резкими движениями. Лучше брать понемногу и делать несколько ходок

● Не носите тяжести в одной руке.

● При подъеме тяжестей обязательно старайтесь согнуть ноги, а не спину — она должна быть прямой. Нужно присесть на корточки и поднимать груз всем телом, постепенно выпрямляя ноги. При этом нагрузка на позвоночник уменьшается.

... не правильно



# Рецепты народной медицины

## ОТ ИЗЖОГУ — ЛУСТ СИРЕНИ

3-4 молодых листка сирени помойте и жуйте утром натощак до тех пор, пока весь сок не выйдет. В течение часа ничего не ешьте и не пейте. Так лечитесь целую неделю. Результат превзойдет все ваши ожидания.

## ОТ ПАРОДОНТОЗА — ВЕТОЧКА ЯБЛОНИ

И не только яблони, но и вишни, смородины, шиповника. Срежьте веточку длиной 15-20 см, размочалите ее зубами. Зажав веточку зубами, потягивайте ее изо рта. После процедуры 30 минут не ешьте и не пейте. Делать это нужно ежедневно не меньше 3-4 недели. Дальше — по самочувствию. Десны окрепнут.

## ДЕРМАТИТ ЗАМУЧИЛ?

Для лечения потребуются веточки с листьями, цветами и плодами березы, черемухи и калины, взятые в равных пропорциях. Положите их в кастрюлю с водой и кипятите, дайте настояться (жидкость приобретает темно-коричневый цвет и приятный запах). В отваре можно купаться, можно его пить и делать

примочки. Для питья готовьте отвар послабее и пейте по полстакана 2-3 раза в день. Для вкуса его можно подсластить. Пить и делать примочки нужно как можно чаще, а после купания не нужно вытираться.

## ОТ БОЛЕЙ В ПОЯСНИЦЕ — КОРЕНЬ ШАВЕЛЯ

От болей в пояснице и ревматизме помогает настой корней кислого шавеля: 1 ст. ложку корня залейте 1,5 стакана воды, кипятите 15 минут, укутав в шерстяную ткань, дайте настояться в течение 2 часов. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

## ОТ ЗОБА

Для приготовления мази измельчите 100 г свежей травы полыни горькой, положите в стеклянную банку и залейте 0,5 л внутреннего несоленого свиного жира. Поставьте на медленный огонь кастрюлю с водой, в нее поставьте банку и дайте покипеть на водяной бане 2 часа. Затем снимите с огня, остудите. Мазь втирайте в область зоба 2 раза в день (утром и вечером). Дополнительно принимайте препарат йода. Зоб сначала перестанет расти, а потом и совсем уменьшится.

для лечения ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ 10 г СУХОЙ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ТРАВЫ КИПРЕЯ (МАТЬ-И-МАЧЕХА) ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 15 МИН, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ



## Советы целителя

# О ЯГОДАХ ЖИМОЛОСТИ

Свежие ягоды жимолости снимают головную боль, головокружение и другие симптомы гипертонической болезни.

В качестве лекарственного сырья используют плоды, цветки, ветки, листья, кору. Свежие ягоды рекомендуется есть при снижении аппетита, витаминной недостаточности, общей слабости, малокровии, атеросклерозе. Как ягоды, так и варенье считаются полезными при лихорадящих состояниях (как жаропонижающее), гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, расстройствах стула, болезнях печени, отеках сердечного происхождения (как мочегонное).

По этим же показаниям можно применять настой из сушеных ягод.

Отвар и настой ветвей считают одним из лучших средств при водянке. 1 чайн. ложку измельченных сухих ветвей жимолости съедобной залить 200 мл кипятка. Кипятить 10 мин., остудить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. В тибетской медицине в качестве болеутоляющего при ревматизме и головной боли используется кора ветвей.

А. Ливченко, Саратов

## На все случаи жизни

## Советуют травники



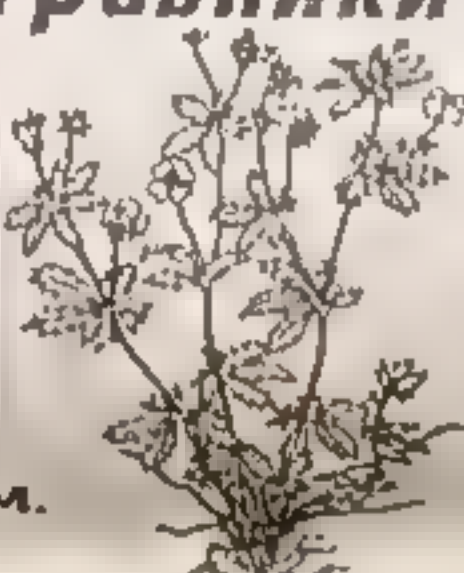
# ЛАПЧАТКА

Я РАССКАЖУ ОБ УДИВИТЕЛЬНЫХ РАСТЕНИЯХ — ЛАПЧАТКЕ ГУСИНОЙ (СМ. СЛЕВА) И ЛАПЧАТКЕ СЕРЕБРИСТОЙ (ПРЯМОСТОЯЧЕЙ) (СМ. СПРАВА).

Еще в далекие годы моего детства пучки сухих трав занимали весь чердак нашего дома, в тяжелые времена не раз выручали жителей нашей лесной деревушки, где до медпункта было девять километров, а до больницы — все сорок. В арсенале моей мамы были сабельник, ятрышник, горцы: змеиный, птичий, почечуйный, перечный, полынь, ромашка, крапива, хвоя, лист березы, осины, черемухи, ивы, мох, живица, лапчатка и многое другое. Собирали травы в сенокосную пору «из-под косы», корни копали осенью. Заготавливали корни шиповника, малины, смородины, калгана, гравилата, бадяги и других растений.

Лапчатка гусиная довольно распространенное в наших местах растение. Применяют ее при болезненных менструациях, длительно применяют при хроническом заболевании желчного пузыря и печени (сок растения смешивают с соком зеленой ржи, принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день). Отвар травы пьют при болях в желудке, маточных кровотечениях, дизентерии, при нервных судорогах, полощут рот. При экземе применяют отвар всего растения. Делают примочки при сыпях, угрях, ранах, болях в суставах.

Еще в давние времена лапчатку серебристую применяли при грыже, растяжении жил, поносах, при заболевании желудка и кишечника, циррозе печени, гипертонии, туберкулезе, маточных и легочных кровотечениях, простуде, венерических заболеваниях, миозитах, заболеваниях, вызванных поднятием тяжести. Растение применяют при опухолях, фурункулезе, при воспалении десен, слизистых оболочек рта и горла, экземе, геморрое. При легочных заболеваниях используют настойку. Анна Николаевна Романова, Вологодская обл.



— Ну надо же, как две капли воды похож на твоего мужа!



СПРАВИТЬСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ ПОМОЖЕТ ГОРЕЦ ПТИЧИЙ (СПОРЫШ): 2 СТ. ЛОЖКИ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА, ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

# Какие болезни лечим

Перхоть, выпадение волос. 200 г крапивы полчаса поварите в 1 л воды и каждый раз перед отходом ко сну наносите на кожу головы массирующими движениями.

Проблемная кожа. Из-за кровоочистительного действия тра-





# ЛАПЧАТКА

Я РАССКАЖУ ОБ УДИВИТЕЛЬНЫХ РАСТЕНИЯХ — ЛАПЧАТКЕ ГУСИНОЙ (СМ. СЛЕВА) И ЛАПЧАТКЕ СЕРЕБРИСТОЙ (ПРЯМОСТОЯЧЕЙ) (СМ. СПРАВА).

Еще в далекие годы моего детства пучки сухих трав занимали весь чердак нашего дома, в тяжелые времена не раз выручали жителей нашей лесной деревушки, где до медпункта было девять километров, а до больницы — все сорок. В арсенале моей мамы были сабельник, ятрышник, горцы: змеиный, птичий, почечуйный, перечный, полынь, ромашка, крапива, хвоя, лист березы, осины, черемухи, ивы, мох, живица, лапчатка и многое другое. Собирали травы в сенокосную пору «из-под косы», корни копали осенью. Заготавливали корни шиповника, малины, смородины, калгана, гравилата, бедренца и других растений и кустарников. Корни сушили в русской печи. Никогда заранее лекарственное сырье не измельчали, никогда не кипятили, а томили в печи, обязательно в глиняных горшочках, закрывалась емкость деревянным кружком.

Баня, травы, русская печь — атрибуты деревенского лекаря. И был потрясающий эффект без каких-либо расходов.

Лапчатка гусиная довольно распространено в наших местах растение. Применяют ее при болезненных менструациях, длительно применяют при хроническом заболевании желчного пузыря и печени (сок растения смешивают с соком зеленой ржи, принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день). Отвар травы пьют при болях в желудке, маточных кровотечениях, дизентерии, при нервных судорогах, полощут рот. При экземе применяют отвар всего растения. Делают примочки при сыпях, угрях, ранах, болях в суставах.

Еще в давние времена лапчатку серебристую применяли при гриже, растяжении жил, поносах, при заболевании желудка и кишечника, циррозе печени, гипертонии, туберкулезе, маточных и легочных кровотечениях, простуде, венерических заболеваниях, миозитах, заболеваниях, вызванных поднятием тяжести. Растение применяют при опухолях, фурункулезе, при воспалении десен, слизистых оболочек рта и горла, экземе, геморрое. При легочных заболеваниях используют настойку.

Анна Николаевна Романова, Вологодская обл.

● **Настойка:** для ее приготовления заполняют емкость травой, заливают водкой или спиртом, настаивают не менее 2 недель, принимают по 20—30 капель на полстакана воды. Принимают 3 раза в день после еды.

● **Отвар:** 10 г травы на 0,5 л горячей воды, кипятят на водяной бане полчаса, процеживают, доводят объем до исходного, принимают по полстакана 3 раза до еды.

● **Мазь:** 5 г травы варят в 1/2 стакана сливочного масла 10 мин., процеживают, хранят в холодильнике. На кожу наносят тонким слоем 3 раза в день.

Пригодится

## КАЛЕНДУЛА

ОНА ШИРОКО ПРИМЕНЯЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Календула успокаивает нервную систему, несколько снижает артериальное давление, усиливает деятельность сердца и замедляет сердечный ритм. Применяется при неврозах, гипертонии, стенокардии, атеросклерозе и климактерическом периоде.

Трава календулы обладает выраженным бактерицидным действием по отношению к стрептококкам, стафилококкам и др.

Применяется при лечении гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезней почек и желчевыводящих путей, при желтухе, панкреатите, при камнях почек и мочевого пузыря, при язвенном колите. В народной медицине считается противоопухолевым средством.

Особенно широко календула применяется наружно: при заболеваниях ротовой полости и глотки, при ранениях, ссадинах и трофических язвах. Цветки эффек-

тивны в гинекологической практике для спринцеваний при эрозиях, белях и трихомонадном кольпите.

Как противовоспалительное рекомендуется при глазных болезнях.

Настой готовят из расчета 2 ст. ложки травы на 2 стакана кипятка. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

Для наружного употребления настой готовят из расчета 4 ст. ложки травы на 2 стакана кипятка.

При ослаблении зрения рекомендуют на ночь прикладывать примочки из напара такой смеси: цветов ноготков (календулы), лепестков васильков и травы очанки, взятых поровну. Лечатся долго — около 6 месяцев. При этом рекомендуется не читать, не писать и не вышивать.



— Ну, надо же, как две капли воды похож на твоего мужа!



— Вообще-то это соседка с третьего этажа попросила погулять с ее ребенком.

СПРАВИТЬСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ ПОМОЖЕТ ГОРЕЦ ПТИЧИЙ (СПОРЫШ). 2 СТ. ЛОЖКИ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА, ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

## Какие болезни лечит крапива

**Весеннее недомогание.** Крапива — идеальный поставщик витаминов и минеральных веществ. Начинайте с 3 чайн. ложек сока в день. Увеличивайте дозу через каждые три дня на 1 чайн. ложку, пока не дойдете до 10 ложек за один прием.

**Инфекция мочевого пузыря.** При цистите следует ежедневно выпивать как минимум 3—4 чашки настоя крапивы. Это улучшает работу почек, и возбудители болезни вымываются из организма.

**Аденома предстательной железы.** Наряду с семенами тыквы можно применять корень крапивы в виде спиртовой настойки (20 капель).

**Подагра.** Здесь крапива может применяться как наружно в качестве компресса на больной сустав, так и внутренне для выведения из организма вредной мочевой кислоты. Проведите трехнедельный курс лечения отваром крапивы, ежедневно выпивая по 3 чашки препарата.

**Перхоть, выпадение волос.** 200 г крапивы полчаса поварите в 1 л воды и каждый раз перед отходом ко сну наносите на кожу головы массирующими движениями.

**Проблемная кожа.** Из-за кровоочистительного действия трава крапивы особенно показана при терапии угревой сыпи, акне. Проведите четырехнедельный курс лечения, выпивая в день по 2—3 чашки настоя или отвара крапивы.

\* **Настой крапивы.** 1 ст. ложку сушеной травы заварите 1 стаканом кипятка и настаивайте 10 минут. Затем процедите через ситечко.

\* **Спиртовая настойка.** Свежие корни промойте, затем мелко нарежьте и переложите в плотно закрывающуюся стеклянную банку. Кусочки корня залейте 40%-ным спиртом так, чтобы жидкость покрыла их, и настаивайте 3 недели в темном месте. Время от времени встряхивайте банку. Процедите настойку через мелкое сито и после этого разлейте по бутылкам темного стекла.

\* **Сок крапивы.** Его можно готовить каждый раз с помощью соковыжималки и разводить водой или сывороткой в пропорции 1:3.

\* **Порошок плодов.** Собранные плоды крапивы перед употреблением нужно тонко помолоть в мельнице для перца.

### Рекомендуем

● При подагре полчаски сухих цветков бузины черной и столько же цветков ромашки аптечной залейте большим количеством кипятка, накройте крышкой, укутайте и настаивайте 10 минут. Слегка отожмите жмых, положите в льняной мешочек и приложите к больному месту. Сверху наденьте что-нибудь шерстяное. Сильная боль должна пройти в течение получаса.

● От цистита 2 ст. ложки травы хвоща полевого залейте 1 л воды, вскипятите и подержите на огне еще 10 минут, настаивайте 20 минут и процедите. Принимайте отвар по 1 стакану 2—3 раза в день перед едой. Теплую отжатую траву обычно кладут в холщовый мешочек и прикладывают к низу живота.

**ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ** легких полезно употреблять уголь из высушенной древесины (по 1 чайн. ложке) с козьим молоком.

**ПРИ ВЗДУТИИ** живота, поносах, отрыжке принимают порошок из угля (по 1 чайн. ложке 3—4 раза в день).

**ПОРОШКОМ** из листьев посыпают раны, язвы для остановки кровотечения.

**КАМБИЕМ**, который соскабливают с внутренней части коры и древесины, смазывают раны, язвы и ожоги.

**ДЕГТЕМ** из древесины липы смазывают кожу при экземе.

**ЛИСТЬЯ** липы заворачивают в марлю, опускают в кипяток и, слегка остудив, прикладывают к воспалившемуся геморрою, а также на больные суставы при ревматизме.

Алексей Владимирович Маликов, травник, ул. Интернациональная, 64, кв. 4, Липецк

Рецепты из конверта



# +БУЗИНА

БУЗИНА ЧЕРНАЯ ОБЛАДАЕТ ЦЕЛЕБНЫМИ СВОЙСТВАМИ.

Отвар из корней бузины черной применяют при диабете, болезнях почек, водянке. Готовят отвар так: 16 г корней заливают 1 л воды, кипятят 20 минут, процеживают, пьют по 1 стакану 3 раза в день.

Напар цветков бузины (20 г на 1 л воды) принимают так же. Он помогает при простуде, хрипах в груди, сухом кашле, а также ревматизме, подагре, артритах как кровоочистительное средство.

Молодые листья бузины, отваренные в молоке, прикладывают к воспаленным и обожженным местам, опухолям. Ими успешно лечат геморрой.

Цветки бузины — хорошее лекарство от рака: 1–2 ст. ложки цветков заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 минут, принимают по 1 стакану 3 раза в день. Или делают отвар: 2 ст. ложки цветков кипятят 5 минут в стакане кипятка, принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

Бузиной лечат и бронхиальную астму. Берут по 1 части плодов бузины, коры ивы, листа мать-и-мачехи и аниса, смешивают 4 чайн. ложки сбора, заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 4 минуты, процеживают и пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чтобы очистить кровь и удалить из организма шлаки, берут 8 листочков бузины, мелко режут, заливают 1 стаканом кипятка и кипятят 10 минут. Каждое утро натощак выпивают чашку такого отвара. Лечиться можно весь год, зимой используйте сухие листья.

А ЛОЖКА ВАРЕНЬЯ ИЗ БУЗИНЫ, РАЗВЕДЕННАЯ В СТАКАНЕ ВОДЫ, ОЧИЩАЕТ ЖЕЛУДОК И БЛАГОТВОРНО ДЕЙСТВУЕТ НА ПОЧКИ



Начались проблемы с глазами? Ежедневно пейте по 0,5 стакана сока крапивы до самой осени

● Возьмите по 10 г мяты, пустырника, тысячелистника. 1 чайн. ложку сбора залейте холодной водой, кипятите 10 минут, настаивайте 1 час и пейте как горячий чай по 100 мл за полчаса до еды.

● 1 ст. ложку меда растворите в 1 стакане минеральной воды, добавьте сок 1/2 лимона и выпейте натощак за 1 прием. Курс лечения — 7–10 дней.

● 50 г семян укропа варите в 0,5 л кагора 15–20 минут на малом огне, настаивайте 1 час, процедите, отожмите и пейте по 50 г перед сном.

● 1 ст. ложку толокнянки смешайте с 1 ст. ложкой листьев пустырника, залейте 3 стаканами кипятка и варите в течение 15–20 минут. Выпейте в 2–3 приема.

А. В. Макарова, Пенза

## ПРИ СИЛЬНОМ СЕРДЦЕБИЕНИИ

НАГРЕЙТЕ в кастрюле 1 л воды, как только она начнет закипать, огонь убавьте. Всыпьте 4 г травы адониса и кипятите на медленном огне не более 3 минут. Потом накройте кастрюлю крышкой и поставьте в теплое место на 20 минут, чтобы отвар настоялся. Процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Сердцебиение нормализуется после нескольких дней лечения.

ЗАВАРИТЕ 1–2 чайн. ложки цветков василька синего 1 стаканом кипятка. Настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 10–15 минут до еды.

ПРИ СИЛЬНОМ сердцебиении смешайте в равных частях сок тополя и сок крапивы.



## От витилиго — настой зверобоя

По совету травника стала пить настой травы зверобоя по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. После трех недель приема сделала недельный перерыв. Лечение длительное — 4–6 месяцев. Для приготовления настоя

1 ст. ложку сухих листьев и цветков зверобоя надо залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут, процедить. Одновременно рекомендую наружное лечение зверобойным маслом. Его можно приготовить самому. Траву зверобоя залейте растительным маслом (1:10) и 3 часа подогревайте на водяной бане, затем профильтруйте и отожмите. Зверобой повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, поэтому после процедуры можно принять непродолжительную солнечную ванну. Начинать надо с 1–2 минут, ежедневно прибавляя по 1–2 минуты. Курс лечения — 20–30 дней. Правда, не все участки кожи потемнели. Но надеюсь на полное выздоровление.

И. Симонова, Волгоград

Сам себе доктор

# Советы целителя

\* Пиелонефрит, бронхит, простуда. При пиелонефрите возьмите 20 г корня девясила, 25 г корня стальника, 15 г корня бадяги.

при исландской (золототысячник). 2 ст. ложки смеси залейте 1 стаканом холодной воды и настаивайте 1 час, после чего прокипятите в

протираний ваше тело будет приятно пахнуть лимоном.

\* Для того чтобы похудеть и избавиться от кишечных колик,

## ЛЕЧИТ

\* Для наружного применения настой липового цвета делают, исходя из следующих пропорций: 6 ст. ложек сырья на 200 мл кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Применяют для полосканий и орошений при ангине, фарингите, тонзиллите.

\* При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки болгарские фитотерапевты рекомендуют пить по 2/3 стакана 3 раза в день следующий настой. Берут 30 г цветков фенхеля, 30 г цветков ромашки и 40 г липы. 2 ст. ложки сбора заваривают 1 стаканом кипятка, нагревают на во-

## ЛИПА

дяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают и кипяченой водой доводят объем до 220 мл.

\* Липовый чай в народной медицине используют не только как потогонное средство, но и при спазмах в желудке, а также как мочегонное средство при почечнокаменной болезни.

\* Болгарская целительница Ванга рекомендовала при простатите мелко растереть уголь от сгоревших веточек липы, заваривать его как кофе и пить в течение недели ежедневно.

В. К. Меркулов, целитель

КОГДА простынете, 1 ст. ложку сухой травы залейте 1 стаканом кипятка и 10 минут держите на водяной бане, затем 2 часа настаивайте. Пейте по 1 ст. ложке за 20 минут до еды.

\* Когда кто-то из детей испугается, понервничает, с ним

## Проверено на себе Сок картошки натошак

Всем страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритами советую лечиться соком сырого картофеля. Это кладовая всех нужных нашему организму элементов. Утром натошак за полчаса до еды выпивайте 0,5 стакана свежесжатого сока. Курс лечения — 12 недель, затем 2 недели перерыв.

Еще надо пить натошак по 1 ст. ложке меда, разведенного в 1 стакане воды (при повышенной кислотности вода должна быть теплой, при пониженной — горячей).

Это лечение проверено на себе: зарубцевались две язвы (3 и 4 мм) на двенадцатиперстной кишке, и вот уже пять лет я о них не вспоминаю, как и об изжоге.

Первые два года проводила профилактику, лечилась весной и осенью, а теперь и этого не делаю.

Е. В. Леонтьева, Саратов



медленном огне не более 3 минут. Потом накройте кастрюлю крышкой и поставьте в теплое место на 20 минут, чтобы отвар настоялся, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Сердцебиение нормализуется после нескольких дней лечения.

**ЗАВАРИТЕ** 1—2 чайн. ложки цветков василька синего 1 стаканом кипятка. Настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 10—15 минут до еды.

**ПРИ СИЛЬНОМ** сердцебиении смешайте в равных количествах сок травы тысячелистника с соком руты пахучей (душистой). Накапайте 24 капли в рюмку вина или водки и выпейте в 2 приема за день.

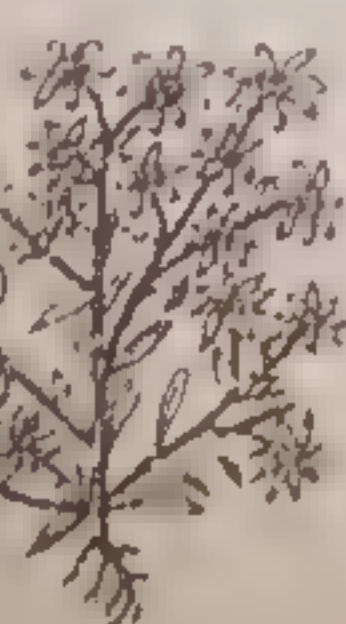
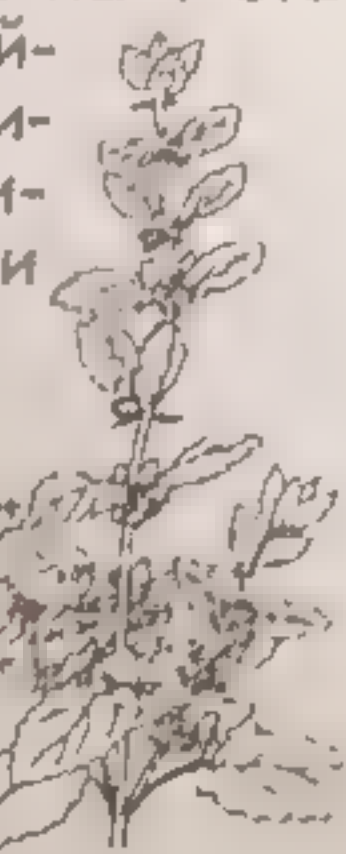
**ПРИ УЧАЩЕННОМ** сердцебиении и болях в области сердца возьмите 2 части корней валерианы, 2 части травы пустырника, 1 часть травы тысячелистника, 1 часть плодов аниса. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и пейте по 1/3 стакана 2—3 раза в день.

**ПРИ СЕРДЦЕБИЕНИИ** 1 ст. ложку корней и корневищ девясила высокого залейте 2 стаканами воды и кипятите 15 минут на медленном огне. Принимайте по 2 ст. ложки через каждый час в течение всего дня.

**ВОЗЬМИТЕ** 15 г травы мелиссы лекарственной на 1 стакан кипятка. Настаивайте, укутав, в течение 30 минут, процедите. Принимайте по 1—2 ст. ложки 5—6 раз в день.

**ОДНУ** ст. ложку измельченной коры и корней бузины сибирской заварите 1 стаканом кипятка, кипятите 15 минут, настаивайте 30 минут, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**ПРИ СЕРДЦЕБИЕНИИ**, бессоннице возьмите 20 г травы сушеницы топяной на 200 мл кипятка и принимайте по 1 ст. ложке 4—5 раз в день.



профильтруйте и отожмите. Зверобой повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, поэтому после процедуры можно принять непродолжительную солнечную ванну. Начинать надо с 1—2 минут, ежедневно прибавляя по 1—2 минуты. Курс лечения — 20—30 дней. Правда, не все участки кожи потемнели. Но надеюсь на полное выздоровление.

И. Симонова, Волгоград

Сам себе доктор

# Советы целителя

\* **Пиелонефрит, бронхит, простуда.** При пиелонефрите возьмите 20 г корня девясила, 25 г корня стальника, 15 г корня бедренца-каменоломки, 10 г травы грыжника. 70 г смеси залейте 2 стаканами воды, кипятите в течение 10 минут, настаивайте 4 часа. Пейте по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

При простуде возьмите по 2 ст. ложки сосновых шишек, семечек и семенных перегородок айвы (или ее сухие плоды), по 1 ст. ложке травы мать-и-мачехи, девясила, размолотых плодов шиповника и все компоненты перемешайте. 2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипятка, кипятите 10 минут на слабом огне под крышкой. Пейте в теплом виде по 0,5 стакана с 1 чайн. ложкой меда 3 раза в день.

При бронхите применяйте пихтовое масло: сочетайте втирание в область грудной клетки с ингаляцией. Для этого 3—4 капли масла капните в эмалированную посуду с кипятком и вдыхайте пар, накрывшись с головой. После ингаляции разотрите маслом грудь и накройтесь теплым одеялом.

\* **При хроническом ларингите** возьмите 100 г медуницы лекарственной и 100 г крапивы двудомной. 2 ст. ложки сбора с вечера положите в термос и залейте 2 стаканами кипятка. Утром процедите. Пейте по 100 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

\* **Паралич.** 8—10 г сухих молодых листьев березы (или 10—15 г свежих) залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 4—5 часов. Пейте по 1 ст. ложке 4—5 раз в день.

\* **Гепатит В.** На 1—1,5 л кипятка возьмите по 1 ст. ложке плодов жостера и крушины колючей, заварите и настаивайте, укутав, 2 часа. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

\* **Язва желудка и двенадцатиперстной кишки.** Возьмите в равных количествах семена льна обыкновенного, корень алтея лекарственного, корневища цетра-

рии исландской (золототысячник). 2 ст. ложки смеси залейте 1 стаканом холодной воды и настаивайте 1 час, после чего прокипятите в течение 5 минут, охладите, процедите. Это дневная доза, которую надо принять за 5—6 приемов.

\* **Хронический тонзиллит.** Приготовьте такое средство. Возьмите листья малины (20 г), мать-и-мачехи (25 г), шалфей лекарственный (30 г). Смесь трав залейте 1 л воды и настаивайте при комнатной температуре. Этим настоем полощите горло 3—4 раза в день в 5—10 приемов. Можно этот настой принимать внутрь по 1/2 стакана утром и вечером. Курс лечения — до выздоровления плюс еще 5—7 дней.

\* **Варикоз.** Возьмите 20 г корневищ аира, залейте 0,5 л яблочного вина домашнего приготовления, настаивайте в темном месте 2 недели, процедите и пейте по 2 ст. ложки за 30 мин. до еды 3 раза в день.

\* **Потливость.** Заварите в 1 стакане кипятка 1 чайн. ложку дубовой коры, добавьте туда сок 1 лимона и этим отваром протирайтесь 3—5 раз в день. После этих

\* При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки болгарские фитотерапевты рекомендуют пить по 2/3 стакана 3 раза в день следующий настой. Берут 30 г цветов фенхеля, 30 г цветов ромашки и 40 г липы. 2 ст. ложки сбора заваривают 1 стаканом кипятка, нагревают на во-

протирааний ваше тело будет приятно пахнуть лимоном.

\* **Для того чтобы похудеть и избавиться от кишечных колик,** надо не переедать. Нарежьте 0,5 кг свежей моркови и столько же сырой свеклы. Нарезанные овощи залейте кипятком так, чтобы вода покрывала овощи на 2 пальца. Поставьте на огонь и кипятите до тех пор, пока свекла не станет мягкой. Затем добавьте по горсти кураги и изюма. Дайте воде закипеть и снимите с огня. В смесь положите 1 ст. ложку меда и оставьте настаиваться на 12 часов в прохладном месте. Затем процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день в течение месяца.

\* **Остеохондроз.** Приготовьте смесь из 1/4 стакана водки, 1/2 стакана меда, 2/3 стакана мелко натертой редьки и 2 ст. ложек соли. Смесь используйте для растираний 2 раза в день, а также для внутреннего применения по 1 чайн. ложке до еды 2 раза в день в течение 1 недели при обострении заболевания.

И. Борисенко,  
ул. Апанасенко, 86-56,  
Невинномысск,  
Ставропольский край, 357106

## Намотай на ус

Базилик поможет при вздутии и метеоризме, язве и гастрите. Если вы курили, а теперь бросаете, жуйте базилик — он снимает тягу к табаку. Лук стимулирует выделение пищеварительных соков, успокаивает нервную систему, очищает кровь. Благоприятно влияет на лечение ревматизма.

Укроп повышает аппетит, стимулирует пищеварение, ослабляет, действует мочегонно, снижает повышенное артериальное давление.

Хрен повышает аппетит, стимулирует работу органов пищеварения, убивает микроорганизмы, вызывающие воспаление желудка, желчного пузыря, печени, кишечника. Содержит витамина С в пять раз больше, чем лимон.

Эстрагон благоприятен для мужской потенции.

Чеснок оказывает противоглистное действие и дезинфицирует кишечный тракт. Полезен при склерозе. Снижает действие вредных веществ в организме, является профилактическим средством онкологических заболеваний, расширяет сосуды, снижает кровяное давление, поддерживает функцию сердечной мышцы и клеток головного мозга. Снижает уровень сахара в крови.

мочегонное средство при почечнокаменной болезни.

\* Болгарская целительница Ванга рекомендовала при простатите мелко растереть уголь от сгоревших веточек липы, заваривать его как кофе и пить в течение недели ежедневно.

В. К. Меркулов, целитель

**КОГДА** простынете, 1 ст. ложку сухой травы залейте 1 стаканом кипятка и 10 минут держите на водяной бане, затем 2 часа настаивайте. Пейте по 1 ст. ложке за 20 минут до еды.

\* Когда кто-то из детей испугается, понервничает, окуривайте его дымом из листьев этого растения, тлеющих на сковородке.

\* В ваннах из чертополоха купают нервных детей. Отвар верхушек растения дают пить детям при конвульсиях. При бронхиальной астме травники рекомендуют курить высушенные и измельченные листья чертополоха или дышать дымом от его листьев, положенных на тлеющие угли.

\* Если у ребенка за ушками появилась золотуха, смазывайте эти места соком из листьев чертополоха. Все быстро пройдет.

\* Сарай и квартиру раз в год окуривают чертополохом от «дурного глаза».

\* Фурункулы и геморрой лечат так: сушат листья без колючек, пропускают их через кофемолку и сыпают в баночку. Затем 1 часть порошка смешивают с 5 частями подсолнечного масла (1:5) и смазывают кожу. Вскочил фурункул? Приложите к нему на марле порошок с маслом и прибинтуйте. Через неделю фурункул провет.

\* Болят почки и мочевой пузырь? Надо пить отвар из чертополоха и цветков календулы (2 недели — чертополох, 2 недели — цветки календулы) весной и осенью. Очень помогает.

## ЦВЕТЁТ

## ЧЕРТОПОЛОХ

Срежьте верхушки длиной до 15 см и посушите. Они, конечно, колючие, однако же и полезные.

Рекомендуем



6 стр.

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

## ЕСЛИ СМЕЩЕН ПОЗВОНОК

Состояние позвоночника напрямую влияет на работу всех органов и систем. Ведь от спинного мозга, находящегося в по-

### Вместо теста

звоночнике, словно в футляре, к внутренним органам отходят нервы. Если позвонок расположен неправильно по отношению к другим позвонкам или повернут, нервы пережимаются и работа соответствующего органа нарушается.

Найдите в правом столбце свои недомогания и посмотрите, о каком позвонке вам надо позаботиться особо.

Позвонок	Если позвонок расположен неправильно (при сколиозе, лордозе, кифозе), то могут быть:
<b>Шейные</b>	
1-й (атлант)	головные боли, нервозность, повышенное артериальное давление, мигрени, проблемы со сном;
2-й (аксис)	заболевания глаз, аллергии, снижение слуха, обмороки;
3-й	невралгии, невриты, угри;
4-й	нарушение слуха, увеличенные аденоиды;
5-й	боль в горле, тонзиллит, ларингит;
6-й	боли в шее, в плечах, в затылке;
7-й	гипотиреоз, нарушение подвижности в плечах и локтях.
<b>Грудные</b>	
1-й	Астма, кашель, боли в руках и ладонях;
2-й	аритмии, боли за грудиной, ишемическая болезнь сердца;
3-й	бронхиты, астма, плевриты, пневмонии;
4-й	камни в желчном пузыре, желтуха, нарушение усвоения жиров;
5-й	расстройство работы печени, желтуха, нарушения свертываемости крови;
6-й	гастриты, язвы, нарушения пищеварения;
7-й	диабет, язвы, расстройства пищеварения и стула;
8-й	расстройство пищеварения, икота, нарушение дыхания;
9-й	аллергические реакции, слабость иммунной системы;
10-й	болезни почек, усталость, слабость;
11-й	расстройство мочеиспускания, хронические заболевания почек;
12-й	нарушения пищеварения, заболевания женских половых органов, бесплодие.
<b>Поясничные</b>	
1-й	Грыжи, запоры, колит, диарея;
2-й	аппендикс, кишечные колики, боли в бедре и паху;
3-й	расстройство мочевого пузыря, импотенция, боли в коленях;
4-й	боли в голених, стопах; ишиас, люмбаго, нарушения мочеиспускания;
5-й	отеки, боли в лодыжках, плоскостопие.
<b>Крестец</b>	Боли в крестце.
<b>Копчик</b>	Геморрой, нарушения функции тазовых органов.

### Намотай на ус

● **Проверьте позвоночник.** Снимите обувь и встаньте спиной к стене, прикоснувшись к ней пятками, ягодицами и лопатками. А теперь рукой проверьте расстояние между поясницей и стеной. В норме оно должно быть равным 1,5–2 см (в среднем это толщина ладони).

● **Ногти пальцев врастают в кожу?** Хорошо распарьте ногу, обработайте и замотайте пальцы с вросшими ногтями обыкновенным полиэтиленовым пакетом. На ногу наденьте носок и не снимайте эту повязку в течение 2 суток. По истечении времени ногти срежьте.



### Сам себе диагност

- \* **Горят румянцем щеки** — высока вероятность туберкулеза.
- \* **Слишком бледная**, как бы прозрачная кожа — не хватает железа или витамина В<sub>12</sub>, откуда и анемия.
- \* **Пожелтевшая кожа** сигнализирует об обострении желчно-каменной болезни, увеличении поджелудочной железы и заболеваниях печени, а то и гепатите.
- \* **Серый цвет лица** — проверьте желудочно-кишечный тракт.
- \* **Если шея стала бурой** или имеет красноватый оттенок — в брюшной полости могут идти воспалительные процессы.
- \* **Угревая сыпь** и розовые угри на лбу, щеках, носу и подбородке у тех, кому за сорок, свидетельствуют о плохой работе эндокринной системы, хронических заболеваниях печени, желудка, кишечника.
- \* **Если у лица свинцово-синюшный цвет** — это может быть первым предупреждением о надвигающейся онкологии.
- \* **Коричневые тени** и мешки под глазами указывают на сердечно-сосудистые заболевания.

### Вы просили рассказать

## + Копчиковый ход

Недавно обнаружила, что из копчика выделяется какая-то мокрота, которая не проходит. Я расстраиваюсь, но в больницу еще не ходила, да и не знаю, к какому врачу идти, к тому же стыдно. Что со мной?

К. П. Тугаева, Салават, Башкортостан

Вам обязательно надо обратиться в поликлинику к хирургу, и чем быстрее, тем лучше. Стыдиться своей болезни не стоит. Заочно нам трудно судить. Болезней с такими симптомами много, начиная от эпителиального копчикового хода до пузырно-прямокишечного свища. Врач, осмотрев, лучше разберется, что это за болезнь и как ее лечить.

У каждого из 10 больных эпителиальным копчиковым ходом (у мужчин в 3 раза чаще, чем у женщин) обнаруживаются свищи в крестцово-копчиковой области, не связанные с прямой кишкой. Молодые люди до поры до времени часто не подозревают о своей болезни, или их жалобы сводятся к небольшому постоянному гнойным выделениям над задним проходом, влажности кожи между ягодицами, анальному зуду. В других случаях, обычно после травмы, внезапно возникает абсцесс в области копчика, после вскрытия которого остается незаживающий свищ. При обследовании таких больных выявляется один или более свищей с одной или обеих сторон от средней линии копчика, а в межъягодичной складке точечные отверстия и из них часто торчат тонкие пучки волос. Это и есть так называемый эпителиальный копчиковый ход.

Цей брови также можно отнести к атавистическим признакам.

Часто сам копчиковый ход может долго, иногда всю жизнь, не беспокоить человека и лишь при травме наружное отверстие хода может закупориться или инфицироваться от расположенной рядом прямой кишки. Самое нижнее отверстие эпителиального копчикового хода обычно располагается сразу над анусом, в 1–2 см от него.

После травмы обычно заболевание быстро достигает своего пика, нагноение вскрывается в поликлинике, или оно вскрывается самостоятельно, и остается свищ. Рана заживает непрочным, легко травмируемым рубцом — ямками. Эти изменения настолько типичны, что спутать копчиковый ход с другими поражениями в этой области почти невозможно.

Очень часто эпителиальный копчиковый ход обнаруживают у призывников. Пока аномалия кожи не вызывает у молодого человека никаких жалоб, и он вообще о ней не знает, его можно считать практически здоровым и

годным к воинской службе без ограничений. Если же кожный ход проявляется гнойными выделениями, то необходимо хирургическое лечение. Никакие мази и припарки здесь не помогут. Ведь происходит постоянное инфицирование тонкого и иногда довольно длинного (до 3–4 см) подкожного канала, находящегося рядом с анальным отверстием. Вот когда необходимо оперативное лечение с последующим исследованием удаленных тканей. При очень длительном течении болезни (более 20 лет) и частом рецидивировании гнойников и свищей может развиться плоскоклеточный рак.

Мокрота в области копчика может быть вызвана не только эпителиальным копчиковым ходом, но и гнойным гидраденитом. Это еще одно заболевание, связанное с воспалением апокриновых желез кожи и подкожной клетчатки. Заболевание протекает длительно, с обострениями множественных неглубоких свищей на ягодицах, вокруг заднего прохода, иногда на всей промежности, в паховых областях, на наружных половых органах. Лечение сложное. Антибиотики помогают мало, хотя для профилактики вторичной инфекции применяют эритромицин или тетрациклин.

Часто сам копчиковый ход может



7-й	расстройство пищеварения, икота, нарушение дыхания;
8-й	аллергические реакции, слабость иммунной системы;
9-й	болезни почек, усталость, слабость;
10-й	расстройство мочеиспускания, хронические заболевания почек;
11-й	нарушения пищеварения, заболевания женских половых органов, бесплодие.
12-й	
<b>Поясничные</b>	
1-й	Грыжи, запоры, колит, диарея;
2-й	аппендикс, кишечные колики, боли в бедре и паху;
3-й	расстройства мочевого пузыря, импотенция, боли в коленях;
4-й	боли в голенях, стопах, ишиас, люмбаго, нарушения мочеиспускания;
5-й	отеки, боли в лодыжках, плоскостопие.
<b>Крестец</b>	
<b>Копчик</b>	
Боли в крестце.	
Геморрой, нарушения функции тазовых органов.	

### Намотай на ус

● **Проверьте позвоночник.** Снимите обувь и встаньте спиной к стене, прикоснувшись к ней пятками, ягодицами и лопатками. А теперь рукой проверьте расстояние между поясницей и стеной. В норме оно должно быть равным 1,5–2 см (в среднем это толщина ладони).

● **Ногти пальцев врастают в кожу?** Хорошо распарьте ногу, оботрите и заматайте пальцы с врастшими ногтями обыкновенным полиэтиленовым пакетом. На ногу наденьте носок и не снимайте эту повязку в течение 2 суток. По истечении времени ногти срежете без всяких хлопот. Так же можно избавиться от не рассосавшихся после уколов опухолей. Просто приложите пакет и ходите с ним до полного исчезновения шишек.

● **Если хотите похудеть,** возьмите 1,5 кг поваренной соли и растворите ее в воде для купания. Соляной раствор открывает поры и выводит из кожи излишнюю жидкость, токсины и жир, а также стимулирует обмен веществ. После купания оберните тело полотенцем — и марш под одеяло!

### Пригодится

**ОТ ЛИШНИХ** волос на теле смешайте 35 г спирта, 5 г нашатырного спирта, 1,5 г йода, 5 г касторового масла и смазывайте «проблемные» места 2 раза в день. После нескольких процедур волосы безболезненно выпадут.

**ЧТОБЫ** облегчить работу желудка и кишечника, надо 15–20 минут посидеть на пятках. Для этого нужно стать на колени, пятки обязательно вместе, носки прижаты к полу, ягодицы опущены на пятки. Никакой сложности, а кишечник будет работать как часы.

**ОТ СЛЕЗОТЕЧЕНИЯ** приготовьте настой цветков василька (1 ст. ложку цветков залейте 500 мл воды, дайте настояться в течение 1 часа), процедите, охладите и применяйте для примочек компрессов.

**УВЕЛИЧИЛАСЬ** щитовидная железа? Натрите лимон и апельсин с кожурой, перемешайте с небольшим количеством сахара и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Кроме того, добавляйте в еду морскую капусту.



## Какой травы боится рак

ПРОТИВООПУХОЛЕВЫЕ СБОРЫ, КОТОРЫМИ МОЖНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРИ РАКЕ ЛЮБОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ.

### Сбор №1

Буквица лекарственная (трава, 10 г), лабазник (цветки, 10 г), чабрец (трава, 10 г), дурнишник колючий (трава, 10 г), омега белая (трава, 10 г), туя западная (трава, 10 г), лапчатка прямостоячая (корни, 5 г), солодка голая (корни, 5 г), шиповник коричный (плоды, 5 г), береза белая (листья, 5 г), земляника лесная (трава, 5 г), клевер красный (цветки, 5 г), пижма обыкновенная (цветки, 5 г), ромашка аптечная (цветки, 5 г).

3 ст. ложки сухого измельченного сбора заливают в термосе 0,5 л кипятка, настаивают 8–10 ча-

сов и пьют по 0,5 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

### Сбор №2

Цикорий обыкновенный (корни, 10 г), шиповник коричный (плоды, 10 г), шалфей лекарственный (трава, 10 г), иван-чай узколистный (листья и цветки, 10 г), подорожник большой (листья, 10 г), бузина черная (цветки, 10 г), барбарис обыкновенный (плоды, 5 г), ревень тангутский (корень, 5 г), рябина обыкновенная (плоды, 5 г), тмин обыкновенный (семена, 5 г), ламинария сахаристая (слоевище, 5 г), донник лекарственный (трава, 5 г), зверобой продырявленный

● **При онкологических заболеваниях** принимайте внутрь по 1–2 мл млечного сока чистотела 2–3 раза в день как противоопухолевое средство. Но не превышайте рекомендованную дозу сока чистотела, иначе могут возникнуть симптомы отравления.

● **При раке желудка** полезно небольшими глотками выпивать по 1–2 стакана свежеотжатого морковного сока. А при раке кожи народные целители рекомендуют делать примочки с морковным соком.

чаянная от эпителиального копчикового хода до пузырно-прямокишечного свища. Врач, осмотрев, лучше разберется, что это за болезнь и как ее лечить.

У каждого из 10 больных эпителиальным копчиковым ходом (у мужчин в 3 раза чаще, чем у женщин) обнаруживаются свищи в крестцово-копчиковой области, не связанные с прямой кишкой. Молодые люди до поры до времени часто не подозревают о своей болезни, или их жалобы сводятся к небольшим постоянным гнойным выделениям над задним проходом, влажности кожи между ягодицами, анальному зуду. В других случаях, обычно после травмы, внезапно возникает абсцесс в области копчика, после вскрытия которого остается незаживающий свищ. При обследовании таких больных выявляется один или более свищей с одной или обеих сторон от средней линии копчика, а в межъягодичной складке точечные отверстия и из них часто торчат тонкие пучки волос. Это и есть так называемый эпителиальный копчиковый ход — врожденная аномалия кожи, в основе которой неполная атрофия атавистической мышцы хвоста.

Очень часто проявлением эпителиального копчикового хода является избыточное оволосение. Густые, сросшиеся над переноси-

цей могут закупориться или инфицироваться от расположенной рядом прямой кишки. Самое нижнее отверстие эпителиального копчикового хода обычно располагается сразу над анусом, в 1–2 см от него.

После травмы обычно заболевание быстро достигает своего пика, нагноение вскрывается в поликлинике, или оно вскрывается самостоятельно, и остается свищ. Рана заживает непрочным, легко травмируемым рубцом — ямками. Эти изменения настолько типичны, что спутать копчиковый ход с другими поражениями в этой области почти невозможно.

Очень часто эпителиальный копчиковый ход обнаруживают у призывников. Пока аномалия кожи не вызывает у молодого человека никаких жалоб, и он вообще о ней не знает, его можно считать практически здоровым и

нине от расположенной рядом прямой кишки. Самое нижнее отверстие эпителиального копчикового хода обычно располагается сразу над анусом, в 1–2 см от него.

После травмы обычно заболевание быстро достигает своего пика, нагноение вскрывается в поликлинике, или оно вскрывается самостоятельно, и остается свищ. Рана заживает непрочным, легко травмируемым рубцом — ямками. Эти изменения настолько типичны, что спутать копчиковый ход с другими поражениями в этой области почти невозможно.

Очень часто эпителиальный копчиковый ход обнаруживают у призывников. Пока аномалия кожи не вызывает у молодого человека никаких жалоб, и он вообще о ней не знает, его можно считать практически здоровым и

ЧАСТО САМ КОПЧИКОВЫЙ ХОД МОЖЕТ ДОЛГО, ИНОГДА ВСЮ ЖИЗНЬ, НЕ БЕСПОКОИТЬ ЧЕЛОВЕКА, И ЛИШЬ ПРИ ТРАВМЕ НАРУЖНОЕ ОТВЕРСТИЕ ХОДА МОЖЕТ ЗАКУПОРИТЬСЯ ИЛИ ИНФИЦИРОВАТЬСЯ ОТ РАСПОЛОЖЕННОЙ РЯДОМ ПРЯМОЙ КИШКИ. ПОЭТОМУ ОЧЕНЬ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ГИГИЕНУ — ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТОЛЬКО МЯГКОЙ ТУАЛЕТНОЙ БУМАГОЙ (НЕ ГАЗЕТОЙ!), А ЕЩЕ ЛУЧШЕ ЧАЩЕ ПОДМЫВАТЬСЯ.

### Советует целитель

ный (трава, 5 г), мята перечная (трава, 5 г).

Готовят и применяют так же, как и предыдущий сбор.

### Сбор №3

Калина обыкновенная (плоды, 15 г), чистотел большой (трава, 15 г), мордовник обыкновенный (плоды, 10 г), крушина ольховидная (кора, 10 г), хмель обыкновенный (шишки, 10 г), будра плющевидная (трава, 10 г), алтей лекарственный (корень, 5 г), девясил высокий (корень, 5 г), шиповник коричный (плоды, 5 г), петрушка огородная (трава, 5 г), татарник колючий (трава, 10 г).

Приготовление и применение такое же.

### Сбор №4

Зверобой продырявленный (трава, 15 г), бессмертник песчаный (цветки, 10 г), лопух большой (корень, 10 г), золототысячник малый (трава, 10 г), спорыш (трава, 10 г), валериана лекарственная (корни, 5 г), шавель конский (корни, 5 г), жостер (плоды, 5 г), душица обыкновенная (трава, 5 г), крапива жгучая (трава, 5 г), орех грецкий (листья, 5 г), полынь горькая (трава, 5 г), фиалка трехцветная (трава, 5 г), череда трехраздельная (трава, 5 г).

Готовят и применяют так же, как и предыдущие сборы.

Е. Сидельников,  
народный целитель

### ОТ ПСОРИАЗА

\* Советуем принимать ванны из листьев или скорлупы грецкого ореха.

\* Приготовьте мазь из серной мази (2 части), цинковой мази (4 части) и наносите на ночь. Утром смывайте отваром череды.

\* Разомните вареный чеснок с медом (1:1), приложите к больному месту. Прикройте полиэтиленом и укрепите бинтом. Утром промойте с мылом, снова намажьте лекарством и завяжите.

### ВОСПАЛЕНИЕ СЕДАЛИШНОГО НЕРВА

Натрите или пропустите через мясорубку по 100 г корня хрена и картофеля. В полученную массу добавьте 1 ст. ложку меда и хорошо перемешайте.

Выложите смесь толщиной в 1,5 см на двойной слой марли и приложите на больное место, предварительно смазанное подсолнечным маслом. Сверху прикройте целлофаном и подушкой. Укутайтесь теплым одеялом и полежите час на животе. Процедуру повторяйте до полного выздоровления.

### Рекомендуем



## КИСТА НА ПОЧКЕ

Сообщите, пожалуйста, методику избавления от кисты на почке размером 2,5 см при наличии двух камней диаметром до 8-10 мм в желчном пузыре с помощью трав золотой ус и боровая матка.

В. И. Одинокоев,  
Ставрополь

Лечение в вашем случае одно — пункция (прокол) или иссечение кисты. Камни из желчного пузыря такого размера тоже удаляются хирургическим путем. Травы вам не помогут.

# Вопрос — ответ

образовался ячмень. Внешне это очень некрасиво. Врачи говорят, надо отщипнуть, но я боюсь, что может повлиять на зрение. Что мне делать?

В. Егорова, Красноярск

Прислушайтесь к совету врачей и согласитесь на операцию. Решение сложное, мучительное, но альтернативой этому решению может быть только полная слепота.

Н. Н. Пустовалова,  
Петропавловск,  
Казахстан

Год назад у мужа отказали обе почки. Три раза в неделю он ходит в больницу на очистку крови. Как облегчить ему жизнь?

## У МУЖА ОТКАЗАЛИ ПОЧКИ

Очистка крови, на которую ходит ваш муж, называется программированным гемодиализом и является самым эффективным методом лечения хронической почечной недостаточности. Лучше этого может быть только пересадка почки. Так что не увлекайтесь самолечением. Этим вы можете себе только навредить.

Н. Д. Дудургова,  
Сунженский р-н,  
Республика Ингушетия

Мне 53 года. У меня в желчном пузыре камни размером 8, 12 и 14 мм. Из газеты узнала,

## НЕ ВСЕ КАМНИ ДРОБЯТСЯ

Трижды снова разошлась...

## Трижды снова разошлась...

В № 4 «Айболита» за 2004 г. была напечатана заметка «Никакой боли» (о том, как оперируют паховые грыжи в Америке с применением сетчатых технологий). Там же написано, что наши российские хирурги тоже научились делать такие операции. Дело в том, что у меня двусторонняя паховая грыжа. С одной стороны мне уже зашивали грыжу, но она снова разошлась.

аорты, недостаточность аортального клапана.

Помогите избавиться от этих болезней!

С. Щелкунова, Пенза

Лечение расслоения брюшного отдела аорты может быть только оперативным. Операция эта сложная. Ваша мама просто не вынесет такой сложной операции. Цель лечения в вашем случае — поддержание артериального давления на относительно низких показателях (130/80-140/90) и улучшение обменных процессов в мышце сердца и сосудах.

## НЕ МОГУ ДОБИТЬСЯ ПРАВДЫ

Семь лет назад я родила дочь с пороком сердца. И все 7 лет мы ездим по больницам. Нигде не могу добиться правды, а именно: имеет ли моя дочь право на получение пенсии? Врачи говорят, что это должен делать наш Красногорский район. Куда же нам обращаться?

Любовь Геннадьевна Орлова,  
п. Кажа, Красногорский р-н,  
Алтайский край

Районная администрация не занимается выплатой пенсии. Вам необходимо собрать всю медицинскую документацию на ребенка и обратиться в органы медико-социальной экспертизы. Если ребенка признают инвалидом, то пенсию сможете оформить через территориальные органы социальной защиты.

## ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ПИТЬ БАРАЛГИН?

Почему при атонии кишечника и гипертонии нельзя пить баралгин? Я очень удивилась, прочитав это в №3 «Айболита».

У меня вегетососудистая дистония.

хондроз не лечит, он просто может снять боль, но причина этой боли (и не только боли) остается.

Почему нельзя пить баралгин при выраженной гипертонии и атонии кишечника?

Во-первых, как все нестероидные противовоспалительные и обезболивающие препараты баралгин уменьшает свертываемость крови и на фоне высокого артериального давления может спровоцировать так называемое диapedезное (капиллярное) кровоотечение, что может привести к инсульту.

Во-вторых, при упорной гипертонии баралгин снимает головную боль или боль в области сердца, но он не способен снизить артериальное давление.

В-третьих, в состав баралгина входит и спазмолитическое средство, а это значит, что при приеме этого препарата двигательная активность кишечника, которая и так слабая, снизится еще больше.

## МЕНЬШЕ ТРЕВОЖЬТЕСЬ

Мне 33 года. Третий год страдаю желудочковой экстрасистолой. Диагноз поставлен после суточного мониторинга. Делали УЗИ сердца: незначительный стеноз легочной артерии. Кардиолог назначил антиаритмический препарат — кордарон. Но после его приема мне становится хуже. Врач говорит, что к этим перебоям нужно привыкнуть. Но как к ним привыкнуть, когда внутри все замирает, и меня не покидает страх смерти. А у меня ведь маленькая дочь! Устала от страха и ожидания.

Умоляю, напишите подробнее об этой болезни и о том, как мне справиться с моим состоянием.

Л. М. Колганцева,  
Новочеркасск, Ростовская обл.  
Желудочковая экстрасистолия может возникать у людей, не имеющих какого-либо заболевания сердца. Статистикой доказано, что у 60% людей среднего возраста при суточном мониторинге отмечается наличие желудочковых экстрасистол на фоне курения, психоэмоционального

## ...Запах не такой

Я принимаю душ два раза в день и перепробовал все дезодоранты, но подружка говорит, что все равно от меня какой-то не такой запах. Что посоветуете?

Игорь Н., Ставрополь

\* Перестаньте есть чеснок, лук, специи (карри, тмин) и приправы. Летучие вещества, в них содержащиеся, уходят из организма с потом и выдыхаемым воздухом в течение 24 часов.

\* Антибиотики, витамины группы В, растирания, микстуры, которые вы, возможно, принимаете, тоже могут изменять ваш запах и чаще всего не в лучшую сторону.

\* Смените одежду из синтетики (носки, трусы, рубашку и т. д.) на одежду из натуральных волокон.

\* Пейте меньше кофе. Есть мнение, что кофе усиливает запахи от тела.

\* Принимайте ванны с морской солью, экстрактом хвои или отварами трав (ромашки, череды, душицы).

\* Обследуйтесь (у стоматолога, терапевта, гастроэнтеролога, эндокринолога) — необычный запах от тела может быть признаком заболевания.

## МАСЛО НЕ ИЗБАВИТ ОТ ПРОБЛЕМЫ

Ребенку 6 лет. Больше года он страдает запорами. Стул не чаще одного раза в неделю. Старалась соблюдать молочнокислую, растительную диеты, но не помогло. Можем ли мы психологический запор? А может, нужно пить оливковое масло? Как его лучше употреблять?

Жанна, Атырау, Казахстан

Тщательно обследуйте ребенка. Исключите наличие таких заболеваний, как болезнь Гиршпрунга, Крона и хронический неспецифический колит. Оливковое масло и все другие растительные масла действуют как слабительное средство, обволакивая стенки кишечника и нарушая процессы всасывания. Слишком частое применение

Хотите быть красивой? Слушайтесь врачей! Независимо от того, папиллома это или холазион, избавиться от этого можно только хирургическим путем.

## КАК ВЫЛЕЧИТЬ КАТАРАКТУ?

У меня обнаружили катаракту и отслоение сетчатки глаза. Сказали, что нужно делать две операции, но я не решилась, так как гарантии на выздоровление никто не дает, и потом мне уже 70 лет. Я решила попробовать очки-тренажеры, но помогут ли они мне?

Подарите...



## МАСЛО НЕ ИЗБАВИТ ОТ ПРОБЛЕМЫ

Ребенку 6 лет. Больше года он страдает запорами. Стул не чаще одного раза в неделю. Старалась соблюдать молочнокислую, растительную диеты, но не помогло. Может, у него психологический запор? А может, нужно пить оливковое масло? Как его лучше употреблять?

Жанна, Атырау, Казахстан  
Тщательно обследуйте ребенка. Исключите наличие таких заболеваний, как болезнь Гиршпрунга, Крона и хронический неспецифический колит. Оливковое масло и все другие растительные масла действуют как слабительное средство, обволакивая стенки кишечника и нарушая процессы всасывания. Оно вас не избавит от проблемы.

## ЛЕЧИТЬ НАДО ТУБЕРКУЛЕЗ

Сыну 20 лет. У него два серьезных заболевания: гепатит С и туберкулез легких. Не повлечет ли лечение одного заболевания осложнения другого?

Светлана, Ростов-на-Дону  
Опасения насчет того, что лечение туберкулеза может навредить печени, да еще больной гепатитом С, конечно, обосновано. Но лечить надо прежде всего туберкулез. Ваш фтизиатр скорее всего назначит курс лечения с учетом сопутствующего заболевания.

## ВСЕ ТЕЛО В ПЯТНАХ

Кто знает, как вылечить мастоцитоз (пигментную крапивницу)? У дочки все тело покрыто пятнами...

В. И. Гудкова,  
ул. Бабушкина, 10, кв. 21,  
Ногинск, 142407

Мастоцитоз относится к группе заболеваний кожи, мало изученных и склонных к озлокачествлению. Важно наладить функции печени и желудочно-кишечного тракта. Лечение гормональными препаратами (кортикостероиды), препаратами мышьяка, эндокринных желез, гепарином дает краткосрочный эффект.

## НА ВЕКЕ БОРОДАВОЧКА

На веке образовалась или киста, или бородавка. Стоит нечаянно прикоснуться при использовании теней или туши, как на следующее утро киста раздувается, такое впечатление, что, на веке

хотите быть красивой? Лучше этого может быть только пересадка почки. Так что не увлекайтесь самолечением. Этим вы можете себе только навредить.

## КАК ВЫЛЕЧИТЬ КАТАРАКТУ?

У меня обнаружили катаракту и отслоение сетчатки глаза. Сказали, что нужно делать две операции, но я не решилась, так как гарантии на выздоровление никто не дает, и потом мне уже 70 лет. Я решила попробовать очки-тренажеры, но могут ли они мне?

Подскажите, лечится ли это без хирургического вмешательства? Может быть, есть какие-то народные средства? Что мне делать?

Т. М. Щербак,  
Ставропольский край  
Уже сформировавшуюся катаракту и отслойку сетчатки очки-тренажеры, конечно, не излечат. Эти заболевания надо лечить хирургическим путем. Очки могут несколько смягчить проявление болезни, а в послеоперационный период ускорят процесс реабилитации.

## В УГОЛКАХ КАКИЕ-ТО НАРОСТЫ

У меня в уголках глаз образовались какие-то наросты. Они мне очень мешают. Врачи предложили операцию. Может, кто-то избавился от этого народными методами?

Е. В. Полтинова, Ростов-на-Дону  
Скорее всего речь идет о сужении слезной точки или о дакриоцистите — воспалении слезного мешка. Если это так, то нетрадиционная медицина вам мало чем поможет. Дело в том что при этом заболевании нарушается проходимость слезовыводящих путей. Восстановить ее можно только при помощи операции, которая несложная, но очень эффективная.

## А ОПУХОЛЬ РАСТЕТ...

У дочери опухоль глаза. Врачи признают рак. Появилась эта болезнь 10 лет назад, но врачи не смогли поставить диагноз и выписыва-

ли лечение. Независимо от того, папиллома это или холазион, избавиться от этого можно только хирургическим путем.

## НЕ ВСЕ КАМНИ ДРОБЯТСЯ

Мне 53 года. У меня в желчном пузыре камни размером 8, 12 и 14 мм. Из газеты узнала,

## Грыжа снова разошлась...

В № 4 «Айболита» за 2004 г. была напечатана заметка «Никакой боли» (о том, как оперируют паховые грыжи в Америке с применением сетчатых технологий). Там же написано, что наши российские хирурги тоже научились делать такие операции. Дело в том, что у меня двусторонняя паховая грыжа. С одной стороны мне уже зашивали грыжу, но она снова разошлась. Подскажите, пожалуйста, в каком городе и в какой больнице делают такие операции и сколько они стоят?

Василий Филиппович Ревтов, Белгородская обл.  
Такие операции проводят в медицинском центре «Гута Клиник» по адресу: 127006, Москва, ул. Фадеева, 2, тт. (095) 250-26-40, 251-80-02, 250-58-03.

Операция по устранению паховой грыжи с пребыванием в стационаре в течение суток и с использованием анестезии стоит 1200 у. е. Предоперационное обследование лучше пройти по месту жительства. Можно обследоваться и в клинике, но на это потребуется еще один день. Операция проводится в день поступления в клинику. День госпитализации необходимо согласовать заранее.

какие травы нужно пить, чтобы избавиться от камней. Но наш участковый хирург уже дал мне направление на операцию. Тогда я обратилась за советом к врачу-терапевту. Она ответила, что не все камни поддаются дроблению, т. к. неизвестно, из мягких или твердых минералов они состоят. Хорошо, если они превратятся в песок и выведутся из желчного пузыря, а если будут идти крупные, то они могут закупорить желчные протоки и можно умереть. Поэтому я не могу начать пить травы.

Что мне делать?

Г. Я. Федосеева, Саратов  
От редакции. Вряд ли удастся раздробить камни таких размеров. Думаем, что надо соглашаться на операцию, пока позволяет возраст. Чем раньше будет сделана операция, тем лучше для вас. Отказавшись от плановой операции, вы рискуете попасть на операционный стол в экстренном порядке.

## ОТ ОПЕРАЦИИ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

У мамы гипертония III степени и недостаточность кровообращения II-B стадии. Диагноз: расслоение отделов

необходимо срочное лечение. Лучшее решение — пересадка почки. Так что не увлекайтесь самолечением. Этим вы можете себе только навредить.

## ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ПИТЬ БАРАЛГИН?

Почему при атонии кишечника и гипертонии нельзя пить баралгин? Я очень удивилась, прочитав это в № 3 «Айболита».

У меня вегетососудистая дистония по гипертоническому типу на фоне шейного остеохондроза. Часто болит голова, а бывает, не болит, а как будто что-то сдавливает и жжет. Наверное, это спазмы, поэтому я часто пью баралгин.

Но почему же этого нельзя делать, если врачи назначают такое лекарство? Может, они не знают об этом?

Л. И. Амекова, Гулькевичи, Краснодарский край  
Вы пишете, что у вас вегетососудистая дистония на фоне шейного остеохондроза. Значит, лечить надо причину — шейный остеохондроз. А баралгин остео-

## Увижу муку — текут слюнки

Я ем муку ложкой и не могу остановиться, насыпаю в тарелку и ем, аж давлюсь. Пробовала не есть, терпела две недели, но стоит мне где-нибудь уви- деть муку — текут слюнки. Хлеб и все остальное могу не есть хоть месяц, а без муки не могу. По национальности я чеченка. Во время поста рамазан, когда нельзя есть до 5 часов вечера в течение месяца, я мучаюсь, не только муку. Вечером, когда уже разрешается есть, я ем только муку. Может, мне кто-нибудь ответит, как избавиться от этой зависимости?

Потребность употреблять в пищу малосъедобное или несъедобное: мел, клей, муку — часто бывает при малокровии. Чтобы удостовериться, нет ли у вас такой патологии, надо обратиться к терапевту, сделать общий анализ крови. Заодно и проверить, нет ли патологии селезенки, печени. Если с кровью и внутренними органами все нормально, обратитесь к психиатру, так как употребление такого рода «пищи» является симптомом многих психических заболеваний, вплоть до шизофрении.

Азман, Дагестан

привыкнуть. Но как и все выкинуть, когда внутри все замирает, и меня не покидает страх смерти. А у меня ведь маленькая дочь! Устала от страха и ожидания. Умоляю, напишите подробнее об этой болезни и о том, как мне справиться с моим состоянием.

Л. М. Колганцева,

Новочеркасск, Ростовская обл.

Желудочковая экстрасистолия может возникать у людей, не имеющих какого-либо заболевания сердца. Статистикой доказано, что у 60% людей среднего возраста при суточном мониторинге отмечается наличие желудочковых экстрасистол на фоне курения, психоэмоционального переживания, при употреблении кофе, алкоголя и т. д. Вывод напрашивается сам собой: необходимо отказаться от вредных привычек, нормализовать режим дня, вести спокойную, размеренную жизнь. В большинстве случаев это способствует исчезновению экстрасистол. Лишь иногда назначают транквилизаторы — успокаивающие препараты. Вообще же при отсутствии заболеваний сердца симптоматическая желудочковая экстрасистолия не требует специального лечения.

Если же экстрасистолы возникают на фоне заболеваний сердца: гипертоническая болезнь, ревматизм, миокардиты, то необходимо лечить само заболевание.

Но это не ваш случай. Менее тревожьтесь и не прислушивайтесь к себе.

На вопросы читателей отвечал Д. Н. Габарашвили, кардиолог, врач первой категории.



Деликатные  
вопросыМИГРЕНЬ  
ВО ВРЕМЯ СЕКСА

В кульминационный момент  
начинает болеть голова.

Т. И. Санина,  
Тамбовская область

Есть несколько видов головных болей, связанных с сексом, которым подвержены и мужчины, и женщины. Часто головная боль возникает при напряжении мышц шеи, лица и челюстей. К головным болям во время оргазма или после него часто склонны люди, страдающие мигренью. Боль в этом случае возникает из-за колебаний кровяного давления, ее можно устранить, сменив позицию. Если головная боль сопровождается тошнотой, полной или частичной потерей сознания — это уже признак серьезного неврологического заболевания, когда нужно вызывать врачей «Скорой помощи».

У МЕНЯ  
КОРОТКИЙ ЧЛЕН

Мне 14 лет. У меня неприятная проблема — короткий половой член. В спокойном состоянии — 4–5 см, бывает и меньше, а в состоянии эрекции — 7–8 см. Мне кажется, что для моего возраста это мало.

Что надо делать, чтобы удлинить член?

Валерий, Чебоксары

Подрости. У тебя нормальные размеры для нормально развивающегося ребенка.

## МОЙ ЛИ ОН СЫН?

Мне 72 года. У моего сына III группа крови (резус отрицательный). У меня — IV группа (резус положительный), у жены IV группа (резус положительный), у дочери тоже IV группа (резус положительный). У меня есть сомнения насчет того, является ли сын моим ребенком? Может ли быть такое сочетание крови? Анализы на группу крови у всех членов семьи проводились неоднократно. Ошибки быть не может.

И. У. Елизин, Зеленогорск,  
Красноярский край

+Эстрогены  
«разгулялись»Хроническая  
усталость, повышенная  
утомляемость, вялость,  
апатия

Это связано с воспалением придатков, влагалища, маточных труб. Любое хроническое воспаление половых органов отражается на всем организме: страдает иммунная система, постоянно доминируют то ангины, то грипп. И наоборот — общее снижение иммунитета по какой-либо причине «открывает путь» воспалениям органов малого таза. Поэтому необходимо пролечить все женские заболевания, а потом уже проконсультироваться у иммунолога.

Нет работоспособности  
мучают бессонница,  
перепады давления  
и сердечная  
аритмия (неритмичное  
сердцебиение)?

Вы обращаетесь к терапевту, кардиологу или невропатологу. На самом деле ваше состояние связано со снижением уровня женских половых гормонов эстрогенов.

Уровень эстрогенов снижается при стрессе, переутомлении, климаксе, простуде, синдроме истощенных яичников.

Способность схватывать на лету, хорошая память, ясность мысли, умение проявить гибкость — все это тоже дар эстрогенов женскому организму. Когда их уровень снижается, краски мира блекнут, руки опускаются, появляются слабость, рассеянность, нервозность, повышенная тревожность, апатия.

С легкой руки эстрогенов женщины засыпают глубоким сном, едва коснувшись подушки, и встают с постели посвежевшими и полными сил. Если по каким-либо причинам организм снижает выра-

ски активные вещества, близкие по строению к эстрогенам.

Боли в сердце  
возникают независимо  
от физических  
нагрузок

На самом деле ваше состояние связано с увеличением уровня эстрогенов. Это бывает при предменструальном синдроме, опухолях яичников и надпочечников, приеме высокодозированных эстрогенных противозачаточных препаратов.

Да, к сожалению, не только недостаток эстрогенов плохо сказывается на сердце. Ничем не лучше их избыток: из-за резкого увеличения уровня этих половых гормонов расстраиваются обменные процессы в сердечных клетках, возникает состояние, которое называется дисгормональной кардиодистрофией. В частности, снижается уровень калия в крови, из-за этого возникают перебои и боли в сердце. Они пройдут сами, когда эндокринный фон нормализуется. Основная сложность — отличить гормонально обусловленный дискомфорт от ишемического сердечного приступа. Лечение у кардиолога при гормональных псевдосердечных приступах не помогает. А вот после лечения у гинеколога-эндокринолога эти приступы проходят сами собой.

Более того, существует и обратная связь: иногда пациентки с мерцательной аритмией, после того как начинают принимать прописанные кардиологом сердечные гликозиды (например дигоксин), с удивлением замечают, что неприятные симптомы климакса ослабевают или исчезают совсем. Дело в том, что гликозиды и эстрогены имеют сходное строение и общие рецепторы (то есть действуют на одни и те же органы почти одинаково). Поэтому гликозиды положительно действуют не только на основной орган — сердце, но и на

зываются на работоспособности, это нормально. Если признаки мешают нормальной жизни — это предменструальный синдром. Но под видом предменструального синдрома могут скрываться эндометриоз, киста, которая тоже нарушает функции яичников и вызывает неправильное вступление организма в менструацию. Предменструальные боли похожи на боли при миоме, которые бывают при перекруте миоматозных узлов. Поэтому нужно исключить все гинекологические нарушения.

У девочки-подростка  
не складываются  
отношения  
с одноклассниками

На самом деле это связано с нарушением полового созревания. Оно либо раннее, либо слишком позднее.

Сложности начинаются, когда у 12–13-летней девочки раньше (или позже) всех наступают месячные или становится заметна грудь, когда у подруг «все плоско». Появляются комплексы.

Позднее наступление менструации обычно бывает у тех, кто перенес какие-то хронические инфекции. Но как только девочка станет «как все», комплексы исчезнут.

Никак не удается  
сбросить лишние  
килограммы. К тому  
же тело стало отекать,  
особенно в ногах  
и пояснице

На самом деле это связано с нестабильностью женского полового гормона прогестерона.

Повышение его содержания в крови наблюдается при предменструальном синдроме, беременности, гиперплазии коры надпочечников, кисте яичника. Именно оно приводит к тому, что глаза по утрам превращаются в узкие щелочки, а башки — в шары.

## От бессонницы

- Принимайте перед завтраком и обедом 30 капель настойки аралии. Она нормализует гормональный фон женского организма. Этот фитопрепарат издавна пьют англичанки, и это надежно защищает их от бессонницы на почве гормональных перепадов.
- Спите на льняных простынях. Итальянские ученые обнаружили, что в такой постели женщины быстрее засыпают и спят крепче, чем на белье из хлопка и других тканей.
- Перед сном надевайте на безымянный палец левой руки кольцо с аметистом. Этот камень избавляет от бессонницы и восстанавливает гормональный баланс.

трубах, воспалительными заболеваниями матки или эндометриозом.

Боли в пояснице и спине мы склонны относить на счет остеохондроза, радикулита или воспаления почек (в зависимости от того, чем болеют в вашей семье). На самом деле боли, которые отдают в поясницу, возникают при воспалительных заболеваниях половых органов, органов малого таза и эндометриозе.

Очень часто воспалительные заболевания идут рука об руку со спаечным процессом в малом тазу, кистами яичников, эндометриозом, варикозным расширением вен малого таза. А эндометриоз находят у 15% женщин детородного возраста. Не исключено, что именно гинеколог разберется окончательно, отчего у вас болит спина.

Ногти ломкие,  
слоятся, выпадают  
волосы, болят  
мышцы

На самом деле это связано с анемией из-за возникающих в межменструальный период маточных кровотечений на фоне гормонального дисбаланса.

Чаще всего внеплановые маточные кровотечения бывают при нарушении эндокринного баланса, недостаточности яичников, воспалительных процессах органов малого таза, полипах матки, эндометриозе, опухолях. Маточные кровотечения бывают при болезнях печени и заболеваниях крови.

При излишних кровотечениях в крови снижается уровень гемоглобина, который доставляет кислород тканям, в том числе ногтям и волосам. С недостатком кислорода связана и мышечная боль. Там накапливается молочная кислота, которая и вызывает болезненные ощущения и ломоту.



Мне 14 лет. У меня проблема — короткий половой член. В спокойном состоянии — 4–5 см, бывает и меньше, а в состоянии эрекции — 7–8 см. Мне кажется, что для моего возраста это мало. Что надо делать, чтобы удлинить член?

Валерий, Чебоксары  
Подрости. У тебя нормальные размеры для нормально развивающегося ребенка.

### МОЙ ЛИ ОН СЫН?

Мне 72 года. У моего сына III группа крови (резус отрицательный). У меня — IV группа (резус положительный), у жены IV группа (резус положительный), у дочери тоже IV группа (резус положительный). У меня есть сомнения насчет того, является ли сын моим ребенком? Может ли быть такое сочетание крови? Анализы на группу крови у всех членов семьи проводились неоднократно. Ошибки здесь не может быть.

И. К. Анохин, Зеленогорск, Красноярский край  
Если у вас и вашей жены IV группа крови, то у вас вполне мог родиться сын с III, II и IV группами крови. Вы не могли иметь детей только с I группой крови.

### ЧТО ТАКОЕ ИМПОТЕНЦИЯ?

Это когда мужчина возбужден, но не имеет эрекции? Или когда он не может возбудиться до ее наступления?

И. В. Костров, Новосибирск  
Составляющими мужского секса являются сексуальное желание, эрекция, оргазм и эякуляция. Когда нарушается эта цепочка, возникают дисфункции сексуального желания, возможности эрекции, эякуляции и оргазма. Вместо слова «импотенция» специалисты предпочитают использовать более точные термины. Например, в первом вопросе речь идет о «эректильных трудностях», а во втором — о «низком сексуальном желании».

### У ДЕВОЧКИ — КИСТА

Дочери 14 лет. Она худенькая, месячных у нее нет. Обнаружили дермоидную кисту правого яичника. Как избавиться от этого недуга без операции? Почему появилась эта киста?

Людмила, Чебоксары  
Избавиться от дермоидной кисты без операции невозможно. Чем быстрее прооперируют, тем лучше. Формирование дермоидной кисты яичника относится к аномалиям развития половых органов.

### Нет работоспособности, мучают бессонница, перепады давления и сердечная аритмия (неритмичное сердцебиение)?

Вы обращаетесь к терапевту, кардиологу или невропатологу. На самом же деле ваше состояние связано со снижением уровня женских половых гормонов эстрогенов.

Уровень эстрогенов снижается при стрессе, переутомлении, климатическом, простуде, синдроме истощенных яичников. Способность схватывать на лету, хорошая память, ясность мысли, умение проявить гибкость — все это тоже дар эстрогенов женскому организму. Когда их уровень снижается, краски мира блекнут, руки опускаются, появляются слабость, рассеянность, нервозность, повышенная тревожность, апатия.

С легкой руки эстрогенов женщины засыпают глубоким сном, едва коснувшись подушки, и встают с постели посвежевшими и полными сил. Если по каким-либо причинам организм снижает выработку этих «снотворных», вы пересчитываете стада слонов, прежде чем заснуть тревожным поверхностным сном.

### Бессонница — это один из главных признаков климакса

Эстрогены защищают женщин и от сердечных заболеваний. Они поддерживают стабильным давление крови и ритм сердца. При недостатке же эстрогенов невозможно вылечиться одними сердечными препаратами.

Часто женщины удивляются: «Почему у меня так сложно протекает климакс, а у моей подруги легко?» Да потому что число эстрогенных рецепторов у всех женщин различно. У одной их от рождения может быть около 150000, у другой — 5000. При климаксе, когда количество эстрогенов уменьшается, женщина, у которой больше рецепторов, испытывает более сильный дискомфорт.

Нередко без помощи врача просто не обойтись. Но можно и самой попытаться привести в норму сон, давление и работу сердца.

Для повышения работоспособности и снятия усталости принимайте через час после завтрака 0,4 г токоферола (витамина Е), стимулирующего эндокринную функцию яичников.

Повышает выработку эстрогенов такой коктейль: смешайте 150 г свежевыжатого морковного сока и 50 г сливок. Пейте его 10–14 дней с начала месячных.

Заваривайте, как чай, настой липового цвета, льняного семени, корня женьшеня. Эти травы содержат натуральные биологиче-

менные процессы в сердечных клетках, возникает состояние, которое называется дисгормональной кардиодистрофией. В частности, снижается уровень калия в крови, из-за этого возникают перебои и боли в сердце. Они пройдут сами, когда эндокринный фон нормализуется. Основная сложность — отличить гормонально обусловленный дискомфорт от ишемического сердечного приступа. Лечение у кардиолога при гормональных псевдосердечных приступах не помогает. А вот после лечения у гинеколога-эндокринолога эти приступы проходят сами собой.

Более того, существует и обратная связь: иногда пациентки с мерцательной аритмией, после того как начинают принимать прописанные кардиологом сердечные гликозиды (например дигоксин), с удивлением замечают, что неприятные симптомы климакса ослабевают или исчезают совсем. Дело в том, что гликозиды и эстрогены имеют сходное строение и общие рецепторы (то есть действуют на одни и те же органы почти одинаково). Поэтому гликозиды положительно действуют не только на основной орган — сердце, но и на молочные железы и матку.

Кстати, у мужчин, долго принимающих сердечные гликозиды, по этой причине может возникнуть гинекомастия — увеличение молочных желез.

### Бывают головные боли, а также тошнота, возникающая независимо от приема пищи

На самом деле это связано с предменструальным синдромом. Боль возникает из-за отека. Болит голова — значит, повышено внутричерепное давление из-за небольшого отека головного мозга; ноет и пучит живот — это результат отека кишечника. При подобных болях лучше всего помогают диуретики, выводящие избыток воды из организма.

Как отличить обычные боли менструального цикла от предменструального синдрома? Если предвестники менструации не ска-

жутся noticeably, отчего у вас болит спина.

Сложности начинаются, когда у 12–13-летней девочки раньше (или позже) всех наступают месячные или становится заметна грудь, когда у подруг «все плоское». Появляются комплексы.

Позднее наступление менструации обычно бывает у тех, кто перенес какие-то хронические инфекции. Но как только девочка станет «как все», комплексы исчезнут.

### Никак не удается сбросить лишние килограммы. К тому же тело стало отекает, особенно в ногах и пояснице

На самом деле это связано с нестабильностью женского полового гормона прогестерона.

Повышение его содержания в крови наблюдается при предменструальном синдроме, беременности, гиперплазии коры надпочечников, кисте яичника. Именно оно приводит к тому, что глаза по утрам превращаются в узкие щелочки, а ближе к вечеру туфли начинают нестерпимо жать и обручальное кольцо не снимается с пальца. Прогестерон не только задерживает жидкость в организме, но и делает стенки периферических вен чересчур растяжимыми и повышает их проницаемость. Кровь застаивается в сосудах, а ее жидкая часть переходит в ткани, в результате руки и ноги отекают.

Чтобы справиться с отеками и лишним весом:

\* ничего не пейте за 1,5–2 часа до сна;

\* ограничьте употребление соли (она удерживает воду в тканях);

\* заваривайте мочегонные травы: полевой хвощ, листья толокнянки, почечный чай, брусничный лист, медвежий ушки.

### Боли в спине и пояснице

На самом деле это связано с хроническим воспалением придатков, спаечным процессом в

ретсе, особенно, отчего у вас болит спина.

### Ногти ломкие, слоятся, выпадают волосы, болят мышцы

На самом деле это связано с анемией из-за возникающих в межменструальный период маточных кровотечений на фоне гормонального дисбаланса.

Чаще всего внеплановые маточные кровотечения бывают при нарушении целостности эндометрия, недостаточности процессов органов малого таза, полипах матки, эндометриозе, опухолях. Маточные кровотечения бывают при болезнях печени и заболеваниях крови.

При излишних кровотечениях в крови снижается уровень гемоглобина, который доставляет кислород тканям, в том числе ногтам и волосам. С недостатком кислорода связана и мышечная боль. Там накапливается молочная кислота, которая и вызывает болезненные ощущения и ломоту.

При кровотечении вне цикла у женщины старше 35 лет в первую очередь надо исключить опухоль.

### Некоторым женщинам в преддверии климакса назначают заместительную терапию

Это подразумевает введение эстрогенов извне. Да! Раннее начало лечения этими препаратами (минимум за 5 лет до наступления менопаузы) может снизить проявления климакса в среднем на 70% случаев. Однако необходимо помнить, что под влиянием эстрогенов, особенно вводимых в непрерывном режиме, наряду с несомненным положительным влиянием наблюдается характерный для этих гормонов эффект — гиперплазия эндометрия, что может способствовать в ряде случаев развитию эндометриоза и опухолей эндометрия. Кроме того, применение эстрогенов имеет противопоказания, среди которых — почечная и печеночная недостаточность, склонность к тромбообразованию и тромбозам, наличие гиперпластических процессов в матке, яичниках и молочных железах, маточные кровотечения неясного происхождения, тяжелые формы сахарного диабета, злокачественная артериальная гипертония, тяжелые заболевания печени и почек. Кроме того, в ходе заместительной терапии необходимы контроль за артериальным давлением, онкоисследования каждые 3 месяца, проведение 1 раз в год УЗИ малого таза и маммографии.

Симптом	В случае гормонального дисбаланса	При классическом сердечном приступе
Характер боли	Колющая	Сжимающая
Где ощущается	На верхушке сердца — под левой грудью, нигде не «отдает»	Сосредоточена за грудиной, «отдает» в левую руку, шею и челюсть
Продолжительность во времени	Постоянная, длительная, беспокоит в течение нескольких часов или дней	Короткие приступы от 3–5 до 15 минут
Боль можно показать	Одним пальцем, точкой	Ладонью
Физическая нагрузка	Не вызывает и не усиливает, а во многих случаях даже успокаивает боль	Провоцирует сердечный приступ
Помогают препараты	Валерианы, пустырника, валокордин, корвалол, успокоительные средства	Нитроглицерин



№14/204 2004 г.

На каждый день

## Сохраним здоровыми глазки

\* В десять лет дети не должны проводить перед компьютером больше 15 минут, старшеклассники — больше 45 минут. Если вы подозреваете, что самостоятельное чадо включает компьютер в ваше отсутствие, не экономьте на мониторе. Отодвиньте его как можно дальше от глаз.

\* Любимое кресло малыша установите от телевизора не ближе трех метров.

\* Книги учеников младших классов должны быть обязательно с крупным шрифтом,

расстояние от текста до глаз — не меньше 33 см. Приучите ребенка каждые четверть часа прерывать чтение и минуту-другую смотреть вдаль, через каждый час — перерыв на гимнастику.

\* Во время прогулки чаще обращайтесь внимание ребенка на дальние предметы. Пусть он, разглядывая, подробно описывает их.

\* Морковный сок и черника — лучшие друзья зоркого глаза. Зимой и весной понадобятся поливитамины.

\* Врачи рекомендуют делать гимнастику два-три раза в день по 15–20 минут: при чтении каждые десять минут попеременно закрывать глаза ладонью, фиксировать взгляд то на дереве за окном, то на чашке на столе.

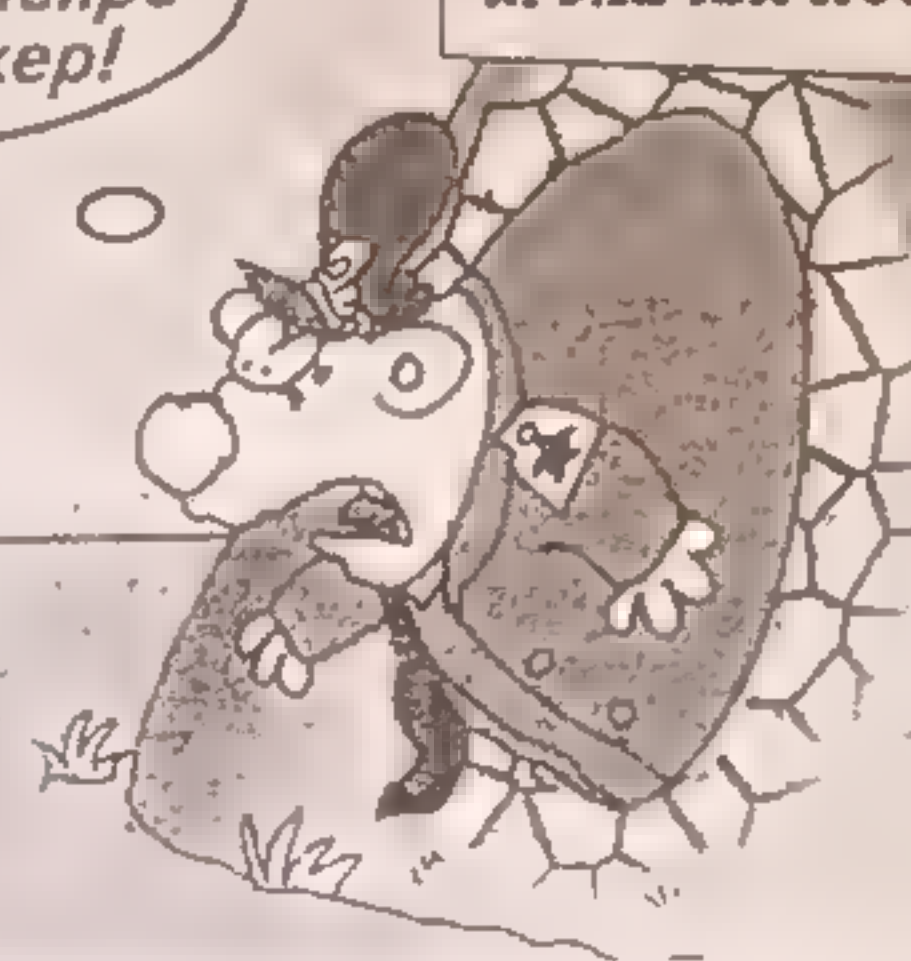


ЗНАКОМСТВО С РЕДИСОМ ИЗ-ЗА РАЗДРАЖАЮЩИХ СВОЙСТВ СТОИТ ОТЛОЖИТЬ ДО 3 ЛЕТ ЖИЗНИ.

— Рядовой Пятачок! Это неправильный бункер!



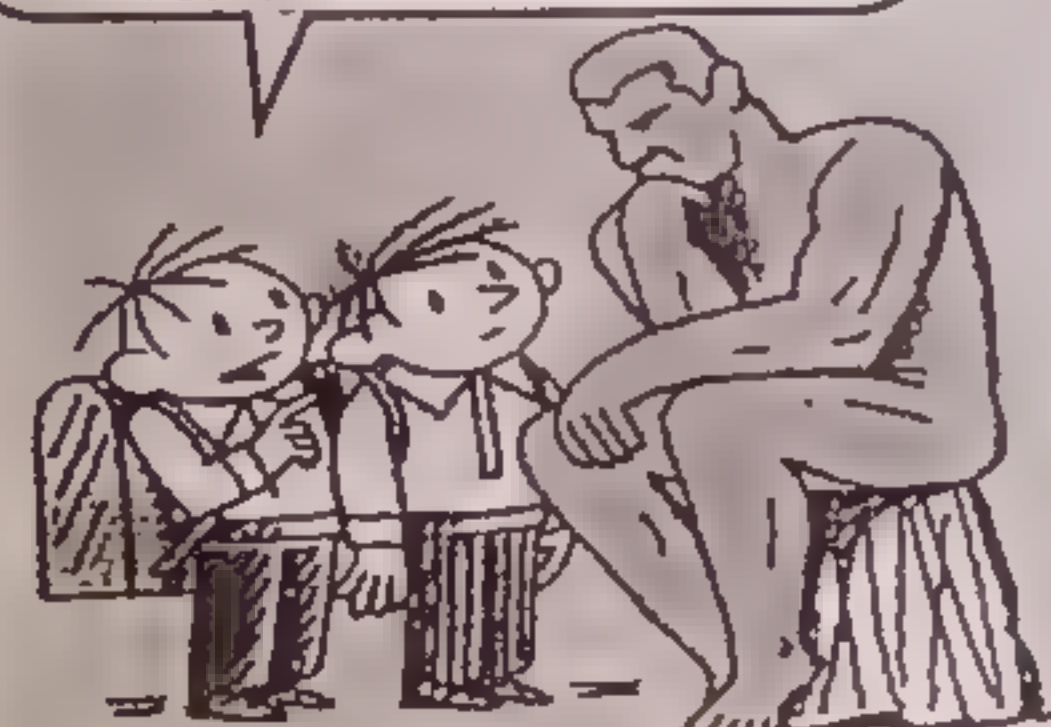
КОМАНДНЫЙ ПУНКТ КРОЛНЧЬЯ НОРА



Рекомендуем

У детей на коже часто появляется сыпь от краснухи, кори, скарлатины, аллергии и прочих «радостей». Ополосните кожу раствором пищевой соды (1 чайн. ложка на стакан воды). А лучшим средством является однопроцентный раствор зеленки или марганцовки. Если смешать вазелин с антисептиком (например с зеленкой), то получится мазь, обладающая противовоспалительным эффектом и прекрасно заживляющая раны.

— Думает, думает... Видно, и раньше давали нелегкие задания.



КОГДА ВЫ ДЕЛАЕТЕ РЕБЕНКУ САЛАТ ИЛИ ВАРИТЕ СУП, ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО МЕЛКО ПОРЕЗАННОЙ ЗЕЛЕНИ, БЛЮДО ОТ ЭТОГО ТОЛЬКО ВЫИГРАЕТ.

## Успокойся, животик!

Если младенец, судорожно поджимая ножки к животу, издает громкие крики, педиатр скорее всего скажет: «Не беспокойтесь, это колики!» Обычно они продолжаются с 6 до 11 вечера или с 2 ночи до 6 утра. Как правило, боль вызывается скопившимся в кишечнике газом. Как помочь?

Вы просили рассказать

## + Уздечка укорочена

Если ребенок родился с укороченной уздечкой, его язык не поднимается вверх, не высовывается наружу, может характерно «раздваиваться», то есть кончик языка не острый.

Ничего страшного в этом нет. Пока ребенок маленький, укороченная уздечка может привести ну разве что к проблемам с едой — малыш плохо сосет, может давиться, при сосании характерно причмокивает, набирает при этом больше воздуха. Но оговоримся, что при укороченной уздечке таких проблем может и не быть. И наоборот, такие проблемы могут быть вызваны другими причинами при нормальной уздечке. Когда ребенок подрастет, укорочен-

ная уздечка может стать причиной картавости. Подрезание уздечки большим детям довольно болезненно. Поэтому оптимальный возраст для операции 0–3 месяца. Если возникло предположение, что у вашего крохи укороченная уздечка, имеет смысл тут же показать ребенка хирургу-стоматологу. Специалист вправе принять решение подрезать уздечку или нет, достаточно ли она коротка, чтобы оперировать ребенка. Возможно, с возрастом пробле-

мы с логопедией у ребенка исчезнут, уздечка просто растянется.

Если же малыша направляют на операцию по подрезанию уздечки, не волнуйтесь — она длится буквально секунды. Перед подрезанием место надреза смазывают местным обезболивающим средством. Во время операции мама сидит на кресле, ребенка держит на руках столбиком. Сразу после подрезания малышу дают грудь для успокоения и быстрого заживления. Полная эпителизация надреза происходит за 2 часа, а через 2–3 дня уже не остается никаких следов операции.

Не проблема

## «ПЛОХОЙ...»

Малыши еще не могут совершать плохие поступки из вредности. Однако порой эти ангелочки способны довести родителей до белого каления. Как же поступить?

Увидев, что малыш вырывает страницы из журнала, не кричите «Ах ты негодник!», а спокойно отберите журнал и скажите, что книги и журналы читают, но не рвут.

Если малыш, не обращая внимания на запреты, продолжает

«Ты не можешь успокоиться? Придется увести тебя на «тихий стульчик». Отведите малыша в особое изолированное место и оставьте там на некоторое время. Если он пытается убежать, твердо усадите его снова.

## Рецепты из конверта

● При сильном диатезе у малышей помогает рецепт особой мази: 2 части свиного нутряного сала смешайте с одной частью настоя калины. А готовится он так: 20 г коры залейте стаканом кипятка, грейте 15 минут на водяной бане и полчаса настаивайте.

● Если у ребенка сильно болит ушко, стреляет и шумит, но из него пока ничего не течет, разрежьте головку репчатого лука пополам — не вдоль, а поперек. Обе дольки положите сверху разрезом, каждую на свой стаканчик. Через несколько минут на них появится сок. Наберите в пипетку 1–2 капли сока и закапайте ушко завяжите потеплее и положите мази. 15–20 минут. Боль пройдет.

## Не навреди ТАК ЛЕЧИТЬ НЕЛЬЗЯ!

Большинство детских врачей не рекомендуют...

1. Забывать, что детские дозы лекарств намного меньше взрослых. В той же аннотации четко указаны дозы для детей разного возраста или дан расчет дозы на килограмм веса. Если такой информации нет, обязательно посоветуйтесь с педиатром.

2. Бороться с небольшой температурой (37,0°C — 37,5°C). Никакой опасности в таком подъеме температуры нет — это своего рода защитная реакция на проникшую в организм инфекцию. Поэтому не нужно давать ребенку лишние лекарства — тем более что некоторые из них плохо влияют на желудок и могут вызвать кровотечение из носа (например аспирин).

3. Лечить ОРЗ и грипп антибиотиками. Антибактериальные препараты не убивают вирусы, а только вызывают аллергизацию организма. Кроме того, родители не знают, какой антибиотик выбрать, не говоря уже о правильной его дозировке. И, как правило, лечат недостаточно долго, что тоже вредно.

4. Лечить насморк у детей до 3 лет галазолином и нафтизином. У маленьких детей эти капли быстро всасываются в кровь. А так как точную дозу при закапывании рассчитать невозможно, то у малыша нередко появляются признаки передозировки: тошнота, головная боль, повышение давления и учащение пульса.



КОГДА ВЫ ДЕЛАЕТЕ РЕБЕНКУ САЛАТ ИЛИ ВАРИТЕ СУП, ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО МЕЛКО ПОРЕЗАННОЙ ЗЕЛЕНИ, БЛЮДО ОТ ЭТОГО ТОЛЬКО ВЫИГРАЕТ.

## УСПОКОЙСЯ, ЖИВОТИК!

Если младенец, судорожно поджимая ножки к животику, издает громкие крики, педиатр скорее всего скажет: «Не беспокойтесь, это колики!» Обычно они продолжаются с 6 до 11 вечера или с 2 ночи до 6 утра. Как правило, боль вызывают скопившиеся в кишечнике газы. Как помочь?

**1 Согревание.** Положите кроху на спинку и легкими круговыми движениями теплой руки поглаживайте его живот по часовой стрелке. Иногда удается снять напряжение теплом своей руки, просто положив ее на животик. Можно использовать слегка нагретую грелку или только что проглаженную пеленку.

**2 Изгнание газов.** Прижмите кроху спиной к себе, ладонями захватите его ножки под коленями и слегка прижмите их к животу. Или: головка ребенка лежит у вас на левом предплечье (лицом вниз), а правой рукой вы нежно придерживаете ребенка сверху за спинку.

**3 Лечение укропной водой.** Ее можно купить в любой аптеке. Кроме того, в магазинах детского питания можно приобрести травяные чаи, а также специальный желудочный чай.



## Намотай на ус

Куда отправиться с юным путешественником?

Идеальными для отдыха с малышом считаются зоны средней полосы России. За морскими процедурами лучше всего отправляться в Крым, а вот Кавказ дети переносят значительно хуже.

Родителям необходимо соблюдать все рекомендации по пребыванию ребенка на солнце:

- \* Обязательно надевайте малышу панамку.
- \* Если ребенку нет 6 месяцев, крем от загара использовать нельзя.
- \* В первые 5 дней срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 минут.
- \* Если ребенок обгорел, нельзя вскрывать волдыри.
- \* Если ребенок все-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой, а дома оботрите раствором, состоящим из воды и уксуса, смешайте в равном количестве.

ценная уздечка может привести к тому, что к проблемам с едой — малыш плохо сосет, может давиться, при сосании характерно причмокивает, набирает при этом больше воздуха. Но оговоримся, что при укороченной уздечке таких проблем может и не быть. И наоборот, такие проблемы могут быть вызваны другими причинами при нормальной уздечке. Когда ребенок подрастет, укорочен-

ная уздечка, имеет смысл тут же показать ребенка хирургу-стоматологу. Специалист вправе принять решение подрезать уздечку или нет, достаточно ли она коротка, чтобы оперировать ребенка. Возможно, с возрастом пробле-

занимает место надреза смазывают местным обезболивающим средством. Во время операции мама сидит на кресле, ребенка держит на руках столбиком. Сразу после подрезания малышу дают грудь для успокоения и быстрого заживления. Полная эпителизация надреза происходит за 2 часа, а через 2–3 дня уже не остается никаких следов операции.

3 лет галазолином и нафтизином. У маленьких детей эти капли быстро всасываются в кровь. А так как точную дозу при закапывании рассчитать невозможно, то у малыша нередко появляются признаки передозировки: тошнота, головная боль, повышение давления и учащение пульса.

## «ПЛОХОЙ...»

Малыши еще не могут совершать плохие поступки из вредности. Однако порой эти ангелочки способны довести родителей до белого каления. Как же поступить?

Увидев, что малыш вырывает страницы из журнала, не кричите «Ах ты негодник!», а спокойно отберите журнал и скажите, что книги и журналы читают, но не рвут.

Если малыш, не обращая внимания на замечания взрослых, продолжает безобразничать, постарайтесь взять себя в руки и спокойным голосом скажите:

«Ты не можешь успокоиться? Придется увести тебя на «тихий стульчик». Отведи малыша в особое изолированное место и оставьте там на некоторое время. Если он пытается убежать, твердо усадите его снова.

Время «отдыха» в минутах должно равняться возрасту ребенка в годах.

А. С. Селезнева, психолог

## Пригодится

## На отдых с малышом

Никаких преград для поездки с новорожденным нет уже через месяц после того, как малышу сделали плановые профилактические прививки.

Если вы кормите грудью, у вас не возникнет проблем с тем, что будет есть ребенок в дороге. Малышу, находящемуся на искусственном вскармливании, понадобятся баночки с детским питанием. В этом случае лучше запастись его привычной смесью на все время путешествия. Ребенка, перешедшего на взрослую пищу, тоже кормите привычной для него едой. Не стоит кормить малыша в дороге молочными продуктами. Запаситесь соками в пакетиках и питьевой водой.

Для детей постарше в дорогу обязательно возьмите ночной горшок с крышкой (для удобства вложите в него целлофановый па-

кет, в этом случае очень легко избавиться от содержимого). Для ухода за кожей удобно использовать влажные салфетки.

Двух-трехлетним малышам очень тяжело находиться неподвижно в небольшом пространстве. Если вы путешествуете в машине, то постарайтесь почаще делать остановки. Для поездки в поезде или самолете возьмите новые игрушки, книжки, карандаши. Для пеших прогулок используйте сумку-«кенгуру».

Не забудьте взять в дорогу термос с горячей водой, фумитокс и пластинки к нему, сетку от комаров, любимую игрушку, дорожную аптечку. В ней должны быть:

- для ран, ожогов и т. д.: бинты (1 широкий, 1 узкий), бактерицидные пластыри, стерильные марлевые салфетки, перекись водорода, зеленка, йод, вата, ватные палочки, ножницы, медицинский спирт;
- при повышении температуры: градусник в футляре, парацетолсодержащий препарат;
- при пищевых отравлениях: активированный уголь при диарее (от 1 до 3 таблеток), смекта;
- от болей в животе: но-шпа (с 2 лет по 1 таблетке);
- при аллергии: тавегил;
- солнцезащитный детский крем с SPF не менее 15;
- средства против ожогов.

## У дочки хламидии

Дочери 12 лет. У нее обнаружили хламидии, уреаплазмоз, цитомегаловирус.

Опишу все по порядку. В 2000 году у дочки выявили в крови хламидии. Пролежали циклоферон, рулидом, ровомицином, хилак-форте, карсилем. Через месяц прошли второй курс лечения циклоферон, эритромицином, сумамедом, хилак-форте и карсилом. С ноября 2003 года у дочери снова начались обильные гнойные выделения из половых путей. Снова прошли курс лечения.

В декабре у дочки опять обнаружили хламидии, уреаплазмоз и цитомегаловирус. После приема всех этих антибиотиков пришлось лечиться у иммунолога. Улучшений нет. Снова лечились циклоферон по схеме, ацикловиром, полиорепамом. Лечение закончили 4.04.2004 г., но выделения не проходят.

Гинеколог по анализам мазков патологии не находит, ссылаясь на возраст и на то, что у каждой второй девочки присутствуют эти инфекции. Несмотря на то, что нет ни зуда, ни болей, эти выделения беспокоят дочку. Все туалетные принадлежности (мыло, поло-

тенце и т. д., вплоть до туалетной бумаги) у нее индивидуальны.

Как вылечить ребенка от этой заразы? Почему после лечения вышеуказанными антибиотиками эти инфекции не исчезли? Какие осложнения они вызывают?

О. Ф. Велимович, Октябрьский, Башкирия

Лечение, которое получила ваша дочь, правильное, но оно губительно для микрофлоры организма. В таком количестве антибиотики принимать нельзя.

Разумеется, от этих инфекций нужно избавляться. Ведь они провоцируют бронхит, конъюнктивит, заболевания мочеполовой системы. Но избавляться только в том случае, если их присутствие выше нормы. Избавиться же окончательно и бесповоротно не удастся.

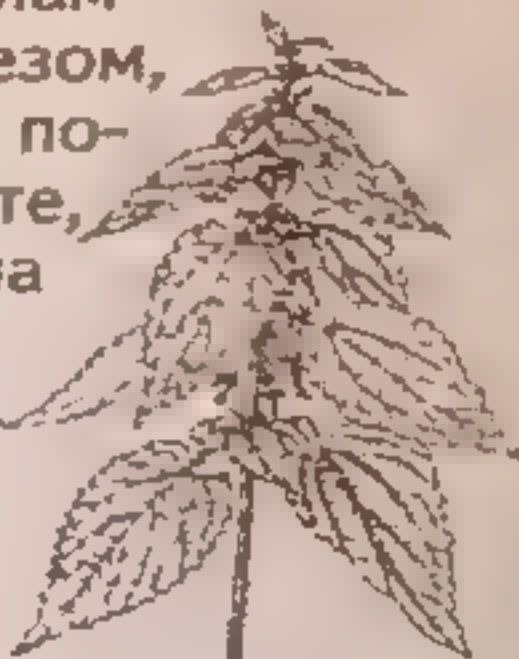
В организме 12-летней девочки эти инфекции присутствуют в норме всегда. Есть мнение, что вы, мама, чрезмерно увлеклись лечением своей дочери. И врачи именно по вашему настоянию вынуждены прописывать курсы лечения антибиотиками от несуществующих болезней.

Чтобы удостовериться окончательно, что с ребенком все в порядке, настоятельно рекомендуем пройти ПЦР-исследование на наличие этих инфекций и с таким же усердием заняться укреплением иммунитета ребенка.

Помните, что хламидиоз передается не только половым путем, но и при чихании и кашле.

Н. А. Фунда, гинеколог

На приеме у детского гинеколога





**Кто приютит?**

У меня неплохая семья, но нашему семейному счастью помешало здоровье жены. Чтобы она не страдала, ей нужно поменять климат на более теплый. Я сам врач и знаю, чем это все закончится, если не переменить место жительства.

Я люблю свою жену, забочусь о ее здоровье, как когда-то она заботилась обо мне.

У нас новый дом в Новокубанске. Нам бы продать его поскорее, но не получается. С осени никаких сдвигов в этом деле нет.

Может, кто-то захочет купить наш дом?

**Александр Николаевич Фадеев, ул. Кирова, 68, ст. Марьинская, Кировский р-н, Ставропольский край, 357317**

\*\*\*

Мне 54 года. Я человек с открытой душой, всегда стараюсь помочь тому, кому хуже, чем мне. Не пью и не курю.

Вынуждена обратиться за помощью к читателям газеты. Нам нужен дом хотя бы с газом, так как на заготовку дров уже нет сил. Потом мы выкупим этот дом за разумную цену. Может, найдутся люди, которые смогут нам помочь?

**О. Н. Бычкова, с. Норовка, Ливенский р-н, Орловская обл., 303823**

\*\*\*

Мы с мужем и дочерью (12 лет) живем в глухой деревне в Красноярском крае. Семья наша трудолюбивая, держим хозяйство. Но здесь холодно, муж начал часто болеть, дочка устала от зимы. Хотели бы переехать на юг, но не знаем, куда, чтобы была работа и школа. Мы с мужем строители. Будем благодарны любому предложению. Пишите по адресу: **Валентине Косаревой (для Зины), ул. Советская, 9-1, п. Большой Унгут, Манский р-н, Красноярский край, 663506.**

\*\*\*

Мне 20 лет. Осталась одна с двухлетним ребенком на руках, помощи ждать неоткуда. От государства получаю 70 руб-

# Прошу помощи

**СЛЕПНЕТ СЫН,  
У НЕГО КАТАРАКТА**

Срочно нужна помощь! Слепнет сын, у него катаракта обоих глаз. С большим трудом видит верхнюю строчку букв в таблице в кабинете окулиста. Читала в «Айболите», что эффективно лечение травой очанкой. А может, есть еще какие-нибудь методы лечения? Ради Бога, помогите!

И еще. Мне нужны травы дурнишник и окопник для лечения щитовидной железы. Кто сможет выслать? Все расходы оплачу.

**Улита Васильевна Еремеева, ул. Архитекторов, 13, кв. 61, Новокузнецк, Кемеровская обл., 654044**

**Я ПОХУДЕЛА  
НА 15 КГ**

Вешу 45 кг. У меня никакая пища организмом не усваивается. Одна женщина как-то писала, что вылечилась травой каменный зверобой или щитовник пахучий. Может, кто-то сможет прислать эту траву? Все расходы оплачу.

**Раиса Дмитриевна Алимова, ул. Февральская, 68, с. Прасковья, Буденновский р-н, Ставропольский край, 356817**

**У СЫНА — БОЛЬНОЕ  
ГОРЛО**

У сына трахеит, фарингит, ларингит, бронхит — словом, у него больное горло. Может, кто-то знает народные способы лечения этих болезней? Традиционная медицина помочь не смогла. Сын очень худой. Как ему поправиться при помощи народных средств?

Точный адрес дать не могу из-за невестки, так как она меня ненавидит и не скрывает этого.

**П. А., Белгород**

**НЕ МОГУ ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ СОЛИТЕРА**

Вот уже полтора года не могу избавиться от солитера. Применила все советы, которые были опубликованы в «Айболите», но туловище выходит, а голова не-

**ДИАГНОЗ — АДЕНОМА  
НАДПОЧЕЧНИКА**

Мне 40 лет. В январе поставили диагноз аденома правого надпочечника. Врачи предлагают операцию, но я не решаюсь. Перечитала весь «Айболит» за последние 2 года, но не нашла рецепта лечения этого заболевания. Может, кто-то сталкивался с такой проблемой и сможет помочь советом?

**Я. Юсупова, Республика Дагестан**

**ПОСЛЕ ОТРАВЛЕНИЯ —  
ДИСБАКТЕРИОЗ**

После сильнейшего отравления у меня развился дисбактериоз. Принимала очень много разных препаратов для восстановления флоры кишечника, но бактерии не приживаются. Прошу откликнуться тех, кто лечился от дисбактериоза скисшим козьим молоком. Знаю, что это лечение очень долгое (от года и больше). Как лечиться правильно? В каких дозах пить молоко?

**Нина Ивановна Магомаева, Предгорный р-н, Ставропольский край**

**У КОГО В СЕМЬЯХ  
ЕСТЬ АЛЛЕРГИКИ?**

О том, что причиной всех недугов моего ребенка является аллергия, я узнала летом прошлого года. Он поел арбуз, и у него началась сильная аллергия. Если бы не этот случай, я бы до сих пор мучалась с ним: почти каждый месяц то ангина, то кашель, не говоря уже о постоянном рините. Я столько антибиотиков ему колола! Наконец-то поставили правильный диагноз. С аллергией нас положили в больницу, ставили капельницы, снимали отеки (отеки были настолько сильные, что ребенок не мог открыть глаза). Когда отеки чуть-чуть спала, мы поехали в Махачкалу к профессору С. Х. Бекшокову. Он назначил курс лечебной терапии и сказал, что ребенку...

ку хоть чуточку сладостей, например булочку, домашнюю халву или кусочек карамельки, снова начинается кашель, насморк, а то и еще хуже — ангина. Я уже измучалась, не говоря уже о сыне.

Может, откликнутся те, у кого в семьях есть такие аллергики, и поделятся опытом?

**Элла Юсупова, ул. Грозненская, 86/32, Хасавюрт, Республика Дагестан, 368000**

**У МУЖА  
ОЛИГОСПЕРМИЯ**

С мужем в браке состоим 5 лет, но детей нет. Мужу поставили диагноз олигоспермия. Перепробовали многие лекарства, но ре-

одежда 48—50 размера, обувь — 41—42 размера.

Надеюсь на ваше доброе сердце и милосердие! Осталась одна надежда на вас!

**В. В. Чурилова, ул. Ключик, 17, с. Верхний Реутец, Медвенский р-н, Курская обл., 307048**

**НА ПОДОШВАХ  
КАК БУДТО ЩЕБЕНКА**

У меня очень сильно болят ноги. Мышцы начали болеть внезапно, а вот подошвы — уже второй год. Ноги постоянно мерзнут, такое чувство, что на подошвах насыпана щебенка, а иногда кажется, что она перекатывается под кожей. Ужасные боли!

Помогите! Может быть, кто-то знает, как мне вылечиться от этого?

**В. Н. Купиева, Буденновск, Ставропольский край**

**Как мне стать на здоровую ногу?**

Мне 81 год. Четыре года назад на правой стопе появилась болячка размером с 2-копеечную монету, потом началась гангрена. Положили в больницу, ампутировали ногу выше колена и выписали домой.

Долго лежал, потом начал опускать ногу для разминки. Через два с половиной месяца попытался разминать здоровую ногу. Вставал, держась за кресло, попытался двигаться. Радовался любому улучшению. Ни костылем, ни палочкой не могу пользоваться (нога дугообразной формы).

В апреле 2001 года у жены не выдержало сердце, подскочило давление, по определению врача, случился инсульт.

Я остался один. Мне дали инвалидную коляску, и я по сей день езжу на ней по квартире, ни разу не был на воздухе. Обслуживаю сам себя. Правда, из собеса прислали женщину, которая ходит в аптеку, на рынок, в магазин. Дети мои живут в Ростове-на-Дону.

Я так подробно все описал, чтобы вы смогли понять, в каком я положении. Прошу, помогите мне стать на здоровую ногу. Не знаю, как ее растянуть.

**Дмитрий Федорович Балакирев, ул. Буденновская, 195/2, кв. 36, Новочеркасск, Ростовская обл., 346421, тел. 6-59-69**

зультата никакого. Может, кто-то подскажет народные способы лечения этого заболевания? Как улучшить качество спермы?

**Оксана, Краснодарский край**

**ДЕТИ ПЛАЧУТ,  
ПРОСЯТ СЛАДЕНЬКОЕ**

Пишет вам мать пятерых детей: девочке 16 лет, мальчику 14 лет, мальчику 12 лет, мальчику 10 лет, мальчику 8 лет.

Похоронила мужа. А недавно умер мой папа. Мне так тяжело все это пережить! Плачу, болит сердце, голова, упало зрение. А у меня несовершеннолетние дети. У младшей дочери зрение 20%. Хотя кто-нибудь напишите мне, пожалуйста!

**Ольга, а/я 8, о/с-32, Петровский Ставропольский край**



(12 лет) живем в глухой деревне в Красноярском крае. Семья наша трудолюбивая, держим хозяйство. Но здесь холодно, муж начал часто болеть, дочка устала от зимы. Хотели бы переехать на юг, но не знаем, куда, чтобы была работа и школа. Мы с мужем строители. Будем благодарны любому предложению. Пишите по адресу: **Валентине Косаревой (для Зины), ул. Советская, 9-1, п. Большой Унгут, Манский р-н, Красноярский край, 663506.**

\*\*\*

Мне 20 лет. Осталась одна с двухлетним ребенком на руках, помощи ждать неоткуда. От государства получаю 70 рублей в месяц. Я в состоянии работать на любой работе. Прошу откликнуться семьей или одинокую женщину, которым мы с ребенком не будем мешать. Может, они смогут сдать нам комнату? Я буду работать и платить за нее.

Пожалуйста, помогите мне! Адрес в редакции.

**А. Н., Ставропольский край**

\*\*\*

У нас с мужем безвыходное положение. Я перенесла три операции, и предстоит еще одна. У мужа давление, он лежит. Мы абсолютно одни. Соседи тоже пожилые люди. Дети живут в Россоши Воронежской области. Они нам тоже ничем не могут помочь, зарплаты у учителей сами знаете, какие. Нам бы к ним поближе переехать. Может, есть где-нибудь поближе к Россоши свободное жилье? Мы бы смогли купить полдомика, если подешевле. Там бы и дети смогли нас навещать, и внуки прибегать.

Надежда только на вас!  
**Л. Д. Денисова,  
ул. Строительная, 17, кв. 3,  
Сердобск, Пензенская обл.**

### Где отдохнуть?

Мне 67 лет. Живу с 10-летней внучкой-сиротой в Самаре. Родственников нет, знакомых, к кому могли бы поехать, тоже нет. Может, кто-нибудь разрешит нам приехать на две недели отдохнуть на море без оплаты за жилье? Здоровье у меня слабое, стараюсь держаться ради внучки, но силы на исходе.

Если никто не откликнется с юга, можно отдохнуть и в деревне, где есть лес и речка.  
**Фаина Петровна Федосеева,  
ул. Ново-Садовая, 42, кв. 731,  
Самара, 443110, тел. 35-59-39**

У сына трахеит, фарингит, ларингит, бронхит — словом, у него большое горло. Может, кто-то знает народные способы лечения этих болезней? Традиционная медицина помочь не смогла. Сын очень худой. Как ему поправиться при помощи народных средств?

Точный адрес дать не могу из-за невестки, так как она меня ненавидит и не скрывает этого.

**П. А., Белгород**

### НЕ МОГУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СОЛИТЕРА

Вот уже полтора года не могу избавиться от солитера. Применила все советы, которые были опубликованы в «Айболите», но туловище выходит, а голова червя остается в организме. У меня тошнота, слабость, постоянно хочется спать.

Обратилась за помощью к врачам в Грозном. Мне сказали, что надо ехать в Ростов на операцию, но я боюсь. Люди добрые! Как мне избавиться от этого паразита? Выеду в любой город, так как очень мучаюсь.

**Елизавета, Грозный,  
Чеченская Республика**

### Трагедия

В 16 ЛЕТ ему сняли инвалидность. Саша вырос высоким, только у него остался один недостаток — незначительное укорочение ноги, которое даже было незаметно. Но после окончания девятилетки, играя в футбол, он получил травму, в результате — остеомиелит.

Три года я потратила на то, чтобы вылечить сына (в №13 «Айболита» я писала о растворе Савицкого). Сын выучился и стал токарем, сдал на 4 разряд.

12 августа 2002 года Саша пошел купаться на речку. Разогнался с берега, прыгнул в воду — и берег ушел из-под ног. В результате — перелом позвоночника.

В то время, когда ко мне отовсюду приходили письма от читателей «Айболита» с просьбой рассказать о том, как мы избавились от остеомиелита, моя семья разрывалась на части, чтобы сын снова ходил. Вылечили, все вроде бы было хорошо, но сын все больше и больше стал выпивать.

Как раз в это время я прочитала об одном парапсихологе. Дай, думаю, напишу ему. Столько ребенок выстрадал! Может, Бог даст ему хоть немного удачи в жизни? Написала, отправила деньги. Получила инструкцию и письмо на тот случай, если потребуются экстренная помощь. И тут началось! Только получили письмо,

гов моего ребенка является аллергия, я узнала летом прошлого года. Он поел арбуз, и у него началась сильная аллергия. Если бы не этот случай, я бы до сих пор мучалась с ним: почти каждый месяц то ангины, то кашель, не говоря уже о постоянном рините. Я столько антибиотиков ему колола! Наконец-то поставили правильный диагноз. С аллергией нас положили в больницу, ставили капельницы, снимали отеки (отеки были настолько сильные, что ребенок не мог открыть глаза). Когда отеки чуть-чуть спала, мы поехали в Махачкалу к профессору С. Х. Бекшокову. Он назначил курс лечебной терапии и сказал, что ребенку нужна строгая диета. Сладости (шоколад, конфеты), все красное и желто-оранжевое из рациона нужно исключить, иначе дело может плохо закончиться.

Вот так и живем. Жалко малютку! У меня все внутри переворачивается, когда он просит что-нибудь вкусненькое, а я не могу ему дать. Но, думаю, лучше не давать, чем увидеть то, что мы видели прошлым летом. Если дам ребен-

ку, так подробно все описал, чтобы вы смогли понять, в каком и положении. Прошу, помогите мне стать на здоровую ногу. Не знаю, как ее растянуть.

**Дмитрий Федорович Балакирев, ул. Буденновская, 195/2,  
кв. 36, Новочеркасск, Ростовская обл., 346421, тел. 6-59-69**

зультата никакого. Может, кто-то подскажет народные способы лечения этого заболевания? Как улучшить качество спермы?

**Оксана, Краснодарский край**

### ДЕТИ ПЛАЧУТ, ПРОСЯТ СЛАДЕНЬКОЕ

Пишет вам мать пятерых детей: девочке 16 лет, мальчикам — 14, 13, 5 и 3 года. Написать меня заставили нужда и нищета. С совхозе, где мы живем и где работает муж, зарплату не платят. Живем на детские пособия. Дети плачут, просят что-нибудь сладенькое, а я не могу купить. Люди добрые! Помогите, кто чем может: деньгами, продуктами, вещами, одеждой, обувью, постельным бельем, детскими вещами! Для меня нужна одежда 46—48 размера, обувь — 38—39 размера, для мужа —

Похоронила мужа. А недавно умер мой папа. Мне так тяжело все это пережить! Плачу, болит сердце, голова, упало зрение. А у меня несовершеннолетние дети. У младшей дочери зрение 20%. Хотя кто-нибудь напишите мне, пожалуйста!

**Ольга, а/я 8, о/с-32,  
Пятигорск, Ставропольский край, 357532**

\*\*\*

Обращаюсь к травникам! Нужна ваша помощь! Кто срочно сможет прислать корень любистока, золототысячник мелкий, корень пиона узколистного, левзею сафлоровидную (маралий корень). Все расходы оплачу.

**Л. М. Груздева,  
б-р Пензенский, 21-137,  
Ульяновск, 432072**

### Такой случай

бы, почитайте в №5 «Айболита» о том, что пишет архимандрит Амвросий: «Не верьте, если убеждают вернуть мужа». Иначе может произойти то же самое, что и с моим сыном.

...На этом мои беды не закончились. Между 9 и 40 днями поминовения муж получил серьезную травму на шахте. Я попала в психиатрическую больницу, где пробыла больше месяца. Через 4 месяца после похорон сына муж получает еще три производственные травмы.

Вот так я превратила свою жизнь в ад!

Сколько таких «психологов» на людских бедах делают себе карьеру! Мой вам совет, люди! Прежде чем сделать что-либо невожеское, хорошо подумайте. И чаще обращайтесь к молитве.

С большой просьбой обращаюсь к священнослужителям! Помогите мне теперь выжить! Ведь я сама не раз хотела наложить на себя руки. У меня есть еще один сын, которому 19 лет. Стараюсь отдать ему свою любовь, но она мертвая. У меня все внутри умерло вместе с Александром.

Не дай бог, хоронить своих детей! Так не должно быть!

**Людмила Викторовна,  
Новокузнецк**

## Не дай бог, хоронить своих детей!

Я родила сына в 21 год. Хотя сама была маленькая и худенькая, он весил 3900 г при росте 51 см. Вначале вроде все было ничего, но со временем поставили диагноз ДЦП и обнаружили укорочение правой ножки на 4 см. Прошли годы упорного лечения. Вы знаете, что это за болезнь?! Сколько было потрачено сил и денег на лекарства!

как мне стало плохо с сердцем. Впервые за 43 года ушла на больничный. Но мы продолжали следовать советам парапсихолога. Сын поспорил со своей девушкой и пытался покончить с собой. Он предупреждал об этом, но все подумали, что шутит, и не обратили на это внимания. А сын выпил таблетки и уснул на 18 часов. Его обнаружили друзья и сообщили нам. Мы поехали, забрали сына и сразу же отвезли на станцию «Скорой помощи», благо, она рядом.

Давление у Саши было низкое, врачи около часа боролись за его жизнь, в конце концов вызвали реаниматоров. В реанимации нам сказали, что он не доживет до утра. Но Саша выжил. Борясь за его жизнь, я старалась выполнить все, что советовал парапсихолог. Потом позвонила ему и попроси-

ла для сына экстренной помощи. В письме парапсихолог обещал экстренную помощь по первому требованию, а на деле оказалось, что экстренно — это не ранее, чем через 5 недель. А у меня не было этого времени.

Через несколько дней сын пришел в себя. Я попросила батюшку прийти в реанимацию и снять с Саши грех, который он совершил, пытаясь покончить с собой.

Батюшка потом рассказывал, что сын вспомнил все, что произошло, и просил прощения, и каялся в содеянном. И еще Саша сказал, что очень хочет жить. Он пообещал, если выживет, то изменит всю свою жизнь.

Батюшка принял его исповедь в 11 утра, а в 23.10 сын умер. ...И вот он лежит в гробу...

Люди, обращаюсь к вам! Прежде чем корректировать свои судь-



О СИЛЕ ОТЦА  
КРОНИДА

Для М. А. Ковиной из Пермской обл., близкий человек потерял память, рассудок («Айболит» №1).

Может, ваш близкий человек не потерял рассудок, а одержим бесами? Возможно, ему поможет отец Кронид.

...Одним из самых нелюбимых бесами мест считается Почаевская лавра. Рассказывают, что когда отец Кронид помазал одну из одержимых маслом, привезенным из Почаева, несчастная с криком упала, да так, словно ее кто-то сшиб с ног. После этого она поднялась как ни в чем не бывало.

# Спешим помочь

водой без мыла. Повторите процедуру несколько раз до выздоровления.

Если вам подойдет этот рецепт, то результат вы почувствуете уже после 2 процедур.

\* Свежий сок картофеля смешайте со сливочным или растительным маслом (можно оливковым или кедровым) в соотношении 2:1. В первый раз применения, возможно, будет сильно щипать,

неже по адресу: ул. Куцигина, 32, есть фирма «Тенториум». Там продают пищевые добавки в гранулах. Надо купить «Экстра-бифунгин» и «О-де-вит». Эти препараты приготовлены на основе пчелиных продуктов с добавлением трав. Стоят около 500 рублей. Принимать надо по 7 гранул оба препарата одновременно за 40 минут до еды, при этом надо выпивать большое количество воды (до 2-3 л в сутки).

P.S. Я делала прижигания, но через 3 месяца болезнь появилась снова, и только после приема пищевых добавок все прошло.

Так что выбирайте, какие способы лечения вам больше подходят. Надеюсь, что-нибудь вам поможет.

Людмила Михайловна  
Киселева, Воронежская обл.

## ОТ ГЕРПЕСА — ЛИСТОЧКИ ПОДСОЛНУХА

Для М. И. Звездиной из Ставропольского края, автора письма «Спасите меня от боли!», постгерпетическая невралгия («Айболит» №10).

Сколько себя помню, у меня постоянно на губах была малярия. Да такие болячки, что даже рот не могла открывать. Тогда мы не знали, что это герпес.

В 40 лет я случайно узнала о целебных свойствах желтых листочков подсолнуха.

Как раз в августе у меня обсыпало губы. Я нарвала листочков, заварила кипятком и стала прикладывать к губам. Через три дня губы очистились.

Второй случай. У знакомой, которая болела сахарным диабетом, были страшные язвы на ногах. Она несколько раз лежала в больнице. Я ей посоветовала полечиться лепестками подсолнуха. Сын ей нарвал листочков. Она делала примочки, и через месяц ноги стали чистыми.

У другой моей знакомой был опоясывающий лишай. Два года она лечилась разными мазями, которые ей не помогали. А желтыми листочками подсолнуха

зике с горячей водой и подстригите ногти. В течение следующей недели на ночь обмывайте стопы уриной, а затем, не вытирая, дайте обсохнуть. Лечение повторяйте каждый месяц на убывающей луне до улучшения состояния.

Юлия Владимировна,  
Ульяновск

## Я ПРЕДЛАГАЮ ВАМ ПОПИТЬ ОТВАР ОМЕЛЫ БЕЛОЙ

Для Веры из Черкесска, КЧР, автора письма «Нет сил терпеть эти боли», спайки сосудистой оболочки и боковых желудочков мозга («Айболит» №8).

Меня тронула ваша мольба о помощи. Это ужасно! В 31 год жить с такими болями! Милая Верочка! Хочу дать вам такой совет. В станицу мы приехали жить из города. На участке у меня много трав, да и профессия моя обязывает помогать людям. По образованию я провизор, сейчас на пенсии. Провизор — это высшее фармацевтическое образование. Я предлагаю вам попить отвар оме-лы белой. Ее можно найти и у вас. Вреда от оме-лы не будет. Растет она как паразитарное растение на фруктовых деревьях, дубе, березе, грабе, сосне. На Кавказе в горах чаще встречается на дикой груше. Может, кто-то из ваших близких знает об этом растении. Это вечнозеленое ветвистое растение с плодами в виде белых небольших шариков (зимой). Оно корнями проникает под кору дерева-хозяина и так растет. Его охотно поедают коровы (лечатся). Собирают растение поздней осенью или зимой, можно и в феврале-марте. Но если вам очень надо сейчас это растение, попробуйте его поискать, может, и найдете.

Водный отвар пьют при головных болях, головокружении, повышенном давлении, эпилепсии, нервном истощении, астме, раке, ревматизме, нервных заболеваниях, при болезнях сердца. Чай из оме-лы белой пьют для поднятия тонуса, особенно в период

Мне 83 года, пережила блокаду Ленинграда, осталась жива. А сейчас пишу письмо и плачу.

С. М. Салбиева, Таганрог,  
Ростовская обл.

\*\*\*

Кто пьет перекись водорода? Напишите, помогло ли вам? Я пью уже 4 месяца, результата пока не вижу. Может, потому, что у меня букет разных заболеваний?

Татьяна, Бирск, Башкортостан

\*\*\*

Валентина Александровна из Шахт Ростовской обл., автор письма «Помогите разобраться в своих чувствах» («Айболит» №6)! Напишите мне!

Валентина Михайловна,  
пр. Строителей, 89, кв. 195,  
мкрн «Арбеково», Пенза, 440064

## НАЗЫВАЮ АДРЕС

Для Н. В. из Новокузнецка, ищет адрес мужского православного монастыря в Казани («Айболит» №10).

Посылаю вам адрес Раифского Богородицкого мужского монастыря: 422537, Республика Татарстан, Зеленодольский р-н, п. Раифа, тел./факс (8432) 66-83-71, (84371) 3-47-07, 8-271-3-30-07.

Татьяна, Звенигово,  
Республика Марий Эл

\*\*\*

Для Ларисы из Краснодара, у дочери нерегулярные месячные, фолликулярная киста («Айболит» №8).

Я недавно смотрела телепередачу и записала адрес и телефон отделения детской, подростковой гинекологии: Москва, ул. Ак. Опарина, 4, тел. 438-85-42. Услуги там платные. А если взять направление на консультацию из областного здравоохранения, то вас обслужат бесплатно. Но сначала позвоните по указанному телефону.

Астрова, Москва

\*\*\*

Для Александры Ильиничны Казанцевой из Саратовской обл., которой нужна черника («Айболит» №8).

В Ульяновской области живет травник Сергей Николаевич Андрушин. Он высылает многие виды трав, в том числе траву и плоды черники по 120 руб. за 300 г. Его адрес: а/я 12, Инза, Ульяновская обл.

## Моя знакомая избавилась от псориаза

Для А. В. Р. из Новоалександровска Ставропольского края, автора письма «Болезнь уже внутри меня» («Айболит» №8).

Жаль, что вы не написали свой адрес полностью. Но, наверное, не каждый хочет, чтобы знакомые узнали об его проблеме.

Рецепты, которые я хочу вам предложить, — проверенные. Вот они. Возьмите по 10 г травы хвоща полевого, корневищ аира, почек березы, листьев брусники, по 15 г ягод можжевельника и травы душицы, 20 г листьев шалфея. 1 ст. ложку смеси этих трав залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите и пейте по полстакана 2 раза в день. Через 4 недели наступит улучшение.

От псориаза. На 0,5 л спирта возьмите 1/2 стакана измельченных корней и стеблей чистотела, настаивайте 7 дней. Этой настойкой обрабатывайте больные места, а затем смазывайте их рыбьим жиром с рыбной чешуей (чешую морских рыб промойте, высушите, размелите в муку, смешайте с рыбьим жиром). Перед баней все тело натирайте рыбьим жиром. Моя знакомая так вылечила псориаз.

Татьяна Музалевская, Орловская обл.

33-летний отец Кронид (в миру Константин Петров) — настоятель церкви Рождения Пресвятой Богородицы. В село Трескино Колышлейского района устремляются за избавлением не только местные жители, но и из других городов — настолько распространился слух о силе отца Крониды. Причем отчиткой в России занимаются всего несколько священников, имеющих специальное на то благословение.

У церкви всегда собирается много людей, иногда до двух сотен. Поэтому отец Кронид проводит отчитку на церковном дворе. Такое возмозжностолько летом. Зимой же, сколько бы народу ни набилось в маленький храм, отчитку не проводят.

пять, поэтому подержите недолго (10-15 минут), а дальше используйте в соответствии с чувствительностью кожи, т. к. у каждого человека чувствительность кожи индивидуальна.

Я считаю, что кожные заболевания напрямую связаны с работой поджелудочной железы.

Альфия Хаировна Лушак,  
Тараз, Республика Казахстан

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛЕЙКОПЛАКИИ

Для Веры Александровны Волковой из Воронежской обл., лейкоплакия мочевого пузыря («Айболит» №8).

Я тоже болела этой болезнью



33-летний отец Кронид (в миру Константин Петров) — настоятель церкви Рождения Пресвятой Богородицы. В село Трескино Кошляйского района устремляются за избавлением не только местные жители, но и из других городов — настолько распространился слух о силе отца Крониды. Причем отчиткой в России занимаются всего несколько священников, имеющих специальное на то благословение.

У церкви всегда собирается много людей, иногда до двух сотен. Поэтому отец Кронид проводит отчитку на церковном дворе. Такое возможно только летом. Зимой же, сколько бы народу ни набилось в маленький храм, церемония проходит там.

В первых рядах — места для самых страждущих: больных как духом, так и телом. За 9 лет службы отца Крониды имеются свидетельства, что после нескольких сеансов люди избавлялись не только от нечистой силы, но и от неизлечимых заболеваний, вплоть до онкологических.

В среднем отчитка продолжается два с половиной часа. Затем — окропление святой водой и заключительная молитва. Обессиленные люди разбредаются кто куда. Некоторые просто идут за оградой и валяются на траву, другие сразу садятся в машину, третьи выстраиваются в очередь за святой водой. Многие из них приезжают еще раз через неделю, чтобы вновь пройти таинство исцеления в надежде наконец-то обрести душевный покой.

Отчитка бывает индивидуальной и общей. Индивидуальная обычно проходит по пятницам. Общая — по субботам. Как и перед исповедью и причастием, чтобы исцелиться, нужно три дня поститься, а с полуночи пятницы не есть, не пить и не курить. С девяти утра субботы проходит обычная служба, которую необходимо отстоять, а в конце ее получить у батюшки благословение на отчитку.

А. В. Котосова, Пенза

## ОТ ПЕРИОРАЛЬНОГО ДЕРМАТИТА

Для С. Г. из Казани, автора письма «На улице стыдно выходить» («Айболит» №8).

Хочу предложить вам пару рецептов, надеюсь, они вам помогут. \* 0,2 г мумие разведите в 1/4 чайн. ложки кипяченой воды, добавьте синтимициновую эмульсию (должна получиться сметанообразная смесь). Этой смесью тонким слоем смазывайте лицо, держите, пока смесь не впитается, после этого смойте ее теплой

водой, поэтому подержите недолго (10–15 минут), а дальше используйте в соответствии с чувствительностью кожи, т. к. у каждого человека чувствительность кожи индивидуальная.

Я считаю, что кожные заболевания напрямую связаны с работой поджелудочной железы.

Альфия Хаировна Лушак, Тараз, Республика Казахстан

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛЕЙКОПЛАКИИ

Для Веры Александровны Волковой из Воронежской обл., лейкоплакия мочевого пузыря («Айболит» №8).

Я тоже болела этой болезнью и поэтому представляю, как вам тяжело. Есть несколько способов справиться с этим недугом.

Первый: в Воронеже в городской больнице №8 предоставляют платные услуги. За 1200 руб. там делают лазерное прижигание лейкоплакии. Лежать в стационаре надо всего 3 дня.

Второй способ: надо пить березовой деготь с молоком, начиная с 1 капли, каждый день добавляя по капле, так дойти до 20, а потом уменьшать, доведя до 1 капли. Но я не смогла так лечиться, потому что у меня болевая поджелудочная железа.

Третий способ: надо каждый день пить по полстакана сок красной свеклы. Вечером приготовьте сок, поставьте в холодильник, а утром выпейте. Но это средство я тоже не смогла применить, потому что сок трудно пьется.

Четвертый способ, при помощи которого я вылечилась. В Воро-

нине, поэтому подержите недолго (10–15 минут), а дальше используйте в соответствии с чувствительностью кожи, т. к. у каждого человека чувствительность кожи индивидуальная.

Как раз в августе у меня обсыпало губы. Я нарвала листочков, заваривала кипятком и стала прикладывать к губам. Через три дня губы очистились.

Второй случай. У знакомой, которая болела сахарным диабетом, были страшные язвы на ногах. Она несколько раз лежала в больнице. Я ей посоветовала полечиться лепестками подсолнуха. Сын ей нарвал листочков. Она делала примочки, и через месяц ноги стали чистыми.

У другой моей знакомой был опоясывающий лишай. Два года она лечилась разными мазями, которые ей не помогали. А желтыми листочками подсолнуха она за 2 недели вылечилась.

И я вот уже 12 лет не вспоминаю о своем герпесе.

Теперь о том, как лечиться. Щепотку лепестков заварите кипятком (не кипятите), настаивайте 20 минут и теплыми прикладывайте к ране. Закрепите бинтом. Процедуру делайте на ночь. А воду, которая осталась от заваренных лепестков, можно пить. Листочки подсолнуха можно засушить и использовать зимой.

Р. Н. Киселева, Невинномысск, Ставропольский край

## ОТ ГРИБКА НА НОГТЯХ

Для Л. А. Стариковой из Ставрополя, автора письма «Оказался не грибок, а псориаз» («Айболит» №8).

Справиться с грибком на ногтях можно так. На убывающей луне утром смазывайте ногти 10%-ной настойкой йода, а вечером — серной мазью (купите в аптеке). Через неделю распарьте ноги в та-

ком, поэтому подержите недолго (10–15 минут), а дальше используйте в соответствии с чувствительностью кожи, т. к. у каждого человека чувствительность кожи индивидуальная.

Водный отвар пьют при головных болях, головокружении, повышенном давлении, эпилепсии, нервном истощении, астме, раке, ревматизме, нервных заболеваниях, при болезнях сердца. Чай из омелы белой пьют для поднятия тонуса, особенно в пожилом возрасте.

Для приготовления настоя берут 35–40 г веток с листьями и ягодами на 1 л воды и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день. Но если надо приготовить меньший объем лекарства, сделайте мягкий отвар: 15 г растения на 200 мл воды (заваривают крутым кипятком, настаивают 30–40 минут как чай) и также пьют не очень холодным по 1 ст. ложке 3 раза в день. Этого объема хватает на день. Пьют настой месяц, потом делают перерыв неделю или 10 дней и снова повторяют лечение.

Это лекарство известно еще с XVIII века. Но моментального результата лечения не будет, должно пройти хотя бы 3 месяца.

Если что-то не ясно, напишите мне.

Л. М. Колесникова, ул. Черноморская, 83, ст. Стародеревянковская, Каневский р-н, Краснодарский край, 353720

## ПЕРЕПИСКА

Н. Н. Попова из Тольятти, автор письма «Люди, научите!» («Айболит» №8)!

Я народный целитель и хочу вам помочь. Напишите мне по адресу: Галине Николаевне Ждановой, ул. Нижняя, 8, пос. Верх-Калтанчик, Калтан, Кемеровская обл., 652740.

\*\*\*

Тамара Николаевна из Ростовской обл., автор письма «Давно болею триппером» («Айболит» №24 за 2003 г.), отзовитесь! У меня такая же проблема. Может, вы опишете курс лечения, который прошли?

Татьяна, а/я 1167, Пенза-71, 440071

\*\*\*

Борис Александрович из Ставрополя! Позвонить вам не могу, нет телефона. Пришлите мне, пожалуйста, заговор, чтобы отдала деньги, которые взяли у меня в долг (я собирала их на операцию). Поверила в совесть людей.

платные. А если взять направление на консультацию из областного здравоохранения, то вас обслужат бесплатно. Но сначала позвоните по указанному телефону.

\*\*\*

Для Александры Ильиничны Казанцевой из Саратовской обл., которой нужна черника («Айболит» №8).

В Ульяновской области живет травник Сергей Николаевич Андрюшин. Он высылает многие виды трав, в том числе траву и плоды черники по 120 руб. за 300 г. Его адрес: а/я 12, Инза, Ульяновская обл., 433030. В письмо вложите конверт с обратным адресом.

Юлия Владимировна, Ульяновск

## Приютим

У нас в Воронежской области в замечательном месте есть хороший дом с печным отоплением, сад, огород, рядом лес. Приглашаем на постоянное жительство тех, кто не имеет жилья. Мы бываем там раз в 2 года.

Адрес в редакции.

Людмила Павловна Захарова, Мурманск

\*\*\*

Приглашаю жить в деревню в частном доме добропорядочную, трудолюбивую семью или одинокого человека, не имеющих своего жилья, взамен — уход за домом и землей. В доме печное отопление, есть земля, сад. Дом находится в с. Некрасова Балка Матвеево-Курганского р-на Ростовской области.

Л. Н. Шипицина, пер. Спартаковский, 9а, Неклиновский р-н, Ростовская обл., 346830, тт. (8-247) 4-55-00 (дом.), 3-25-79 (раб.).

\*\*\*

У меня хороший кирпичный дом, усадьбу огибает речка. Чистый воздух, птицы поют, вкусная вода в колоде. Возможно, кому-то из читателей нужно переехать жить в такое место? Дом находится на хуторе Божковка Ростовской области. Усадьба — 15 соток земли, дом общей площадью 100 кв. м, все удобства, гараж, сарай, подвал. На хуторе более 600 домов. В 5 км — действующая шахта, есть, где работать. В 10 км есть средняя школа, больница.

Наталья Викторовна Корж, ул. Грекова, 127, Новочеркасск, Ростовская обл., 346407, тел. 4-35-48





## Баранина жареная

Вам потребуется: баранина — 1 кг, чеснок — 1 головка, соль — по вкусу, масло сливочное (если баранина очень постная).

Для гарнира: картофель или гречневая каша, свежие огурцы, помидоры, зелень петрушки или укропа.

Кусок баранины натрите солью и чесноком и уложите на смазанный маслом противень жирной стороной вверх. Поместите противень в хорошо прогретую духовку и жарьте до тех пор, пока мясо не зарумянится. Убавьте огонь в духовке и периодически (первые 10–15 мин.) поливайте баранину соком, который из нее

выделяется. Если сока мало, добавьте в противень воду — это улучшит соковыделение. Готовность мяса определите, прокалывая его поварской иглой или вилкой. Жареную баранину нарежьте на куски, уложите на блюдо, полейте мясным соком. Обложите мясо гарниром: жареным картофелем или рассыпчатой гречневой кашей. Украсьте зеленью, свежими огурцами, помидорами.

Чтобы отбить специфический привкус баранины, перед жаркой подержите ее (30 мин.) в слабом растворе уксуса, прокипяченном со специями.

### Быстрое сало

Сало порежьте кусочками 5х5 или 7х7 см. В большую кастрюлю налейте 2–2,5 л воды и растворите в ней 1 кг соли. В неограниченном количестве насыпьте шелуху от лука и чеснока. В эту же кастрюлю положите сало, доведите до кипения и кипятите не более 7 минут. Снимите с огня и дайте остынуть. Затем положите на холод, лучше в морозилку. После того как сало замерзнет, его можно есть.

■ ПОСЛЕ ДОБАВЛЕНИЯ В КИСЕЛЬ КАРТОФЕЛЬНОГО КРАХМАЛА ЕГО НЕЛЬЗЯ ДОВОДИТЬ ДО КИПЕНИЯ, ИНАЧЕ ОН СТАНЕТ ЖИДКИМ.

■ ЗЕЛЕНЬ ДОЛЬШЕ СОХРАНИТСЯ, ЕСЛИ ЕЕ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПРОМЫВ И ОБСУШИВ НА ПОЛОТЕНЦЕ, СЛОЖИТЬ В СТЕКЛЯННУЮ БАНКУ С ПЛОТНО ЗАКРЫТОЙ КРЫШКОЙ И ПОСТАВИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИК.

### ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ

Жирный творог — 300 г, морковь — 2 шт., 2 яйца, мед — 2 ст. ложки, изюм — 2 ст. ложки, сливочное масло — 1 ст. ложка, ванилин, вода — 1/2 стакана, соль по вкусу.

В протертый через сито творог добавьте соль, ванилин, яйца, масло, натертую на крупной терке морковь, перемешайте. Полученную массу выложите в смазанную маслом

На каждый день

## + Ассорти из овощей

### Жареные зеленые гороховые стручки с яйцом

Гороховые стручки — 200 г, 2 яйца, сливочное масло — 30 г, соль по вкусу.

Зеленые стручки гороха отварите в подсоленной воде (1 ст. ложка соли на 1 л воды), сложите на сковороду с растопленным сливочным маслом, залейте яйцами и поджарьте. Подавайте горячим.

### Томаты, фаршированные яйцом и луком

Небольшие крепкие томаты — 8 шт., 4 яйца, нашинкованный зеленый лук — 3 ст. ложки, пучок салата, майонез — 2–3 ст. ложки, кетчуп — 1 чайн. ложка, соль, пе-

зом, перемешанным с кетчупом. Наполните полученным фаршем томаты, посыпьте рубленым укропом.

### Кабачковый торт

Кабачки — 1,3–1,5 кг, сода — 1/2 чайн. ложки, 2 яйца, майонез — 150 г, чеснок — 2–3 зубчика, соль, перец, мука.

Кабачок очистите, удалите семена, натрите на крупной терке. Сок отожмите и слейте. В кабачковую массу добавьте яйца, соду, муку до консистенции густой сметаны, соль и перец по вкусу. Из теста испеките тонкие блинчики, сложите их друг на друга, промазывая каждый «кремом» из майонеза, смешанного с толченым чесноком.

Рекомендуем

### Сладкий перец с рисовым фаршем

Перец — 10 шт., рис — 1 стакан, чернослив — 20 г, репчатый лук — 2 шт., морковь — 1–2 шт., томатная паста — 3–4 ст. ложки, растительное масло.

Возьмите перцы небольших размеров, желательно квадратной формы. Срежьте верхнюю часть с плодоножкой, удалите семена. Опустите перцы в кипящую воду на 3–4 минуты. Для фарша рис сварите до полуготовности. Лук и морковь нашинкуйте и пассеруйте в растительном масле до золотистого цвета. Чернослив замочите, а затем нарежьте кубиками. Рис и 2/3 подготовленного лука, чернослив соедините, посолите и перемешайте. Перцы заполните фаршем и вертикально уложите в кастрюлю или противень с высоким бортом. Подготовьте заливку: морковь и оставшийся лук обжарьте с томатной пастой, разведите водой в расчете, чтобы перцы были слегка покрыты. Поставьте форму в разогретую духовку на 30 минут. При подаче на стол посыпьте зеленью.

На десерт

## СМОРОДИНА

... в меду

Белая смородина — 0,5 ведра, кипяток — 1 ведро, мед — 2 кг, лимонная или винно-каменная кислота — 1 чайн. ложка, коньяк — 0,5 бутылки.

Из смородины отожмите сок, процедите, влейте растворенный в кипятке мед, добавьте лимонную или винно-каменную кислоту. Перемешивайте в течение 15 минут. Оставьте при комнатной температуре для брожения. Когда брожение полностью прекратится и мед станет прозрачным, влейте коньяк, сразу разлейте в бутылки, закупорьте и поставьте этот полезный и вкусный алкогольный напиток в прохладное место на 8 недель.

## ЯГОДНОЕ ЖЕЛЕ

На 1 кг ягод (малины, черной или красной смородины) — 300–400 г сахара.

Ягоды промойте, пересыпьте в тазик и влейте несколько ложек воды. Нагрейте, помешивая, до тех пор, пока ягоды не выделят сок. Протрите их горячими сквозь сито. В ягодное пюре добавьте сахар и вновь поставьте на огонь. Как только закипит, разложите по стерильным банкам и закатайте крышками. Очень вкусное желе получается из смеси разных ягод.

## ВИШНЯ

... в меду

Вишня — 1 кг, мед — 1 кг, вода — 200 г.

Мед разогрейте вместе с водой. Когда он растворится, засыпьте ягоды вишни (целиком или без косточек). Варите до тех пор, пока ягоды не станут прозрачными и не будут всплывать. Теплое варенье разлейте в банки. Храните в холодном месте.

... в роме

Вишня — 1,5 кг, сахар — 250 г, ром — 0,5 л.

У вишни отрежьте плодоножку так, чтобы остался хвостик в 0,5 см. Поставьте в кастрюлю



ЗЕЛЕНЬ ДОЛЬШЕ СОХРАНИТСЯ, ЕСЛИ ЕЕ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПРОМЫВ И ОБСУШИВ НА ПОЛОТЕНЦЕ, СЛОЖИТЬ В СТЕКЛЯННУЮ БАНКУ С ПЛОТНО ЗАКРЫТОЙ КРЫШКОЙ И ПОСТАВИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИК.

### ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ

Жирный творог — 300 г, морковь — 2 шт., 2 яйца, мед — 2 ст. ложки, изюм — 2 ст. ложки, сливочное масло — 1 ст. ложка, ванилин, вода — 1/2 стакана, соль по вкусу.

В протертый через сито творог добавьте соль, ванилин, яйца, масло, натертую на крупной терке морковь, перемешайте. Полученную массу выложите в смазанную маслом форму, выпекайте в духовке в течение 10–12 минут. К запеканке подготовьте медовый соус: промытый изюм залейте холодной водой, доведите до кипения, охладите и соедините с медом.

### «ЛЕНИВЫЕ» ЧЕБУРЕКИ

Мясо — 300–400 г, лук — 3–4 шт., зелень (лучше кинза) — 1 пучок, майонез — 250 г, 2 яйца, мука — 1 стакан, сода, соль, перец, чеснок.

Мясо, лук, зелень нарежьте как можно мельче, добавьте майонез, яйца, перемешайте. Поставьте на один час в холодильник (можно на ночь). Затем добавьте муку, щепотку соды. Соль, перец и измельченный чеснок — по вкусу. Хорошо вымешайте, жарьте на растительном масле, выкладывая тесто ложкой, как оладьи.

### ПИРОЖКИ ИЗ КАРТОФЕЛЬНОГО ТЕСТА

Тесто: 1 кг очищенной картошки, 1–2 яйца, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки молока, соль по вкусу.

Картофель отварите, обсушите и пропустите через мясорубку. Добавьте яйца, теплое молоко, муку, соль, перемешайте. Для каждого пирожка тесто берите ложкой, присыпайте мукой и делайте лепешку толщиной 0,5 см, выкладывая начинку, закрывайте и жарьте на подсолнечном масле. Начинка капустно-фасолевая: отварите предварительно замоченную фасоль, потушите капусту, поджарьте лук. Все ингредиенты пропустите через мясорубку и тщательно перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу.



# Из овощей

### Жареные зеленые гороховые стручки с яйцом

Гороховые стручки — 200 г, 2 яйца, сливочное масло — 30 г, соль по вкусу.

Зеленые стручки гороха отварите в подсоленной воде (1 ст. ложка соли на 1 л воды), сложите на сковороду с растопленным сливочным маслом, залейте яйцами и поджарьте. Подавайте горячим.

### Томаты, фаршированные яйцом и луком

Небольшие крепкие томаты — 8 шт., 4 яйца, нашинкованный зеленый лук — 3 ст. ложки, пучок салата, майонез — 2–3 ст. ложки, кетчуп — 1 чайн. ложка, соль, перец, укроп.

У томатов срежьте верхнюю часть с плодоножками, сделайте небольшое углубление, удалив часть мякоти с семенами. Слегка посыпьте внутри солью, перцем. Яйца сварите, мелко порежьте, смешайте с луком, порезанным салатом и измельченной серединой томатов. Заправьте майоне-

зом, перемешанным с кетчупом. Наполните полученным фаршем томаты, посыпьте рубленым укропом.

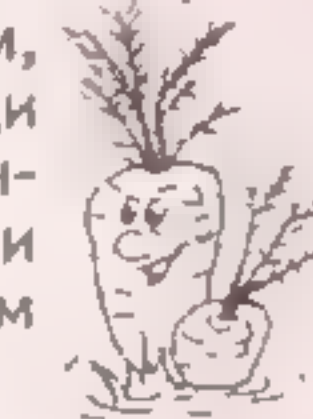
### Кабачковый торт

Кабачки — 1,3–1,5 кг, сода — 1/2 чайн. ложки, 2 яйца, майонез — 150 г, чеснок — 2–3 зубчика, соль, перец, мука.

Кабачок очистите, удалите семена, натрите на крупной терке. Сок отожмите и слейте. В кабачковую массу добавьте яйца, соду, муку до консистенции густой сметаны, соль и перец по вкусу. Из теста испеките тонкие блинчики, сложите их друг на друга, промазывая каждый «кремом» из майонеза, смешанного с толченым чесноком.

### Шашлык овощной

Картофель — 200 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 50 г. Картофель и морковь нарежьте кружочками толщиной 0,5–1 см, лук нарежьте кружочками. Нанижите подготовленные овощи на спицу, чередуя картофель, лук, морковь. Сформированный таким образом овощной шашлык заверните в фольгу и испеките в духовке. Подавайте в горячем виде с томатным соусом, посолите и поперчите по вкусу.



### Пригодится

натом развивает музыкальный слух. А продолговатый красный редис с белым кончиком помогает упорядочить мысли и четко их формулировать. А вот ярко-красные шарики «спелой вишни» особенно полезны людям, которые постоянно чем-то не удовлетворены, часто впадают в пессимизм и самоедство.

Все сорта редиса богаты витаминами, аскорбиновой кислотой, глюкозой и эфирными маслами, а его лисья содержат много каротина. Особый горьковатый привкус этому корнеплоду придает содержащееся в нем горчичное масло, нормализующее обмен веществ. Кроме того, в горчичном масле много глюкозидов, помогающих восстановлению сил. Именно за эту «горчинку» редис очень ценится.

Во многих странах редис подают к завтраку, помня о том, что несколько кружочков этого симпатичного овоща обеспечат заряд бодрости на весь день.

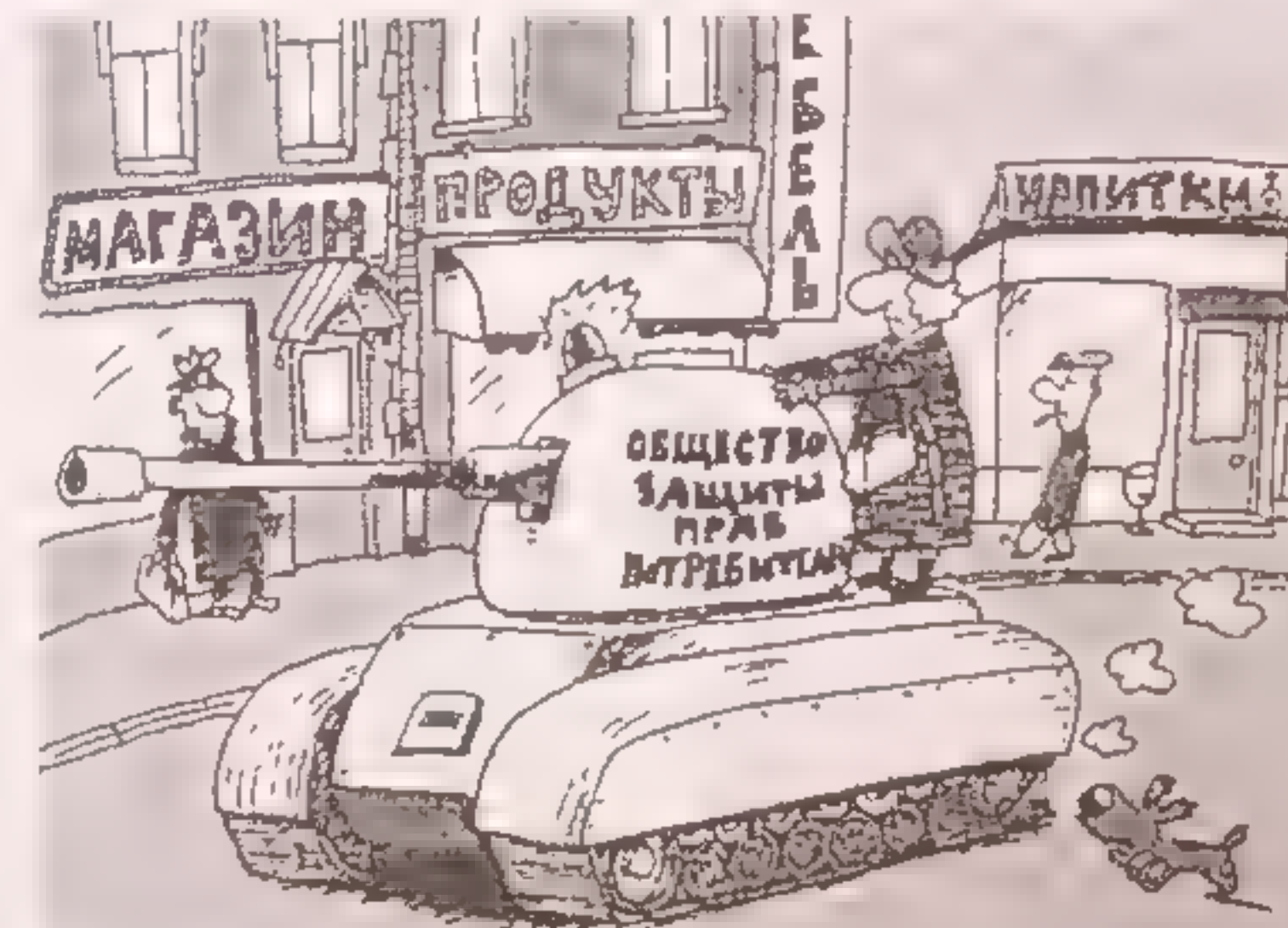
## Редис на столе

Несколько кружочков этого симпатичного овоща обеспечат заряд бодрости на весь день.

Еще древние римляне знали, что редис улучшает аппетит, восстанавливает силы после болезни, а сок этого овоща предупреждает выпадение волос. Правда, редис в те времена скорее напоминал редьку. Кожича редиса была темной, а вес одного корнеплода достигал 30 килограммов! Редис с медом считался излюбленным дамским десертом, а мужчины отдавали предпочтение салатам из редиса с уксусом и солью.

Кстати, норвежские ученые недавно обнаружили удивительные свойства редиса. Оказывается, белый редис в сочетании со шпи-

Карпаччо с редисом, помидорами и сыром. 400 г редиса нарежьте тонкими кружочками и разложите на большой тарелке. Украсьте его мелкими кубиками помидора, посыпьте измельченным чесноком (2 ст. ложки) и добавьте соль и перец по вкусу. Приготовьте соус, смешав 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку ароматного уксуса, 2 ст. ложки оливкового масла и щепотку соли. Затем залейте овощи соусом, накройте фольгой и поставьте в холодильник на 20 минут. 40 г сыра нарежьте тонкими кусочками, смешайте с 2 ст. ложками измельченных листиков петрушки и посыпьте ими блюдо перед подачей на стол.



ЖЕСТКОЕ ОТВАРНОЕ МЯСО СТАНЕТ МЯГКИМ, ЕСЛИ ПОСЛЕ СНЯТИЯ С БУЛЬОНА ПЕНЫ К НЕМУ ДОБАВИТЬ 1 СТ. ЛОЖКУ ВОДКИ.

## КОНСЕРВИРУЕМ ЧЕСНОЧНЫЕ СТРЕЛКИ ПО ВКУСУ ОНИ НАПОМИНАЮТ ЧЕРЕМШУ.

Банки простерилизуйте над чайником, крышки прокипятите. Возьмите на 1 л воды 50 г крупной соли и 25 г сахара, несколько зерен душистого горошка и листочков базилика. Доведите рассол до кипения и остудите до 80°C. Стрелки чеснока промойте в холодной воде, порежьте на кусочки длиной 7–10 см. В стерильные банки уложите нарезанные стрелки чеснока, залейте кипятком и прикройте крышкой. Через 5–10 минут воду слейте и заполните банки рассолом. Затем добавьте 1 ст. ложку

9%-ного уксуса на 750-граммовую банку. Завинтите крышки и укутайте банки «шубой» до остывания. Заготовки можно хранить в подвале, но они прекрасно сохраняются и в городской квартире. Зимой чесночные стрелки, предварительно измельчив, можно добавлять в супы, борщи и другие блюда. Хороши они и как гарнир к мясу, рыбе.

Консервированные стрелки больше года хранить нежелательно, поскольку утрачиваются аромат и вкусовые качества.

Впрок

Очень вкусное желе получается из смеси разных ягод.

## ВИШНЯ

... в меду

Вишня — 1 кг, мед — 1 кг, вода — 200 г.

Мед разогрейте вместе с водой. Когда он растворится, засыпьте ягоды вишни (целиком или без косточек). Варите до тех пор, пока ягоды не станут прозрачными и не будут всплывать. Теплое варенье разлейте в банки. Храните в холодном месте.

... в роме

Вишня — 1,5 кг, сахар — 250 г, ром — 0,5 л.

У вишни отрежьте плодоножки так, чтобы остался хвостик в 0,5 см. Промытые ягоды засыпьте в большую банку, сверху насыпьте сахар и залейте ромом.

Оставьте в теплом месте в хорошо закрытой посуде (лучше всего с винтовой крышкой). Периодически встряхивайте банку. Через 4–6 недель, когда сахар растворится, а фрукты пропитаются ромом, лакомство готово.

права...  
нью...  
корот...  
10...  
тическ...  
роткин...  
ния по...  
11...  
ного с...  
лость...  
хорош...  
Цена...  
12...  
щивани...  
даций...  
врача...  
зубно...  
13...  
ся от хр...  
14...  
средств...  
ния из з...  
и не пью...  
15...  
тех, кто...  
мальный...  
16...  
для бесс...  
ный спос...  
17...  
и эффект...  
репят их...  
шампуней...  
18...  
хиальной...  
ширения...  
болезней...  
цины и ти...  
19...  
ния лака...  
чия волос...  
замена им...  
20...  
дии с уве...  
Вы опять...  
21...  
низма. Пр...  
напиток...  
22...  
разжений...  
Вы узнае...  
ость, но г...  
4-6 см! Ц...  
23...  
ний для по...  
рых мышц...  
бедр ста...

С неда...  
оторый с...  
РИК-ЭВР...  
а ТРЕТЬ...  
ременам...  
ы в каждо...  
ую помош...  
ри раза д...

Аккура...  
галочко...  
листе б...  
Вложит...  
44...  
После п...  
по Ваш...  
почте...  
лагодат...



# Читайте с пользой!

## УНИКАЛЬНЫЕ ИЗДАНИЯ ТЕПЕРЬ ДОСТУПНЫ КАЖДОМУ!

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Фирма «РИК-ЭВРИКА» предлагает Вашему вниманию Уникальный почтовый каталог. Перечисленные в нём издания помогут Вам решить огромное количество повседневных забот и проблем, стать ещё красивее и сильнее, поправить здоровье и материальное положение – а это значит сделать свою жизнь и жизнь близких Вам людей максимально полной, интересной и комфортной!

Практическими знаниями из нашего каталога уже пользуются десятки тысяч человек по всей стране – от Калининграда до Камчатки. Его универсальное содержание разработано на основе потребностей большинства читателей – все технологии, методики и рецепты многократно испытаны, просты, эффективны, не требуют



серьёзных затрат и доступны любому желающему. Благодаря расширенному ассортименту при максимально низких ценах наши издания приобрели широкую популярность, а льготный вариант заказа сделал уникальную библиотеку доступной каждому.

Наше главное правило – делать всё для того, чтобы любой человек, проживающий даже в самом отдалённом уголке нашей необъятной России, мог быстро и доступно получить необходимую ему информацию. Добавим, что указанные цены включают все почтовые расходы, связанные с пересылкой заказанных Вами изданий наложенным платежом в Ваш адрес, как бы далеко Вы ни находились.

**ОПЛАТА – ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ЗАКАЗА НА ПОЧТЕ.**

## ВЗГЛЯНИТЕ НА АССОРТИМЕНТ И ЦЕНЫ ИЗДАНИЙ И СПЕШИТЕ СДЕЛАТЬ ЗАКАЗ!

01. **«Супертело!»** Уникальное методическое пособие для всех, кто хочет развить сильное, крепкое и мощное тело – занятия без тренажёров и «химии»! Ваша сила – это уверенность в любой ситуации! **Цена – 10 руб.**

02. **«Напитки чемпионов»** Рецепты приготовления протеиновых коктейлей для наращивания объёма Ваших мышц. Отличное дополнение к пособию «Супертело!»! **Цена – 5 руб.**

03. **«Высокий рост – это красиво!»** Уникальное практическое пособие по ускоренному увеличению роста на 6-8 см в любом возрасте. Представляет собой комплекс простых и понятных каждому упражнений, диет и рекомендаций, в результате которых Вы осуществите свою заветную мечту – Вы увеличите свой рост! **Цена – 10 руб.**

04. **«Похудеть – не проблема!»** Очень эффективная методика похудения без голодной диеты и специальных упражнений. Прощай, лишний вес! **Цена – 7 руб.**

05. **«Проститесь с животиком!»** Это пособие поможет Вам «убрать» растолстевший живот. И просто, и без усилий! **Цена – 7 руб.**

06. **«Суперпамять»** Это самая эффективная методика развития памяти. Она повысит Ваш интеллект, разовьёт природные способности, улучшит все виды памяти. Вы сможете быстро запоминать информацию любых объёмов, обходиться без записной книжки, легко выучить иностранный язык. **Цена – 10 руб.**

07. **«Полиглот»** Хотите владеть иностранным языком также легко, как и русским? Новейшая методика изучения поможет Вам в этом. Она рассчитана на любой язык – возможно даже изучать несколько языков одновременно! **Цена – 10 руб.**

08. **«Быстрое чтение»** С помощью этой методики Вы в несколько раз увеличите скорость чтения газет и журналов, литературы по специальности и деловой информации, художественной литературы – и при этом будете запоминать до 90% быстро прочитанного текста! **Цена – 10 руб.**

09. **«Для Ваших глаз»** Оригинальная и эффективная методика исправления дефектов зрения, составленная врачами Бейтсом и Утехиным. Вы сможете самостоятельно и навсегда избавиться от очков за короткое время! **Цена – 10 руб.**

10. **«Хотите поправиться?»** Уникальное пособие и сборник практических рекомендаций для всех, кто хочет излечить худобу и за короткий срок прибавить в весе. Эти эффективные рецепты и упражнения помогли уже сотням людей! **Цена – 5 руб.**

11. **«Это уникально!»** Рецепт приготовления простого народного средства, которое излечит многие Ваши болезни, снимет усталость, нормализует сон, усилит половую функцию организма, даст отличное настроение и бодрость. Очень полезно и эффективно! **Цена – 7 руб.**

12. **«Здоровые зубы»** Уникальная методика естественного наращивания и лечения зубов без пломбирования. Приведённые рекомендации и рецепты простых средств позволят Вам не думать о зубных проблемах и всегда быть со здоровыми зубами. Попробуйте, и забудьте о зубной боли! **Цена – 10 руб.**

13. **«Спокойный сон»** Упражнения, реально помогающие избавиться от бессонницы. Результат скажется уже через две недели! **Цена – 5 руб.**

14. **«Алкоголизм – беда»** Простые методы лечения алкоголизма без помощи народной медицины. Рецепты снятия похмелья, выведения алкоголя из организма, восстановления «мертвецки» пьяного, как пить «Курение – вред» Рецепт простой и надёжной методики для

ким! **Цена – 5 руб.**

24. **«Стройная и красивая!»** Длинные ноги и округлые ягодички – символ привлекательности современной женщины! Эти упражнения помогут Вам достичь желанного результата! **Цена – 5 руб.**

25. **«Как быть всегда любимой»** Практические советы – как нравиться всем, как сохранить свою молодость и красоту в любом возрасте. Вечные секреты обольщения! **Цена – 7 руб.**

26. **«Секс-магия»** Искусство очарования и привораживания – отличная возможность околдовать кого угодно! Безо всяких усилий Вы добьётесь того, что недоступно остальным. **Цена – 7 руб.**

27. **«Удивительное рядом!»** Расшифрованный ключ и таблицы великого Нострадамуса для познания своей судьбы. Вам откроются страницы настоящего и будущего, скрытые желания друзей и дурные помыслы врагов. Тайны любви раскроются перед Вами. Узнав свою судьбу, можно попытаться предотвратить грозящие неприятности или порадоваться предстоящим событиям. Конец сомнениям! **Цена – 10 руб.**

28. **«Потрясающие секреты»** Каждый человек по своей природе экстрасенс. Стоит только создать условия для проявления этих способностей – и они проявятся! Как развить в себе экстрасенсорные способности, как получать энергию из космоса, диагностика заболеваний и лечение по фотографии, бесконтактный массаж – все это и многое другое Вы найдёте в этом сборнике. **Цена – 5 руб.**

29. **«Гармония разума»** Это практическое пособие поможет Вам развить телепатические способности, расскажет об упражнениях для их тренировки, что такое психическое и энергетическое нападение и как от них защититься, как научиться ясновидению. **Цена – 5 руб.**

30. **«Народная мудрость»** Как защитить себя и близких от «дурного» глаза, как лечить порчу, сглаз, испуг. **Цена – 7 руб.**

31. **«Сила духа»** Как развить смелость и уверенность в себе – такие необходимые качества характера. **Цена – 5 руб.**

32. **«Телеантенна – своими руками!»** Практическое руководство по сборке уникального антенного устройства, с помощью которого любой телевизор станет принимать множество новых интересных коммерческих и др. телеканалов не только России и СНГ, но и дальнего зарубежья! Конструкция может собрать даже начинающий радиолюбитель из самых распространённых деталей. **Цена – 10 руб.**

33. **«Антенный усилитель»** Описание и схема сборки простого антенного усилителя, который обеспечит отличное качество изображения в зоне неуверенного приёма и позволит нормально принимать даже удалённые телесигналы. Незаменимое устройство для настоящих телезрителей! **Цена – 10 руб.**

34. **«Кинескоп»** Простой способ восстановления «севшего» кинескопа у телевизора. **Цена – 5 руб.**

35. **«Защитник»** Описание и схема изготовления мощного карманного электрошокера – максимально эффективного прибора для самообороны. «Защитник» парализует нападающего током и ослепляет его яркой вспышкой. Вечерние прогулки будут спокойнее! **Цена – 7 руб.**

36. **«Шпион»** Простая схема «жучка» для прослушивания помещений и автомобилей в радиусе 100 м по бытовому УКВ-приёмнику. **Цена – 7 руб.**

37. **«Сторож»** Руководство по изготовлению универсального радиохранного устройства для автомобиля, гаража, квартиры и т. п. Простое в сборке, но ничем не уступает дорогим импортным конструкциям! **Цена – 5 руб.**

38. **«Вечная лампочка!»** Простой секрет переделки обыкновенной лампочки, позволяющий экономить электроэнергию.

структура установки, советы и опыт практиков-любителей, их варианты. Потрясающая экономия средств для каждого автолюбителя! **Цена – 10 руб.**

47. **«Вместо бензина – кухонный газ!»** Руководство по изготовлению полного комплекта газобаллонной аппаратуры для любого автомобиля из доступных комплектующих, советы по переводу машины с бензина на обычный природный газ, поступающий в каждую квартиру, а также – чертежи и описание сборки уникальной миниустановки для заправки переоборудованного автомобиля природным газом от квартирной газосети! Материальные затраты небольшие, а выгода от установки – максимальная! **Цена – 7 руб.**

48. **«Экономия»** Народные способы экономии автоотоплива на 20-30% при эксплуатации автомобилей и мотоциклов. **Цена – 5 руб.**

49. **«Враг ржавчины»** Рецепт специальной мази для 100% удаления ржавчины и защиты от неё кузова, днища, других частей автомобиля и любых металлических изделий (замки, петли и т. п.). Надёжная защита от коррозии теперь Вам обеспечена! **Цена – 5 руб.**

50. **«Тонирование»** Технология тонирования автостёкол, светоплёнок и стёкол для очков. Любой тон: светло-коричневый, жёлтый, молочно-белый, зелёный, изумрудный, рубиновый и др. **Цена – 5 руб.**

51. **«Маленькие хитрости, необходимые в дороге»** Как запустить двигатель в сильный мороз, приспособление для быстрой разборки колёс, как вытащить застрявший автомобиль в одиночку, и другие советы. **Цена – 5 руб.**

52. **«Если Вы выпили за рулем»** Советы опытного водителя тем, кто слегка выпил, но по каким-то причинам вынужден сесть за руль – как не попасть в аварию, скрыть от инспектора своё состояние, разговор с ним, и другие полезные советы. **Цена – 5 руб.**

53. **«Спирт и пиво!»** Сборник рецептов простого приготовления в домашних условиях питьевого спирта без сахара из доступных компонентов и продуктов, а также секреты приготовления вкуснейшего домашнего пива 10 сортов на любой вкус. Всегда будет что поставить на стол и приятно удивить гостей! **Цена – 10 руб.**

54. **«Кулинарные рецепты»** Как приготовить в домашних условиях маргарин высшего сорта, уксус, искусственный мед, мармелад, конфеты, дрожжи, кетчуп, шампанское, «чёрную икру», мороженое, хрустящий картофель – и другие продукты. **Цена – 7 руб.**

55. **«Избавьтесь от вредителей!»** Сборник рецептов приготовления очень эффективных составов для борьбы с беспokoйными насекомыми – тараканами, мухами, клопами, комарами, блохами, вшами, а также рецепты средств против мышей и крыс. **Цена – 5 руб.**

56. **«Суперурожай!»** Уникальные методические пособия для дачников и садоводов по получению 3 тонн помидор с сотки, 1,5 тонн картофеля с сотки, высокого урожая огурцов (до 120 штук с кв. метра!), тройного урожая малины. Составлены и проверены на практике опытными садоводами-селекционерами. Абсолютно реально на любом огороде! **Цена – 10 руб.**

57. **«Всё о картошке»** Сборник рекомендаций по увеличению урожая картофеля и получения его на 1,5 месяца раньше обычного срока, как вырастить мешок картошки на 1 кв. м., как получить урожай уже в мае, как вырастить сорт картофеля, который не ест колорадский жук, рецепт сильнейшего экологически чистого средства – колорадский жук уничтожит сам себя! **Цена – 10 руб.**

58. **«Жулики»** Почти бесследно...



Цена - 10 руб.  
09. «Для Ваших глаз» Оригинальная и эффективная методика исправления дефектов зрения, составленная врачами Бейтсом и Утехиным. Вы сможете самостоятельно и навсегда избавиться от очков за короткое время! **Цена - 10 руб.**

10. «Хотите поправиться?» Уникальное пособие и сборник практических рекомендаций для всех, кто хочет излечить худобу и за короткий срок прибавить в весе. Эти эффективные рецепты и упражнения помогут уже сотням людей! **Цена - 5 руб.**

11. «Это уникально!» Рецептура приготовления простого народного средства, которое излечит многие Ваши болезни, снимет усталость, нормализует сон, усилит половую функцию организма, даст хорошее настроение и бодрость. Очень полезно и эффективно! **Цена - 7 руб.**

12. «Здоровые зубы» Уникальная методика естественного наращивания и лечения зубов без пломбирования. Приведенные рекомендации и рецепты простых средств позволят Вам не думать о зубных врачах и всегда быть со здоровыми зубами. Попробуйте, и забудете о зубной боли! **Цена - 10 руб.**

13. «Спокойный сон» Упражнения, реально помогающие избавиться от храпа. Результат скажется уже через две недели! **Цена - 5 руб.**

14. «Алкоголизм - беда» Простые методы лечения алкоголизма средствами народной медицины. Рецепты снятия похмелья, выведения из запоя, настои для отрезвления «мертвецки» пьяного, как пить и не пьянеть. **Цена - 5 руб.**

15. «Курение - вред» Рецепт простой и надежной методики для тех, кто решил покончить с курением раз и навсегда. Самый оптимальный вариант! **Цена - 7 руб.**

16. «Вы неотразимы!» Комплексная методика и рецепты мазей для бесследного и безболезненного удаления волос с тела. Отличный способ сделать свою кожу идеально гладкой! **Цена - 5 руб.**

17. «Восхитительные волосы!» Рецепты приготовления простых и эффективных средств, которые предотвратят выпадение волос, укрепят их корни, вылечат перхоть и зуд. Ничем не хуже фирменных шампуней! **Цена - 5 руб.**

18. «Самолечение» Сборник рецептов лечения бронхита, бронхиальной астмы, остеохондроза, энуреза, экземы, варикозного расширения вен, гастрита, геморроя, диатеза, зубной боли и других болезней и заболеваний. Составлен на основе опыта народной медицины и тибетских долгожителей. **Цена - 5 руб.**

19. «Рецепты красоты» Сборник простых рецептов приготовления лака, геля, бальзама, шампуня для волос, красок для окрашивания волос, кремов для лица, от веснушек и утренней сыпи. Отличная замена импортной косметике! **Цена - 5 руб.**

20. «Мужская сила» Проверенный метод восстановления потенции с увеличением времени полового акта до желаемого предела. И Вы опять в отличной форме! **Цена - 7 руб.**

21. «Фараон» Рецепт эликсира для усиления половой функции организма. Прочувствуйте его благотворное воздействие на Ваш организм - напиток просто волшебный! **Цена - 5 руб.**

22. «Идеальный бюст!» Этот уникальный сборник несложных упражнений стал настоящим открытием для многих девушек и женщин. Вы узнаете о том, как сохранить грудь красивой, придать ей упругость, но главное - всего за пару месяцев увеличить объем бюста на 4-6 см! **Цена - 10 руб.**

23. «Осиная талия» Комплекс невероятно эффективных упражнений для повышения тонуса мышц живота и бедер, для боковых и косых мышц - и, конечно, для уменьшения окружности талии! Ваши бедра станут упругими, талия - узкой, а живот станет совсем плоским!

32. «Телевизор - своими руками!» Практическое руководство по сборке уникального антенного устройства, с помощью которого любой телевизор станет принимать множество новых интересных коммерческих и др. телеканалов не только России и СНГ, но и дальнего зарубежья! Конструкцию может собрать даже начинающий радиолюбитель из самых распространенных деталей. **Цена - 10 руб.**

33. «Антенный усилитель» Описание и схема сборки простого антенного усилителя, который обеспечит отличное качество изображения в зоне неуверенного приема и позволит нормально принимать даже удаленные телесигналы. Незаменимое устройство для настоящих телезрителей! **Цена - 10 руб.**

34. «Кинескоп» Простой способ восстановления «севшего» кинескопа у телевизора. **Цена - 5 руб.**

35. «Защитник» Описание и схема изготовления мощного карманного электрошокера - максимально эффективного прибора для самообороны. «Защитник» парализует нападающего током и ослепляет его яркой вспышкой. Вечерние прогулки будут спокойнее! **Цена - 7 руб.**

36. «Шпион» Простая схема «жука» для прослушивания помещений и автомобилей в радиусе 100 м по бытовому УКВ-приемнику. **Цена - 7 руб.**

37. «Сторож» Руководство по изготовлению универсального радиохранного устройства для автомобиля, гаража, квартиры и т. п. Простое в сборке, но ничем не уступает дорогим импортным конструкциям! **Цена - 5 руб.**

38. «Вечная лампочка!» Простой секрет переделки обыкновенной лампочки, после которой она станет «вечной» и никогда не перегорит. **Цена - 6 руб.**

39. «Мини-ксерокс из увеличителя!» Руководство по переделке обычного фотоувеличителя в домашний миниксерокс, способный ежедневно делать нужное количество копий. **Цена - 5 руб.**

40. «Печати и штампы» Способы изготовления в домашних условиях печатей, штампов, штемпелей и экзотических любой сложности. Самая доступная технология. **Цена - 5 руб.**

41. «Волшебная жидкость!» Сборник рецептов простых средств для удаления с бумаги любого типа различных печатей, штампов, записей и т. п. Необходимые химикаты продаются в каждой аптеке! **Цена - 5 руб.**

42. «Меха, шкурки и шапки» Подробное руководство и рекомендации опытных сибирских шорников по выделке и окрашиванию шкурок, а также шитью меховых шапок. Отличный бизнес на всю зиму! **Цена - 5 руб.**

43. «Помощник мастера» Подробная инструкция и схема сборки сварочного аппарата, который собирается всего за пару дней, варит металл толщиной до 20 мм электродами диаметром до 4 мм и при этом работает от сети 220 В. Наверняка пригодится в гараже при ремонте автомобиля, на даче, в быту. **Цена - 10 руб.**

44. «Электроды для сварки» Простые рецепты изготовления электродов из самых доступных материалов, а также рецепт знаменитого среди умельцев «термитного карандаша», который заменяет электросварку. **Цена - 5 руб.**

45. «Ремонт сантехники» Подробное описание технологии восстановления эмалированного покрытия на ваннах, раковинах, посуде в домашних условиях. **Цена - 5 руб.**

46. «Бесплатный бензин делаете сами!» Подробное руководство по самостоятельной сборке простого миниаппарата для домашнего изготовления 100% заменителя бензина любой марки (А-76, АИ-93 и др.) из воды и бытового газа, поступающих в каждую квартиру. Материалы для сборки доступны всем, а получаемое топливо к тому же повышает ресурс двигателя в 1,5-2 раза. Приводятся рекомендации кон-

домашних условиях питьевой воды. Всегда будет что поставить на стол и приятно удивить гостей! **Цена - 10 руб.**

54. «Кулинарные рецепты» Как приготовить в домашних условиях маргарин высшего сорта, уксус, искусственный мед, мармелад, конфеты, дрожжи, кетчуп, шампанское, «черную икру», мороженое, хрустящий картофель - и другие продукты. **Цена - 7 руб.**

55. «Избавьтесь от вредителей!» Сборник рецептов приготовления очень эффективных составов для борьбы с беспокойными насекомыми - тараканами, мухами, клопами, комарами, блохами, вшами, а также рецептов средств против мышей и крыс. **Цена - 5 руб.**

56. «Суперурожай!» Уникальные методические пособия для дачников и садоводов по получению 3 тонн помидор с сотки, 1,5 тонн картофеля с сотки, высокого урожая огурцов (до 120 штук с кв. метра), тройного урожая малины. Составлены и проверены на практике опытными садоводами-селекционерами. Абсолютно реально на любом огороде! **Цена - 10 руб.**

57. «Всё о картошке» Сборник рекомендаций по увеличению урожая картофеля и получения его на 1,5 месяца раньше обычного срока, как вырастить мешок картошки на 1 кв. м., как получить урожай уже в мае, как вырастить сорт картофеля, который не ест колорадский жук, рецепт сильнейшего экологически чистого средства - колорадский жук уничтожит сам себя! **Цена - 10 руб.**

58. «Кирпичи - почти бесплатно!» Руководство по изготовлению красного термостойкого кирпича из практически бесплатных, доступных всем материалов. По качеству и внешнему виду ничем не отличается от промышленного! **Цена - 7 руб.**

59. «Строительные блоки» Простая технология изготовления строительных блоков повышенной прочности и без цемента! Возможны любые размеры, формы, расцветки. **Цена - 5 руб.**

60. «Прочно и практично!» Руководство по сборке своими руками простого механического устройства для плетения сетки-рабицы - универсального материала, из которого можно сделать и забор для защиты огорода или пасеки, и клетку для кроликов или цыплят, а также арматуру для блочных конструкций. **Цена - 5 руб.**

61. «Электроника на рыбалке!» Описание и схема сборки очень простой и эффективной звуковой приманки для рыб. Она собирает большую стаю рыб в месте ловли, не имея ничего общего с варварскими методами «убоя» рыбы и водных организмов. Электронные комплекты для её сборки дешевы и доступны. Без улова не уйдете! **Цена - 7 руб.**

62. «Удачливый рыбак» Десятки рецептов эффективных прикормок и привад для любого вида рыбы - хищной, «мирной», верховной, глубоководной! Составлены известными рыболовами-спортсменами и проверены многолетней практикой ужения. Будет клевать постоянно - и азартная рыбалка Вам обеспечена! **Цена - 10 руб.**

63. «Сети делаете сами!» Чертежи и описание изготовления ручной машинки для вязания сетей любого размера, и способы их вязания. Без проблем свяжете садок, подсачек, малявочницу и сеть большего размера. **Цена - 10 руб.**

64. «Займитесь делом!» В этом пособии предлагается более 30 способов честного и легального зарабатывания денег на дому. Все способы не требуют вложения больших средств, высокой квалификации, а доходность зависит от Вашего желания работать и зарабатывать. **Цена - 10 руб.**

65. «Коллекционер» Вы хотите продать монеты СССР, но не знаете их реальной стоимости? Каталог, в котором даны цены на монеты СССР и России с 1700 по 1992 г. **Цена - 5 руб.**

## СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!

С недавних пор мы имеем возможность предложить Вам **льготный вариант заказа**, который существенно сэкономит Ваши средства. Теперь Вы можете приобрести у фирмы «РИК-ЭВРИКА» полный комплект из всех перечисленных здесь 65-и изданий **всего лишь за ТРЕТЬЮ ЧАСТЬ** их общей стоимости - **за 150 рублей**. Согласитесь, по сегодняшним временам это не очень большая сумма за универсальные издания, которые будут полезны в каждом доме и не раз окажут Вам и Вашим близким столь необходимую и долгожданную помощь во многих жизненных ситуациях. К тому же каждое издание обойдется Вам в три раза дешевле! Решайте!

## КАК ОФОРМИТЬ СВОЙ ЗАКАЗ:

- Аккуратно и разборчиво заполните БЛАНК ЗАКАЗА. Отметьте выбранный вариант заказа галочкой. Если одного БЛАНКА ЗАКАЗА недостаточно, заказ можно оформить на простом листе бумаги. **Минимальный заказ - вариант «ВЫГОДНЫЙ!».**
- Вложите заполненный БЛАНК ЗАКАЗА в конверт и отправьте по адресу:

**440061, г. Пенза, а/я 480, «РИК-ЭВРИКА»**

➤ После получения от Вас заявки Ваш заказ будет сформирован, упакован и отправлен по Вашему адресу **наложенным платежом**. Свой заказ Вы оплатите при получении на почте.

**Благодарим Вас за оказанное внимание и ждем Вашего заказа!**

## БЛАНК ЗАКАЗА Я ЗАКАЗЫВАЮ:

☐ Вариант «ВЫГОДНЫЙ!» - комплект из 30 любых изданий всего за 100 рублей.

(обведите кружком номера выбранных Вами изданий)

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20  
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40  
41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60  
61 62 63 64 65

## ☐ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!

Полный комплект из всех 65-и изданий всего лишь за **ТРЕТЬЮ ЧАСТЬ** их общей стоимости - **за 150 рублей**.

МОЙ АДРЕС:

(почтовый индекс и подробный адрес)

(фамилия, инициалы)

Оплата заказа - при получении.

**440061, г. Пенза, а/я 480, «РИК-ЭВРИКА»**



## Советы из конверта

● Если часто появляются заусеницы, я осторожно их срезаю. Затем беру кухонный нож и им на ногте рисую крестик рядом с тем местом, где была заусеница. Больше она не появляется.

А. Ф. Хомякова, Йошкар-Ола

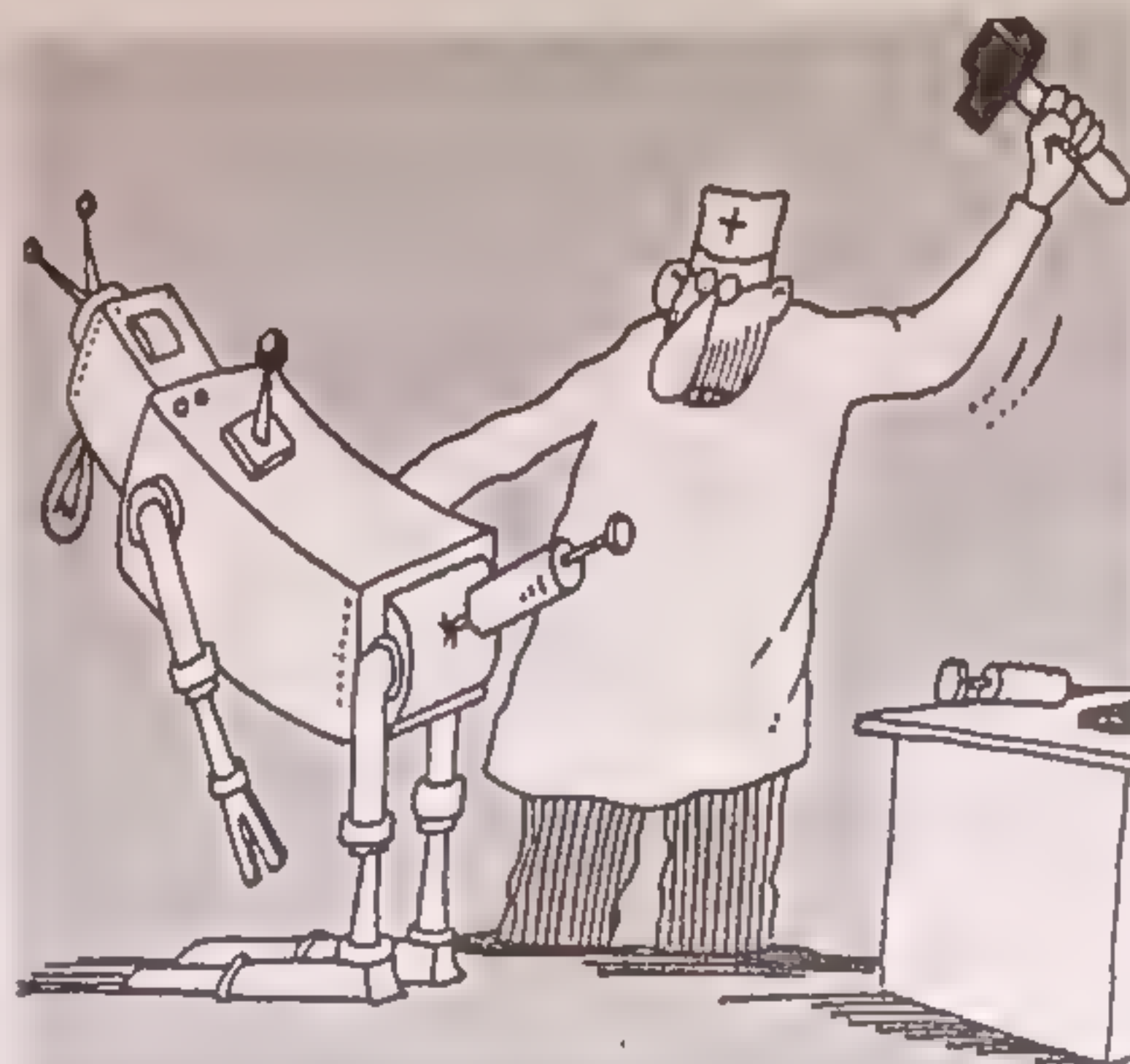
● Хочу дать совет бездетным женщинам. Возьмите у многодетной матери любую вещь, которую еще ни разу не стирали и которую эта женщина хотя бы раз надевала. Поносите эту вещь день-два после ванны или бани. Успех гарантирован.

Елена, Череповец, Вологодская обл.

\* От сглаза младенцев. Зажгите лучинку и опустите ее в воду со словами: «Сглаженный, изгаженный, скинь, опрокинь на того, кто тебя сглаживал и изгаживал». Этой водой умойте ребенка.

\* Бросьте в стакан три щепотки соли и шепчите: «Свет-батюшка, Божья матушка, мне помогите, с раба (имя) сглаз снимите. Аминь».

Б. Н. Чистяков, Псков



Для новоселов

## На счастье

Домового нужно угощать каждое первое число конфеткой или кусочком хлеба до следующего первого числа.

Накануне переезда на старой квартире замесите тесто из 4 стаканов пшеничной муки, 2 яиц, 2 ложек сахара, положите масло и соль. Это тесто унесите на новую квартиру. Возьмите с собой икону, соль, ржаной хлеб и кошку. В пустом доме из теста испеките хлеб и наблюдайте: треснет хлеб или будет гладким. Если хлеб треснет, отведите худую жизнь огнем из трех свечей. Когда зажжете три свечи, произнесите такие слова: «Во имя Отца — все будет хорошо. Во имя Сына — все будет хорошо. Во имя Духа — все будет хорошо». Оставьте ржаной хлеб и тот, который вы испекли, в пустом доме. Еще налейте рюмку вина. Перед уходом скажите: «Угощайся, дух дома, а мы завтра придем».

Когда будете выезжать из старого дома, позовите домового: «Батюшка, хозяин мой, добрый

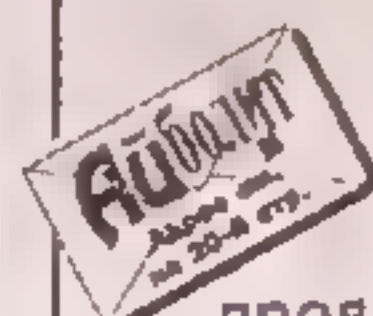
мой домовый. Дам я тебе хоромы новые, палаты светлые. Идем со мной, без тебя нам счастья не будет». Или же произнесите такие слова: «Хозяин-батюшка, сударь-домовой, в дом войди, мое добро береги, мою скотину береги, мое угощение прими. Отпей в моем доме вина из полной чаши».

Если в новом доме есть печь, поклонитесь ей 9 раз с трех сторон. Поднесите к печке кошку и скажите: «Дарю тебе, домовый-батюшка, мохнатого зверя на богатый двор».

Вообще же домового нужно угощать каждое первое число для счастья в доме. Делается это просто. В уголок кладите печенье, конфетку или кусочек хлеба до следующего первого числа, а прежние не выбрасывайте, а отдайте скоту. Главное, показать домовому ваше к нему почтение.

Из почты «Айболита»

«Хочешь верь, хочешь — нет, а я Сашу вижу...»



Когда умерла моя сестра Саша, мне было 11 лет, и я впервые увидела такое жуткое проявление горя. Мама рвала на себе волосы и одежду, била посуду, выла и каталась по полу. Она винила себя в том, что не уберегла Сашеньку. Несколько раз пыталась покончить с собой. Уговоры отца и родных она как бы даже не слышала. В день похорон 30-летняя женщина стала совершенно седой. Она вцепилась в гроб и кричала, что пусть только попробуют унести сестру из дома. Дед уговорил ее, обещав похоронить Сашу в саду на даче. Так и поступили.

Мы все перебрались жить на дачу. Мама целыми днями сидела возле могилы, разговаривая с Сашей. Все надеялись, что со временем она успокоится. Ведь время, как известно, лечит.

Однажды я вышла вечером на крыльцо, было уже довольно темно. Мама уснула, прильнув к могиле. Дедушка в этот день уехал в город за продуктами. В сумерках я видела, что кто-то сидит возле мамы на корточках, но кто это, не поняла. Подошла поближе... Рядом с мамой на корточках сидела Сашенька! Я остолбенела: одета она была в то же, в чем была похоронена, а на лбу — венчик. Он почему-то пугал меня. Саша смотрела как бы сквозь меня, попросту говоря, меня не замечала. Сама же она тоже была не совсем похожа на настоящего человека. Была в ней какая-то нереальность: не дымка, но и не тело. Наконец, она медленно поднялась с корточек, при этом ее изображение слегка колыхалось, приложила пальчик к губам, будто призывая молчать, и исчезла. Я вскрикнула, и мама проснулась. Она рассердилась на меня за то, что я помешала ей поговорить во сне с Сашей. И тут же стала пересказывать свой сон. Мама видела, как к ней

От маминго рассказа я обомлела еще больше, чем от увиденного. Но маме ничего говорить на стала, так как слышала от соседки, что она на грани сумасшествия.

А однажды услышала, как бабушка говорит бабушке: «Хочешь верь, хочешь — нет, а я ее вижу». Бабушка вскрикнула: «Господь с тобой, дед, чего ты меня пугаешь?» — «Клянусь тебе. Я утром в туалет пошел, а она за мной идет и молчит. Я, наверное, скоро умру. Саша венчик со лба сняла и мне протянула. Я не выдержал и побежал в дом», — рассказал дедушка.

... Через три месяца бабушка умер. Бабушка стала уговаривать маму переехать в город, но та ни в какую.

Пришла осень, мне нужно было идти в школу. Мамина сестра, тетя Катя, забрала меня к себе. А бабушка осталась с мамой на даче.

Как-то, придя из школы, я застала тетю Катю в слезах. Она сказала мне, что сейчас привезут бабушку: ее парализовало.

Я помогала ухаживать за бабушкой, сидела возле нее, когда тетя уходила. Бабушка лежала тихо и, казалось, всегда спала. Но однажды, когда тети не было, бабушка вдруг открыла глаза. Причем один глаз был открыт широко, а другой — наполовину. Одна половина рта зашевелилась. Бабушка пыталась мне что-то сказать. Я наклонилась к ней и в конце концов поняла, что Саша дала ей венчик и сказала, что бабушка умрет завтра, мама — через месяц, тетя Катя — через год, а я — через 9 лет.

На другой день бабушки не стало. Тетя Катя умерла через год, подавившись косточкой на серебряной свадьбе подруги. Мамочка моя замерзла у Саши на могилке. А у меня признали рассеянный склероз в тяжелой форме. Вы знаете, что это такое? Я с ужасом жду своего 19-летия.

... Сашенька вот уже три дня подряд приходит и садится в ногах на мою кровать. Моя маленькая и почти уже забытая

## Ёшкин кот!

ЖИТЕЛЬ Москвы Андрей Потемкин придумал аппарат для вдыхания алкоголя. Принцип действия прибора прост: выпивка наливается в специальную емкость, где смешивается с кислородом и превращается в пар, который и вдыхают через трубочку. Минусы печени и другие органы пищеварения, алкоголь поступает прямо в кровь, обеспечивая мгновенный результат. К одному аппарату могут подключиться сразу несколько «пользователей».

СУПРУГА бравого старшего лейтенанта из Рязани усомнилась в его чувствах. Офицер, будучи в подпитии, близко к сердцу принял упреки жены, распахнул окно и с криками о любви сиганул с четвертого этажа. К счастью, приземлился не на асфальт, а на землю, получив сотрясение мозга и небольшие ушибы. Супруга прослезилась.

Когда уже ничего не помогает

Авось пригодится

## + ОТ ТЯЖЁЛОЙ БОЛЕЗНИ

Хочу предложить читателям проверенный временем и людьми способ избавления от многих тяжелых заболеваний. Моя прабабушка лечила людей травмами и заговорами. Многим помогала Ага-... (текст обрывается)

Как дуб зелен во лесу шумит,  
Как камень речной в воде ле-  
жит,



читаться сразу несколькими «пользователями».

**СУПРУГА** braveго старшего лейтенанта из Рязани усомнилась в его чувствах. Офицер, будучи в подпитии, близко к сердцу принял упреки жены, распахнул окно и с криками о любви сиганул с четвертого этажа. К счастью, приземлился не на асфальт, а на землю, получив сотрясение мозга и небольшие ушибы. Супруга прослезилась.

ответите худую жизнь огнем из трех свечей. Когда зажжете три свечи, произнесите такие слова: «Во имя Отца — все будет хорошо. Во имя Сына — все будет хорошо. Во имя Духа — все будет хорошо». Оставьте ржаной хлеб и тот, который вы испекли, в пустом доме. Еще налейте рюмку вина. Перед уходом скажите: «Угощайся, дух дома, а мы завтра придем». Когда будете выезжать из старого дома, позовите домового: «Батюшка, хозяин мой, добрый

поклонник ее 9 раз с трех сторон. Поднесите к печке кошку и скажите: «Дарю тебе, домовый-батюшка, мохнатого зверя на богатый двор».

Вообще же домового нужно угощать каждое первое число для счастья в доме. Делается это просто. В уголок кладите печенье, конфетку или кусочек хлеба до следующего первого числа, а прежние не выбрасывайте, а отдайте скоту. Главное, показать домовому ваше к нему почтение.

но кто это, не понимая, подошла поближе... Рядом с мамой на корточках сидела Сашенька! Я остолбенела: одета она была в то же, в чем была похоронена, а на лбу — венчик. Он почему-то пугал меня. Саша смотрела как бы сквозь меня, попросту говоря, меня не замечала. Сама же она тоже была не совсем похожа на настоящего человека. Была в ней какая-то нереальность: не дымка, но и не тело. Наконец, она медленно поднялась с корточек, при этом ее изображение слегка колыхалось, приложила пальчик к губам, будто призывая молчать, и исчезла. Я вскрикнула, и мама проснулась. Она рассердилась на меня за то, что я помешала ей поговорить во сне с Сашей. И тут же стала пересказывать свой сон. Мама видела, как к ней подошла Саша и присела на корточки. В этот самый момент на крыльце появилась я, и Саша замолчала. То есть мама видела во сне то, что я видела наяву.

ловину. Одна половина рта зашевелилась. Бабушка пыталась мне что-то сказать. Я наклонилась к ней и в конце концов поняла, что Саша дала ей венчик и сказала, что бабушка умрет завтра, мама — через месяц, тетя Катя — через год, а я — через 9 лет.

На другой день бабушки не стало. Тетя Катя умерла через год, подавившись косточкой на серебряной свадьбе подруги. Мамочка моя замерзла у Саши на могилке. А у меня признали рассеянный склероз в тяжелой форме. Вы знаете, что это такое? Я с ужасом жду своего 19-летия.

... Сашенька вот уже три дня подряд приходит и садится в ногах на мою кровать. Моя маленькая и почти уже забытая сестра тянет в мою сторону ручку, а в ручке венчик со лба. Я его так боялась и боюсь...

Р. Купцова, Киславичи, Смоленская обл.

Когда уже ничего не помогает — Авось пригодится

## ОТ ТЯЖЁЛОЙ БОЛЕЗНИ

Хочу предложить читателям проверенный временем и людьми способ избавления от многих тяжелых заболеваний. Моя прабабушка лечила людей травами и заговорами. Многим помогала Агафья Захаровна, бралась, казалось бы, за самые безнадежные случаи. И часто случалось чудо... Хочется верить, что этот заговор поможет и другим.

Сходите в церковь во время обедни или в любой другой праздничный день. Захватите из дома 1,5-литровую бутылку с кипяченой водой, обязательно положите в сумку или в пакет (чтобы не сглазили и не испортили по дороге).

Придя в церковь, купите 4 свечи (одну поставьте в церкви, остальные заберите домой), постоите немного перед иконостасом, постарайтесь ни о чем не думать и не размышлять. Вам нужно дожидаться первой мысли, первого желания, мелькнувшего в голове, куда и к какой иконе поставить свечку. Поставив свечу и перекрестясь, возьмитесь за бутылку двумя руками (прямо через пакет) и прочтите про себя любую молитву, которую знаете наизусть. Повторите несколько раз, желательно дожидаться, чтобы прогорела вся свеча.

Выходя из церкви, обязательно отдайте сдачу от покупки свечей (металлические монеты) нищим на паперти, сказав про себя: «Не свое отдаю, Божие...» Постарайтесь во время пути домой ни с кем и ни о чем не говорить, это очень важно.

Придя домой, обязательно перекреститесь, прочтите краткую Иисусову молитву, умойте водой из бутылки лицо, руки и пораженный участок тела, выпейте несколько глотков и лягте отдохнуть. Заранее побеспокойтесь, чтобы вам никто не мешал. Постарайтесь расслабиться и ни о чем не думать. Если все сделали правильно, вы хоть на час, но уснете.

Вечером, перед тем как лечь спать, зажгите 1 свечу, принесенную из церкви, и прочтите этот заговор:

«Господи, Вседержитель, Отец наш, Избавитель от бед и немочей, Спаситель!

Словом своим к тебе обращаюсь, три раза перекрещусь, от сердца всего помолюсь!

Молитва моя усердная, дума моя верная,

С ночи ли, со дня — на все воля твоя!

Прошу тебя, Боже, рабу (рабе) своему (ей) помоги,

Мне (имя) жизнь сохрани!

Святых всех к себе призываю,

В поклоне голову склоняю.

Жизни, «живота» прошу и всех, за все благодарю!

Как дуб зелен во лесу шумит, Как камень речной в воде лежит,

Как небо сверху, а земля внизу,

Так и я (имя) снова оживу!

Слово мое крепко, дело мое лепко,

Как сказала, так и будет!

Аминь».

Заговор читайте медленно, не торопясь, так, как если бы вы говорили с самым близким и любимым вами человеком. Читайте 3 раза, по окончании перекреститесь и затушите свечу до следующего раза: Отпейте несколько глотков из бутылки, протрите лицо и пораженные участки тела (воду можно немного подогреть) и ложитесь спать. Утром повторите все, что делали вечером на ночь и еще немного полежите в постели.

Делайте так, пока не закончатся свечи и вода. Затем повторите.

Перед чтением заговора обязательно прочтите краткую Иисусову молитву: «Господи, Иисусе Христе, сыне Божий. Помилуй мя грешную!»

За тяжелобольных все это могут делать кровные родственники.

Б. А. Дубровин,  
а/я 9, Ставрополь, 355001,  
тел. 8-901-498-66-69,  
e-mail: ARIS-6669@rambler.ru

### Ситуация

## «ЧТОБ ТЫ СДОХ!»

ЕСЛИ ВАМ ПОЖЕЛАЛИ СМЕРТИ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО УСПОКОЙТЕСЬ И ЖИВИТЕ ТАК, СЛОВНО НИЧЕГО НЕ ПРОИЗОШЛО.

Если вам пожелали «сдохнуть» и вы, как человек легковнушаемый, в это поверили, то где-то в подсознании это недоброе пожелание и вера в неизбежность смерти фиксируется у вас в мозгу. В конечном итоге человек может умереть «неизвестно отчего» или «от колдовства». Почему?

Отрицательные эмоции разрушают энергетическую защиту организма и как следствие — человек

начинает болеть, впадать в меланхолию или еще больше переживать, даже из-за пустяков, каждый день находя в состоянии своего здоровья те или иные ухудшения. Поэтому, если вам пожелали смерти, прежде всего успокойтесь и живите так, словно ничего не произошло.



ЕСЛИ НАВЕЛИ ПОРЧУ ЖЕНЩИНЕ НА БЕСПЛОДИЕ, ТО ХОРОШО ПОМОЖЕТ НАСТОЙКА ИЗ СЕМЯН КИРКАЗОНА: 50 Г СЕМЯН КИРКАЗОНА ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ ДЕСЯТЬ ДНЕЙ В ТЕПЛОМ МЕСТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ, СМЕШАННОЙ СО 100 Г ВОДЫ, 3 РАЗА В ДЕНЬ.

### Ёшкин кот!

шую гематому. Повреждение этой доли мозга ведет к тому, что человек теряет способность различать ценное и бесполезное. Пробуждаются «животные» инстинкты, которые заставляют человека делать запасы «на черный день».

После удаления гематомы пациент избавился от страсти к коллекционированию ненужных вещей. Выписавшись из больницы, сам погрузил домашний хлам в багажник грузовика и отвез на свалку.

## На чёрный день

Болезненная страсть выуживать из мусорных баков всякую дрянь и тащить ее в дом есть не что иное, как психическое отклонение.

ни к чему не приводили: он запрещал жене выкидывать вещи, да еще и начал приносить домой предметы, найденные на улице. Когда дом захлестали горы грязного белья, старых журналов и телевизоров, найденных на помойке, супруга повела мужа к врачу.

Психиатр не обнаружил психических отклонений. Синдром Плюшкина — болезненная страсть к собирательству — обычно возникает у пожилых людей, а этому недавно исполнилось тридцать.

Сделали томографию мозга. Обследование выявило неболь-



### Редкая болезнь

ЭТА СЕМЬЯ никогда не знала недостатка в деньгах. Однако в один прекрасный день супруга заметила, что с мужем что-то не так. Когда она решила выкинуть часть старой мебели и купить новую, муж устроил настоящий скандал.

Потом жена обнаружила в шкафу мужа старую одежду, которую она выкинула несколько месяцев назад. Выходит, супруг принес свои рваные брюки и рубашки обратно, выудив их из мусорного бака! Попытки поговорить с мужем



## Время заготавливать здоровье

ЦИКЛ СТАТЕЙ О ТРАВЛЕНИИ ПРОДОЛЖАЕТ НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ ИЗ СИБИРИ АЛЕКСЕЙ ВИКТОРОВИЧ ЕМЕЛЬЯНЦЕВ.

Не всегда известный и зарекомендовавший себя сбор приносит ожидаемый эффект. Это может быть связано с нарушениями правил его заготовки. О некоторых я расскажу в этой статье.

Одной из ошибок при определении времени сбора трав является привязка к календарным датам. Существующие календари-травники составлены, как правило, еще в начале прошлого века или даже еще раньше. Климат же существенно изменился. Особенно это касается европейской части России. Горные районы оказались менее

подвержены этим изменениям, поэтому жителям такой местности можно полагаться на традиционные календари. Но каждый профессиональный травник полагается на свой опыт и народные приметы, которые являются определяющими. Чтобы сделать лекарственный сбор наиболее эффективным, надо обрывать только по несколько веточек с куста, чтобы растение смогло восстановиться.

Возьмем для примера хорошо известный зверобой. В народной медицине его используют для лечения болезней сердца, желудка,

мочеполовых расстройств, болезней воспалительного характера и других недугов. Собирают его обычно в конце июля. По народным приметам собирать зверобой нужно перед дождем, когда ласточки прижимаются к земле. Такие сборы особенно эффективны для лечения мочеполовой системы. Если заготавливать зверобой как противовоспалительное средство, следует дожидаться окончания периода цветения и производить сбор после четырех дней без дождя. В обоих случаях сушить растение нужно тоже по-разному. В первом случае траву нужно сушить в прохладном темном помещении с хорошей вентиляцией в течение 7–10 дней, после чего хранить в помещении с умеренной влажностью. Во втором случае — в теплом месте и оставлять висеть на веточках в жилом помещении. Обратите внимание, что гипертоникам настои зверобоя употреблять не рекомендуется.

Крапива — хорошо известное средство при болезнях крови и кожных заболеваниях. Но не все знают, что для лечения болезней крови крапиву следует собирать до восхода солнца, когда на листьях оседает роса. Срезать нужно крайние листья со средней части стебля и с верхней в соотношении 2:1. Если лето засушливое, то соотношение следует довести до 1:1. Для лечения кожных заболеваний крапиву собирают вечером перед заходом солнца. Сушат крапиву в обоих случаях в слабоосвещенном помещении при комнатной температуре. Отвары же лучше делать из свежесобранного растения. Если вы любитель попариться — добавьте несколько крапивных веточек в банный веник — это прекрасное средство от радикулита.

Будьте здоровы!



вышлет наложенным платежом из Новосибирска лекарственные травы, собранные в горных районах Алтая.

- |  |          |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Боровая матка (ортилия однобокая), трава 30 г .....   | 75 руб.  |
| <input type="checkbox"/> Копеечник чайный (красный корень), корни с ростками овса 25 г .....   | 56 руб.  |
| <input type="checkbox"/> Красная щетка (родиола четырехлетняя), корни 30 г .....   | 72 руб.  |
| <input type="checkbox"/> Репешок обыкновенный, трава 50 г .....  | 58 руб.  |
| <input type="checkbox"/> Сабельник, корневища с корнями и трава 50 г .....   | 32 руб.  |
| <input type="checkbox"/> Грушанка круглолистная, трава 30 г .....  | 65 руб.  |
| <input type="checkbox"/> Зимолюбка зонтичная, трава 50 г .....   | 66 руб.  |
| <input type="checkbox"/> Володушка золотистая, трава 30 г .....  | 60 руб.  |
| <input type="checkbox"/> Золотарник (золотая розга), трава 50 г .....  | 60 руб.  |
| <input type="checkbox"/> Масло шиповника 100 капсул по 0,2 г .....   | 118 руб. |
| <input type="checkbox"/> Капсулированные масла: кедровое, льняное, облепиховое, тыквенное и другие.  |          |
| <input type="checkbox"/> Фиточай в ассортименте: омолаживающий, для похудения, женские и мужские сборы и многие другие.  |          |
| <input type="checkbox"/> Репейные масла в ассортименте: с чередой, экстрактом крапивы, шишками хмеля и календулой, с хвощом (керамидами), экстрактом прополиса, витаминами А и Е, цветами ромашки, зародышами пшеницы. |          |

Заказ направлять по адресу: 630128, г. Новосибирск, а/я 5, ООО «Зеленый доктор». Также мы рады принять ваш заказ по телефону в Новосибирске (3832) 91-11-85 (без выходных) или через электронную фитоаптеку: <http://www.green-doc.ru>. Сумма заказа 300 руб. Оптовые поставки: г. Новосибирск, т/ф (3832) 73-00-02, т/ф (095) 737-50-60.

На приеме у парапсихолога

КАКАЯ СТРАННАЯ штука Женская любовь! Она ослепляет, она же имеет великую силу. Иногда созидательную, иногда разрушительную. Женская любовь видит всё и в то же время абсолютно слепа. Она умеет глупо прощать и жестоко ненавидеть.

Сейчас мне 36 лет. Когда-то давно, будучи счастливым ребенком, я не представляла, через какие чудовищные испытания мне предсто-

## Искренний рассказ

о том, как парапсихолог Мальцев

## ЭСРВ-01 — семейный лекарь

Уролог назначил лечение электростимулятором ЭСРВ-01 одновременно мне и мужу. За месяц муж избавился от простатита, а я — от аднексита. Не так болезненно прошла менструация. Скажите, это временно или навсегда? Брулько А.В. Курская обл.

Причины многих болезней у мужчин и женщин одинаковы: застой крови в органах малого таза + инфекция. Уролог прав: от инфекции супругам желательнее избавляться синхронно. Справившись с застоем крови, ЭСРВ-01 «выгнал» инфекцию в общий кровоток, где ее уничтожила иммунная защита. Можно сказать, что навсегда, если будете регулярно применять ЭСРВ-01 для устранения нарушений нервно-регуляторной функции «внутренней жизни тела», в т.ч. с целью профилактики застоев.



ЦЕНА ЭСРВ-01 в 2004 г. — 960 руб.

Адрес: 124460, Москва, а/я 55, ООО «Кирлена», АТ. Тел.: (095) 536-94-18, 535-08-17, 535-93-93, 534-00-59. Сертификат, гарантия. © СГМ

## Общедоступная газета ЖИЗНЬ Сельская

В ШТАБЕ ОТРАСЛИ. Актуальная информация из Минсельхоза, федеральных агентств и служб.  
КОНЪЮНКТУРА РЫНКА. Цены, спрос, предложения.  
МОСКВА АГРАРНАЯ. Вкладка деловой информации о столичном продовольственном рынке, инвестициях Москвы в АПК регионов.  
ПРАВОВАЯ ПОДДЕРЖКА предприятий и организаций, оформивших ведомственную подписку.

Наши индексы в объединенном (зеленом) каталоге на стр. 148



## МИНДРАВ РЕКОМЕНДУЕТ СОН БЕЗ ХРАПА

«Храпом мучился 10 лет. После применения «Экстра-Пор» храп пропал. Чувствую себя прекрасней». Из письма Москва Н. Н., Москва, Яценев

«ЭКСТРА-ПОР» — эффективное устройство против храпа, при неосложненных формах болезни остановок дыхания во сне и скрежета зубами. Эти факторы риска каждую ночь разрушают ваше здоровье, возрастает угроза быстрого развития болезни и внезапной смерти во сне от гипертонического криза, инсульта, инфаркта.  
Курс лечения — 15-20 дней. Доставка по почте наложенным платежом. Цена — 190 рублей + почтовые расходы. Инструкция по применению прилагается. Справки и консультации по тел./факсу (095) 141-5386. Для заказов: 105094, Москва, а/я 23, НПФ «ИНКОМК»  
E-mail: [lnkomk@online.ru](mailto:lnkomk@online.ru)



## Откровенные письма

любила его и хотела восстановить семью. Пусть тот, кто желает меня осудить, переживёт хотя бы толику того кошмара, что пережила я.

Алексей позвонил утром, извинился за свой порыв и настоял, чтобы я написала письмо парапсихологу. Владимир



Золотарник (золотая розга), трава ..... 118 руб.  
 Масло шиповника 100 капсул по 0,2 г .....  
 Капсулированные масла: кедровое, льняное, облепиховое, тыквенное и другие.  
 Фиточай в ассортименте: омолаживающий, для похудения, женские и мужские сборы и многие другие.  
 Репейные масла в ассортименте: с чередой, экстрактом крапивы, шишками хмеля и календулой, с хвощом (керамидами), экстрактом прополиса, витаминами А и Е, цветами ромашки, зародышами пшеницы.

Заказ направлять по адресу: 630128, г. Новосибирск, а/я 5, 000 «Зеленый доктор». Также мы рады принять ваш заказ по телефону в Новосибирске (3832) 91-11-85 (без выходных) или через электронную фитоаптеку: <http://www.green-doc.ru>. Минимальная сумма заказа 300 руб. Оптовые поставки: г. Новосибирск, т/ф (3832) 16-08-03, г. Москва, т/ф (095) 737-50-60.

для лечения крапивы крапиву собирают вечером перед заходом солнца. Сушат крапиву в обоих случаях в слабоосвещенном помещении при комнатной температуре. Отвары же лучше делать из свежесобранного растения. Если вы любитель попариться — добавьте несколько крапивных веточек в банный веник — это прекрасное средство от радикулита.

Будьте здоровы!

**«ЭКСТРА-ЛОР»** — эффективное устройство против храпа, при неосложненных формах болезни остановок дыхания во сне и скрежета зубами. Эти факторы риска каждую ночь разрушают ваше здоровье, возрастает угроза быстрого развития болезни и внезапной смерти во сне от гипертонического криза, инсульта, инфаркта.

Курс лечения — 15-20 дней. Доставка по почте наложенным платежом. Цена — 190 рублей + почтовые расходы. Инструкция по применению прилагается. Справки и консультации по тел./факсу (095) 141-8306. Для заказов: 105094, Москва, а/я 23, НПФ «ИНКОМ»  
 E-mail: [inkomk@online.ru](mailto:inkomk@online.ru)

## На приеме у парапсихолога

**КАКАЯ СТРАННАЯ** штука Женская любовь! Она ослепляет, она же имеет великую силу. Иногда созидательную, иногда разрушительную. Женская любовь видит всё и в то же время абсолютно слепа. Она умеет глупо прощать и жестоко ненавидеть.

Сейчас мне 36 лет. Когда-то давно, будучи счастливым ребенком, я не представляла, через какие чудовищные испытания мне предстоит пройти во взрослой жизни. Детство моё прошло в станице на Кубани. В старших классах я считалась самой красивой девушкой в школе, а он, мой возлюбленный Евгений, самым красивым парнем. Можно сказать, наша судьба была заранее определена. Я души в нём не чаяла. Плечистый красавец, отличник, жених на зависть всем девчонкам.

У меня были любящие родители. Они заботились обо мне, баловали меня, оберегали от невзгод. Мама не нагружала меня никакой работой. «Живи без забот, дочка, — говорила она, — настанет твой черед быть хозяйкой в доме — всему научишься». Евгения, наоборот, родители держали в строгости. Он помимо отличной учебы хорошо разбирался в технике, любая работа спорилась в его руках. Была у него мечта — поступить в престижное в те годы военное училище.

Прозвенел последний звонок и закончились школьные годы. Евгений стал курсантом военного училища в Киеве, а я поступила в местный техникум. Мы решили сыграть свадьбу, как только Евгений закончит учебу. Без Жени было ужасно тоскливо. Не хватало мужского внимания. От скуки стала общаться с Андреем, моим одноклассником. Андрей тайно всегда любил меня и, воспользовавшись отсутствием Жени, решил добиться моего расположения. Однажды вечером мне было особенно тоскливо и одиноко. Я сама пришла к Андрею домой и предложила ему пойти погулять вместе. Мы ходили, смотрели на звездное небо. Андрей завораживающе рассказывал мне о созвездиях и увлек меня до такой степени, что

# Искренний рассказ о том, как парапсихолог Мальцев исправляет людские судьбы

я не стала сопротивляться, когда он обнял меня и поцеловал в губы. К своему стыду, мне был очень приятен его поцелуй. В станице шила в мешке не утаишь. Уже на следующий день злые языки рассказали обо всём моей матери. Впервые в жизни она меня ударила. Помню, я горько плакала и рассказывалась. Удивительно, что об этом случае не стало известно Евгению. Моя невинная шалость в первое время никак не сказывалась на наших отношениях.

Женя в училище был круглым отличником, хорошо ладил и с однокурсниками, и с преподавателями. Не удивительно, что по окончании училища ему предоставили право выбрать место службы. Отгуляли мы веселую свадьбу и поехали по выбору мужа в Краснодар, где ему дали хорошую должность при штабе и служебную квартиру. Вскоре у нас родилась дочка Юленька. В Краснодаре жили две старшие сестры моего мужа. Они обе были замужем и были для мужа авторитетными советчиками. Меня, как водится, сразу невзлюбили. Из-за их вмешательства отношения у нас с мужем ухудшились. Мои отношения с его сестрами превратились в противостояние. Наконец, я предъявила Жене ультиматум — или я, или они! Любимый человек стал на мою сторону, прекратив общаться с сестрами. Золотки затаили злость и решили любыми путями отомстить мне. Поехали они в нашу родную станицу, чтобы собрать обо мне все сплетни. Кто-то им рассказал о том, как несколько лет назад це-

ловалась с Андреем. Женя, узнав об этом, стал сам не свой. Он не ругался со мной, а просто перестал общаться. Несколько недель мы спали с ним в разных комнатах. Потом как-то оттаял, заулыбался. Простил, обрадовалась я. Понимание пришло позже, когда муж чаще, чем обычно, стал «ездить в командировки». Хуже того, Женя начал участвовать во всех пьянках, приходил домой «на рогах».

Не передать словами, какой кошмар я пережила. Были только два человека, которым я могла излить своё горе. Это муж старшей сестры Евгения, его звали Алексей, и моя школьная подруга Татьяна, которая волей судьбы оказалась в Краснодаре. Татьяна советовала не искушать судьбу и сразу обратиться за помощью к парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву. Я же решила действовать своими

силами и попросила Алексея разузнать, чем занимается мой муж. Он за кружкой пива расспросил у Жени о «командировках». Оказалось, у мужа давний роман с женщиной лёгкого поведения. Самое ужасное, что она уже была беременна. И вот однажды поздно вечером, когда Евгений был «на учениях», Алексей пришел ко мне и рассказал всю правду. Я забилась в истерику. «Тише, — сказала Алексей, — Юленьку разбудишь!» Тут он нежно обнял меня, и я, истосковавшаяся по мужской ласке, приняла его объятия. Алексей покрыл моё лицо нежными поцелуями. Мне стало спокойно и хорошо, я словно растаяла. Уставшая от жизни, я изменила своему мужу, но всё так же страстно

ЕСЛИ В ВАШЕМ ДОМЕ ПОСЕЛИЛАСЬ БЕДА, ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ БОРОТЬСЯ С УДАРАМИ СУДЬБЫ, ПРОСТО ЗАПОЛНИТЕ И ОТПРАВЬТЕ КУПОН ПО УКАЗАННОМУ АДРЕСУ. ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ МАЛЬЦЕВ НЕПРЕМЕННО ОТВЕТИТ И ПРОТЯНЕТ ВАМ РУКУ ПОМОЩИ.

## Откровенные письма

любила его и хотела восстановить семью. Пусть тот, кто желает меня осудить, переживёт хотя бы толику того кошмара, что пережила я.

Алексей позвонил утром, извинился за свой порыв и настоял, чтобы я написала письмо парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву. Так я и сделала. Владимир Николаевич быстро прислал ответ, и ситуация начала меняться к лучшему. Любовница мужа родила дочь Оленьку, но бросила её в роддоме и уехала в неизвестном направлении. Женя был потрясен её поступком и пришёл ко мне, поведал о случившемся и долго рассказывался. Я всё простила, но по настоянию Владимира Николаевича ничего не рассказала мужу о том, что случилось со мной. Мы забрали маленькую Олю из роддома и теперь дружно живём вчетвером. Евгений полностью отказался от спиртного и все свободное время отдаёт мне и детям. Я благодарю парапсихолога Владимира Николаевича Мальцева за то, что он воссоздал из руин наши семейные отношения и вернул угасшую любовь.

Светлана,  
г. Краснодар

## ЗАПОЛНИТЕ КУПОН СОБСТВЕННОРУЧНО ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ:

000 «Слово»

Да, Владимир Николаевич, мне и моим близким нужна Ваша помощь. Прошу Вас выслать подробные разъяснения в мой адрес:

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата рождения: \_\_\_\_\_ Вес: ☐ — нормальный, ☐ — избыточный.

Ваш почтовый индекс: \_\_\_\_\_

Ваш подробный адрес: \_\_\_\_\_

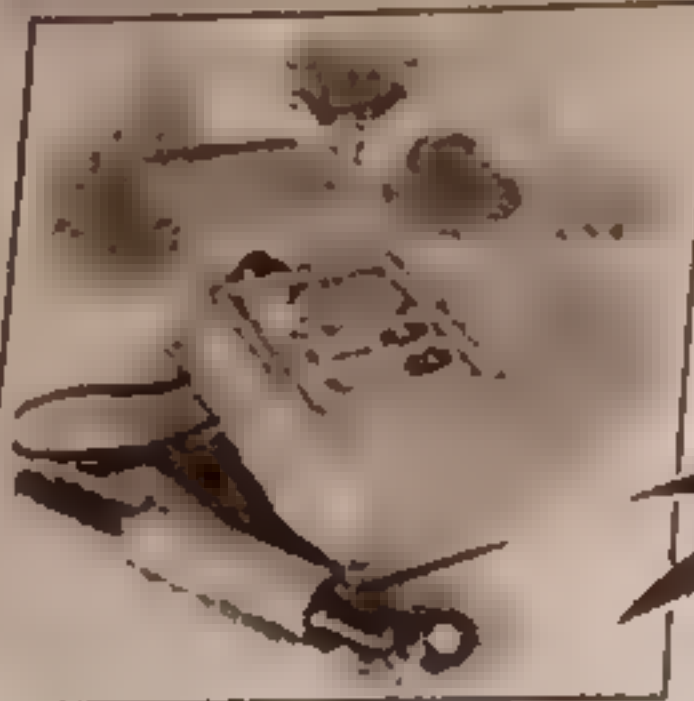
Отправьте купон и краткое описание проблемы по адресу:

344010, Ростов-на-Дону, а/я 222 «А»,  
Мальцеву Владимиру Николаевичу.

МАТЕРИАЛ ПУБЛИКУЕТСЯ НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



## Вы хотите быть красивой?



Чудо-аппарат Невотон создан для Вас! Он сделает Вашу кожу упругой, здоровой, красивой и привлекательной.

Габариты корпуса — 60x120x34 мм

Гарантия 2 года

Позволит Вам в домашних условиях осуществить следующие косметические процедуры:

- устранение целлюлита
- удаление мелких и разглаживание глубоких морщин лица, век, шеи
- омоложение стареющей кожи,
- увлажнение сухой кожи
- уход за жирной кожей (удаление избытка кожного сала)
- очищение лица от угревой сыпи
- отбеливание пигментных пятен
- снятие отёчности лица
- удаление куперозной (капиллярной) сеточки на коже
- удаление «кругов» под глазами
- ионофорез, повышающий упругость кожи
- размягчение и удаление рубцов
- улучшение упругости кожи груди, рук, шеи и лица
- подтяжки контура лица, век, шеи

**С НЕВОТОНОМ ВЫ ВСЕГДА МОЛОДЫ, СВОБОДНЫ И КРАСИВЫ!**

### Особенности проведения процедур

Аппарат на порядок превышает эффективность применения косметических средств.

Например, с помощью аппарата НЕВОТОН и обычного содового раствора вы сможете дома самостоятельно избавиться от угревой сыпи уже после 1-й процедуры. На это Вам понадобится всего 15–20 минут.

Необходимые препараты вы легко найдёте в любом косметическом магазине, аптеке. Целый тюбик, рассчитанный на 10–15 процедур, обойдётся Вам по цене одной процедуры в салоне. Вы можете приготовить себе их и самостоятельно — водный раствор ромашки, др. трав, огуречный раствор или кашица, различные соки и маски из свежих овощей и фруктов и т. п. Способы применения основных препаратов подробно описаны в инструкции аппарата. Заметный косметический эффект достигается уже после первой процедуры!

**А если применять все эти средства без прибора?**

Эффект будет. Но активные питательные вещества, просто нанесённые на поверхность кожи, проникают сквозь роговой слой всего на

боких слоях кожи. Поэтому даже самая «неблагодарная» кожа активно насыщается питательными веществами.

При использовании аппарата происходит регенерация (возрождение) кожи, чего невозможно достичь при использовании любых косметических средств, которые лишь увлажняют её, не восстанавливая, не обновляя её клетки.

Таким же образом устраняется целлюлит — под воздействием микротока улучшается кровоснабжение подкожной жировой клетчатки, усиливается проникновение под кожу питательных веществ и тем самым многократно увеличивается эффект применяемых Вами антицеллюлитных косметических средств.

Пользоваться аппаратом удобно и приятно. Он легкий и компактный. Работает от батареи типа «Крона». Поэтому Вы всегда можете иметь его под рукой.

Теперь Вы можете возможность осуществлять эффективный уход за своей кожей дома, не тратя на это много времени, сил и средств, сидя на диване перед телевизором.

Цена аппарата равна стоимости посещения одного курса косметических

### Распорядок дня

## Для нежной кожи

Состояние нашей кожи в течение дня постоянно меняется.

### С 5.00 до 7.00

Независимо от того, спите ли вы в столь ранний час или уже просыпаетесь, ваша кожа начинает готовиться к предстоящему дню: железы внутренней секреции вырабатывают гормоны, мобилизующие защитные функции организма. При этом впитывающая способность кожи уменьшается. Вот почему ранним утром бесполезно наносить питательные маски.

### С 7.00 до 8.00

Усиливается подкожное кровообращение. В эти часы не употребляйте сильнодействующие средства, так как возможна аллергия.

### С 8.00 до 10.00

Сосуды начинают постепенно сужаться, и их стенки становятся чувствительными к любым внешним и внутренним воздействиям. По этой причине воздержитесь в эти часы от алкоголя и курения. Сигарета, выкуренная после завтрака, старит кожу быстрее, чем в любое другое время суток.

### С 10.00 до 12.00

Резко активизируются сальные железы, и кожа начинает блестеть. В это же время не стоит налегать на жирную и мучную пищу, стимулирующую работу сальных желез.

### С 13.00 до 15.00

Самое тяжелое для кожи время: кровяное давление снижается. Кожа устает, ее тонус падает. Ситуацию можно облегчить небольшой прогулкой на свежем воздухе или просто посидеть у окна минут двадцать.

### С 15.00 до 17.00

Клетки кожи как бы «замораживаются» и становятся невос-

приимчивыми к любой косметике. Подсчитано, что эффективность крема, нанесенного в эти часы, снижается процентов на 70. Вот почему в это время бесполезно идти к косметологу.

### С 17.00 до 20.00

После дневных стрессов кожа постепенно восстанавливает утраченный тонус. Самое благоприятное время для ухода за ней. Любые процедуры дают заметный эффект.

### С 20.00 до 22.00

Организм готов к выводу накопившихся за день токсинов. Поэтому вечером хороший эффект дает баня или сауна: с потом выводится большинство шлаков.

### 22.00

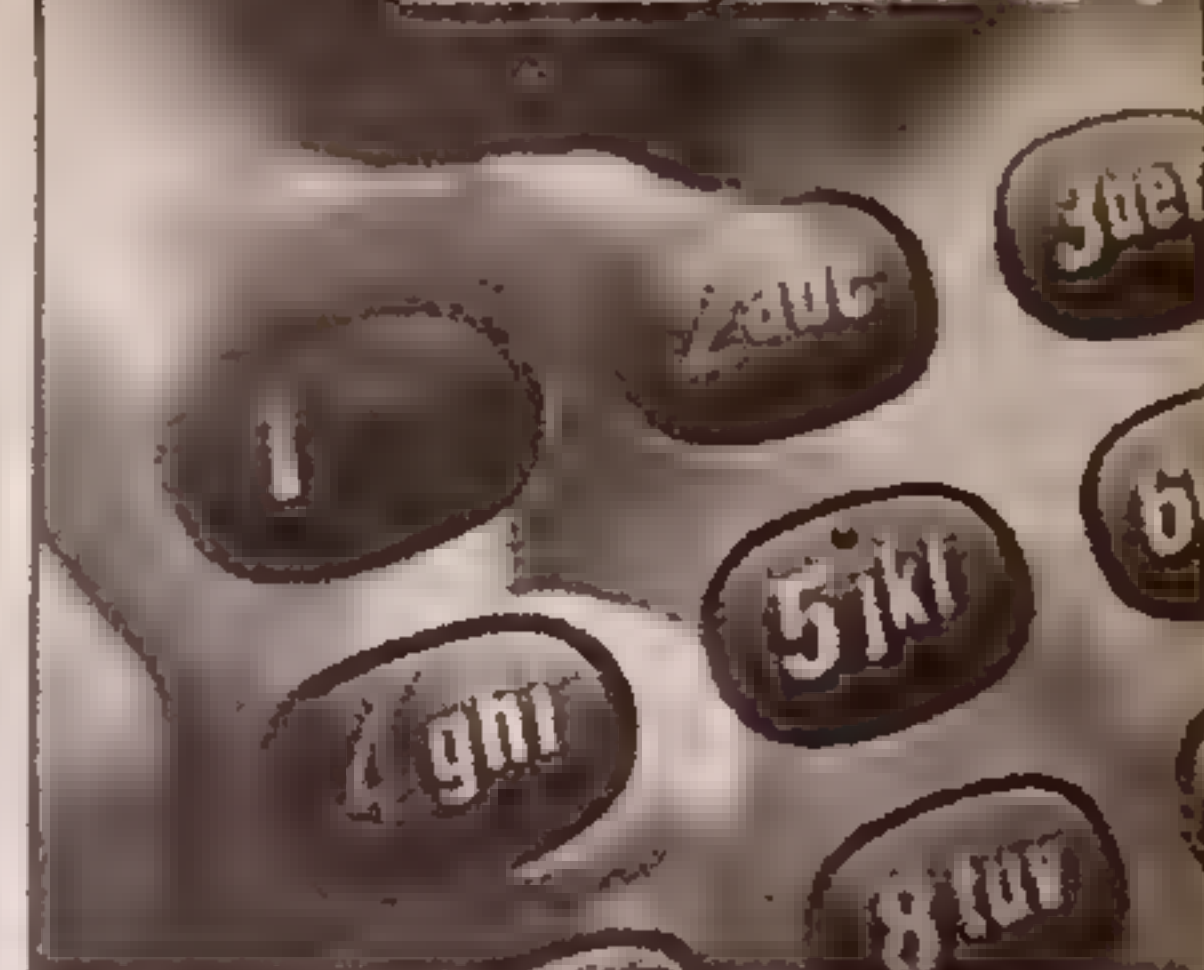
Еда после десяти вечера неизбежно скажется на коже — ухудшит цвет, сделает ее проблемной. Причина проста: после этого часа пища не переваривается, а разлагается в кишечнике, и, чтобы избежать отравления изнутри, организм выводит продукты разложения наружу через кожу. Если же вы все же поздно поужинали, то нейтрализовать токсины лучше всего стаканом теплого молока.

### С 22.00 до 5.00

Час сна до полуночи равен двум часам после. Ученые доказали, что в начале ночи происходит суперактивное деление и восстановление клеток верхнего слоя кожи. В это время она лучше всего усваивает увлажняющие и питательные вещества.

Т. Девятьрова,  
врач-косметолог

## У вас есть ШАНС!



Если у вас туберкулез, бронхит, астма, другие болезни легких, вам назначили операцию или признали неизлечимым и вы потеряли надежду, не отчаивайтесь! У вас есть шанс!

Звоните по тел. 8 (8662) 73-54-52 или 8-928-258-86-69, Магомед Алневич Гамбулатов.

## КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА

Есть основания считать, что болезнь может передаваться по наследству. Этот недуг поражает в основном женщин. Но ею страдают и дети, и молодые люди.

До сих пор не удается выявить его истинную причину — возможно, это самая банальная простуда, ангина, непереносимость антибиотиков, вакцинации, беременность, роды, аборт, не исключены и неблагоприятные экологические условия. Красная волчанка возникает как побочный эффект лекарственной терапии, например, прокаинамидом (новокаинамидом), который назначают при сердечной аритмии. Кроме того, волчанка многолика: слабость, недомогание, потеря веса, часто поражение кожи на спине носа и щеках, на



← МИНУС 4-5 КГ  
в течение месяца

## Как похудеть без вреда



Вам понадобится всего 15 минут.

Необходимые препараты вы легко найдёте в любом косметическом магазине, аптеке. Целый тюбик, рассчитанный на 10–15 процедур, обойдётся Вам по цене одной процедуры в салоне. Вы можете приготовить себе их и самостоятельно — водный раствор ромашки, др. трав, огуречный раствор или кашица, различные соки и маски из свежих овощей и фруктов и т. п. Способы применения основных препаратов подробно описаны в инструкции аппарата. Заметный косметический эффект достигается уже после первой процедуры!

**А если применять все эти средства без прибора?**

Эффект будет. Но активные питательные вещества, просто нанесённые на поверхность кожи, проникают сквозь роговой слой всего на 0,1 мм, питают лишь её поверхность. А под действием аппарата «Невотон» эта величина достигает 5 мм, чем достигается питание новых развивающихся клеток, находящихся в глу-

Заказать Невотон Вы можете по тел. 8(8332) 31-04-63, 30-01-71. Или написав заявку по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 22.

ливая, не обновляя её клетки. Таким же образом устраняется целлюлит — под воздействием микротока улучшается кровоснабжение подкожной жировой клетчатки, усиливается проникновение под кожу питательных веществ и тем самым многократно увеличивается эффект применяемых Вами антицеллюлитных косметических средств.

Пользоваться аппаратом удобно и приятно. Он легкий и компактный. Работает от батареек типа «Крона». Поэтому Вы всегда можете иметь его под рукой.

Теперь Вы имеете возможность осуществлять эффективный уход за своей кожей дома, не тратя на это много времени, сил и средств, сидя на диване перед телевизором.

Цена аппарата равна стоимости посещения одного курса косметических сеансов у косметолога.

Оплата  
при получении  
на почте —

1870 руб.



## ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ

Наука продвигается вперед  
в поисках веществ нового поколения,  
способных предотвратить сосудистую катастрофу!

### “АРОНОДИКВЕРТИН” —

средство на основе плодов аронии черноплодной  
и высокоактивного природного флавоноида —  
дигидрокверцетина, выделенного из  
лиственницы сибирской

#### СВОЕВРЕМЕННАЯ ПОМОЩЬ СОСУДАМ:

эффективная чистка, снижение уровня холестерина, улучшение мозгового и периферического кровообращения.

Регулярное применение натурального средства «Аронодиквертин» по 1 таблетке 3 раза в день

#### ПРЕДУПРЕДИТ:

- Развитие гипертонической болезни, атеросклероза, ишемической болезни сердца у людей, относящихся к группе риска (наследственная предрасположенность, возраст, повышенная масса тела или ожирение, незначительные повышения давления вследствие метеочувствительности или психоэмоционального напряжения),
- возникновение тяжелых осложнений: гипертонических кризов, инфаркта, инсульта у больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

#### СПРАШИВАЙТЕ “АРОНОДИКВЕРТИН” В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

РАССылКА ПОЧТОЙ ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ:

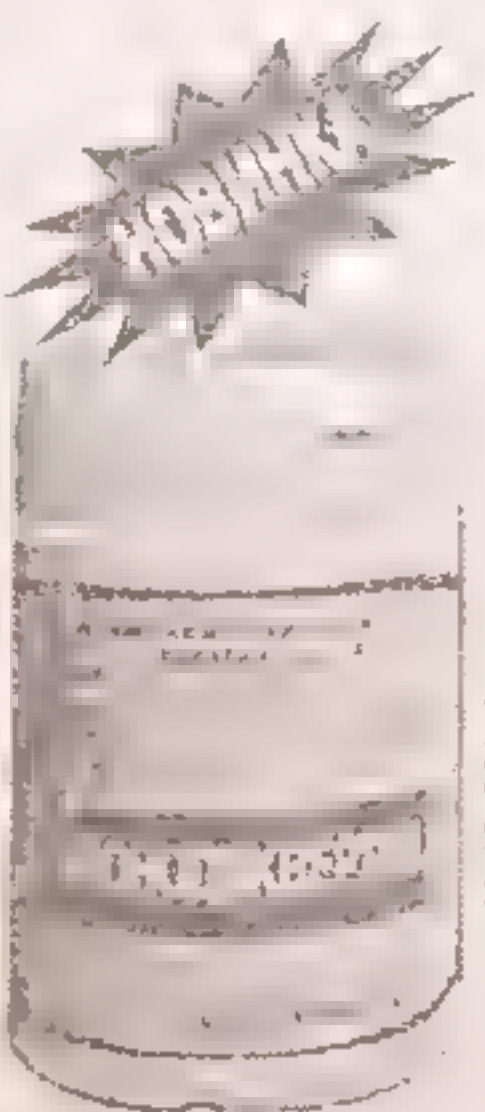
Профилактический курс приема — 1 месяц (требуется 1 упаковка).

Цена 1 упаковки (90 таб.) — 180 руб.

При заказе 3 и более упаковок — 140 руб. за упаковку.

Адрес производителя: ЗАО “Бальзам”, 659322,

Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, д. 1; т. (3854) 31-50-89  
т/ф (3854) 25-34-07, E-mail: balzam@biysk.nsu.ru; www.balzamcda.ru



Лицензия №42/050/2001 МЗ РФ

С144

Самое тяжелое для кожи время: кровяное давление снижается. Кожа устает, ее тонус падает. Ситуацию можно облегчить небольшой прогулкой на свежем воздухе или просто посидеть у окна минут двадцать.

С 15.00 до 17.00

Клетки кожи как бы «замораживаются» и становятся невоз-



Рег. уд. №00297.Р. 643 02 2001

← МИНУС 4-5 КГ  
в течение месяца

## Как похудеть без вредных последствий для организма?

### МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА — ВРАЧА-ДИЕТОЛОГА.

Причинами избыточного веса сегодня могут быть различные факторы — начиная от наследственных и заканчивая гормональными. И методы борьбы с ними так же различны — это и всевозможные массажи, и занятия фитнесом и шейпингом, и, конечно же, диеты. Однако далеко не все в силу работы или других причин имеют возможность соблюдать их. В этих случаях я в своей практике предлагаю пациентам использовать «Фукап». Это препарат, изготовленный путем комплексной переработки бурых морских водорослей, является наиболее эффективным заменителем строгих диет. Удивительная способность «Фукапа» по нормализации обмена веществ и процессов пищеварения прекрасно сочетается с очистительным и жиросжигающим эффектом. Кстати, нормальный обмен веществ — это еще и здоровая кожа, и здоровые волосы. «Фукап» также помогает при гипотонии щитовидной железы. У нас были случаи, когда уже на 5-6-й день приема «Фукапа» у больных рассасывались уплотнения в щитовидной железе, ведь в препарате содержится необходимая доза легкоусвояемого йода.

Насчет быстрого похудения. Вот пример из практики. Мужчина 39 лет, находясь в зарубежной командировке, приобрел один из препаратов для похудения. После месячного приема похудел на 20 кг. Был доволен результатом. Через неделю почувствовал тяну-

щую боль в почках. Диагноз — острая почечная недостаточность. После длительного лечения и последующей реабилитации поправился на 23 кг. О чем это говорит? Резкое похудение просто противопоказано. Оно отражается на многих внутренних органах, и далеко не в лучшую сторону. «Фукап», в свою очередь, является препаратом мягкой, щадящей коррекции веса. Средние результаты — минус 4-5 кг в течение месяца курсового приема. И хотя минимальный курс его приема — месяц (2 упаковки по 60 капсул), «Фукап» относится к препаратам, которые желательно принимать регулярно, делая лишь небольшие двухнедельные перерывы между курсами. Результаты применения «Фукапа» стабильны, потому что он не только сам способствует похудению, но и, восстанавливая нарушенный обмен веществ, заставляет в дальнейшем работать сам организм, приучая его к самостоятельной переработке и сжиганию лишних калорий.

А. М. Титов, руководитель  
Научно-медицинского  
центра «Альга-Медика»  
г. Санкт-Петербург

Заказать месячный курс  
«Фукапа» (2 уп. — 380 руб.)  
наложенным платежом Вы  
можете по адресу: 344002,  
Ростов-на-Дону, а/я 901  
«Айболит», или по телефону  
(863) 503-71-88. Интернет:  
<http://garmony.ru>

#### ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ СПРАВОК:

В РОСТОВЕ-НА-ДОНУ (8632) 27-11-11, КРАСНОДАРЕ (8612) 60-56-45,  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ (812) 321-67-28. ОПТ (095) 196-56-24.

Этот недуг поражает в основном женщин. Но ею страдают и дети, и молодые люди.

До сих пор не удается выявить его истинную причину — возможно, это самая банальная простуда, ангина, непереносимость антибиотиков, вакцинации, беременность, роды, аборт, не исключены и неблагоприятные экологические условия. Красная волчанка имеет как побочный эффект лекарственной терапии, например, прокаинамидом (новокаиномидом), который назначают при сердечной аритмии. Кроме того, волчанка многолика: слабость, недомогание, потеря веса, часто поражение кожи на спинке носа и щеках, на волосистой части головы с одним-двумя очагами облысения. Болезнь развивается исподволь, а обострение наступает, как правило, в весенне-летний период.

Кожная форма красной волчанки начинается с небольшого очага покраснения, центр которого покрывается болезненно снимающимися серовато-белыми чешуйками. Прогрессируя, заболевание переходит в более тяжелые стадии, вовлекая в патологические процессы внутренние органы, в частности сосуды и почки. Могут появиться боли в суставах и иных местах, в легких возможны воспаления — васкулит или пневмонит; в почках — нефрит. Известны случаи поражения оболочек сердца. Реже болезнь возникает внезапно и сопровождается сильной лихорадкой и острым полиартритом.

Появляются раздражительность, подавленное настроение, бессонница. Самая опасная форма — волчаночная нефропатия. Изменяется состав крови, хотя обнаружить в нем волчаночные клетки не всегда удается. Болезнь может развиваться по-разному: принимать вялотекущий характер или стремительно прогрессировать. Некоторые формы, например кожные, успешно исцеляются. Труднее, когда поражены суставы, почки и некоторые другие органы. От красной волчанки страдают, как правило, молодые и зрелые женщины, но известны и случаи заболевания девочек. Недуг этот, считают врачи, можно ставить в один ряд с болезнями, при которых иммунитет, не справляясь с защитными функциями, начинает работать против организма.

Противовоспалительные лекарства и гормоны лишь облегчают состояние больного. Продолжительность лечения во многом зависит от активности болезни. В тяжелых случаях ее быстрое развитие могут приостановить лишь подавляющие иммунитет препараты.

Все формы красной волчанки, кроме особо тяжелых — почечных, поддаются лечению.





### РОЖДЕННЫЙ В СССР

— Евгений Викторович, когда впервые препарат Тамары Воробьевой приобрел необыкновенную популярность?

— Еще в 1991 году, после того как была установлена абсолютная безвредность препарата. По нашему предложению и по распоряжению министра здравоохранения СССР Юрия Спиченко его получили несколько тысяч инкурабельных больных. Через несколько месяцев они поехали за повторными курсами, получив удивительный лечебный эффект и увлекая за собой в Киев уже десятки тысяч товарищей по несчастью. Было парализовано несколько ближайших к нам отделений связи столицы Украины (израсходован весь запас телеграфной ленты и все ресурсы по сортировке писем).

### «ДВЕ БОЛЬШИЕ РАЗНИЦЫ», КАК ГОВОРЯТ В ОДЕССЕ

— В чем принципиальное отличие лекарственного средства Т. Воробьевой от других противоопухолевых препаратов?

— Отличием препарата Воробьевой от всех остальных препаратов, используемых в мировой медицинской практике, является то, что под его воздействием происходит восстановление пораженной раком ткани до нормальной (данные морфологических исследований). Он усиливает противоопухолевый иммунитет, восстанавливает структуру и функции пораженного органа. Абсолютно безвреден, безопасен для здоровых тканей и клеток организма. Подавляет болевой синдром, не вызывая наркотической зависи-

мости. Это установлено в ходе двенадцатилетних исследований, проведенных в 27 ведущих научных центрах страны.

— На чем основано Ваше заявление о революционном прорыве в области лечения тяжелых инфекционных заболеваний (ВИЧ, герпес, гепатиты, цитомегалия и др.)?

— Это мое заявление (прозвучало в том числе в открытом письме президенту РФ Путину В. В. в еженедельнике «Россия» №10(282) от 14-20 марта 2002 г.) основано на результатах многолетних исследований в ведущих научных центрах. В отличие от высокотоксичных препаратов, используемых сегодня при лечении СПИДа (например, препараты AZT могут сами вызвать летальный исход), лекарственные средства Т. В. Воробьевой при своей полной безвредности проявляют ингибирующую активность на вирусы, вызывающие СПИД и СПИД-ассоциированные инфекции (герпетическую и цитомегаловирусную). Это установлено в ходе экспериментальных исследований в НИИ вирусологии им. Д. И. Ивановского. А в НИЦ ТБП МЗ РФ было подтверждено, что лекарство повышает защитные силы организма, воздействуя на различные звенья системы иммунитета человека. Данные клинического наблюдения за больными ВИЧ-инфекцией, проходившими лечение под контролем специалистов Карельского республиканского центра по борьбе со СПИДом показали: после проведенного лечения препаратом у всех пациентов наблюдалась положительная динамика (исчезновение жалоб у больных, объективных проявлений заболевания, полное восстановление трудоспособности). При контрольных лабораторных исследованиях установлена нормализация клинических, биохимических, иммунологических показателей крови. У некоторых пациентов уже после двух курсов лечения при очередном обследовании на ВИЧ реакция оказалась

отрицательной, что можно расценивать как полное выздоровление. Если говорить о герпетической инфекции, которой поражено более 90% населения, то по данным Карельского республиканского центра по борьбе со СПИДом, института акушерства и гинекологии им. Отта, положительный клинический эффект при применении препарата наблюдается у 89,5%. У 81,5% пациентов наблюдалось исчезновение маркеров вирусов. По данным НИИ гриппа РАМН (С.-Петербург), терапевтическая эффективность лекарства выявлена также и при лечении субклинических форм генитальной герпетической инфекции. За все время наблюдений не было выявлено каких-либо побочных явлений, связанных с приемом препарата.

Заслуживает внимание применение лекарства при цитомегаловирусной инфекции. Распространенность этой инфекции среди взрослого населения в различных странах составляет от 50% до 100%. Применяемые в настоящее время для ее лечения препараты малоэффективны. Изучение клинической эффективности препарата у больных с цитомегаловирусной инфекцией, проведенное НИИ гриппа РАМН, показало, что после лечения препаратом цитомегаловирус выделяется у 40% больных, тогда как в контрольной группе — 90%. Подобный эффект не наблюдается у препаратов, применяемых для лечения данной инфекции в настоящее время.

В настоящее время риск заболеть гепатитом в 100 раз превышает риск заражения ВИЧ-инфекцией. Гепатит В представляет куда большую опасность для человека, нежели любая другая инфекция. До настоящего времени реальных лекарственных методов лечения, позволяющих избавить человека от вирусносительства молниеносных или хронических форм гепатита В, не было. Появ-

ление лекарства Воробьевой позволяет радикально решить проблему хронических гепатитов. Как свидетельствуют результаты клинических испытаний, проведенных Карельским республиканским центром по борьбе со СПИДом, совместно с С.-Петербургским медицинским университетом им. академика И. П. Павлова, у 90% пролеченных отмечается улучшение общего самочувствия, исчезновение слабости, диспептических явлений. Со стороны печени отмечается тенденция уменьшения ее размеров и нормализация консистенции. Следует отметить, что у 33,3% пролеченных препаратом улучшение клинических показателей сочеталось с исчезновением маркеров гепатитов в ИФА и ПЦР уже после первого курса лечения.

Аналогичным образом препарат действует и при лечении заболеваний у животных. В том числе и

специфических, ранее неизлечимых и одинаково опасных как для животного, так и человека: лептоспироз, бешенство, энцефалиты.

### «ЭТО ОЧЕНЬ ОПАСНО — ЛЕЧИТЬ РАК, СПИД, ГЕПАТИТ»

— В связи с вышеизложенным Вам хотелось бы узнать об успехах широкого внедрения ваших изобретений в стране и за рубежом?

— В этом направлении мы испытываем мощное сопротивление структур, наживающих огромные деньги на проблеме тяжелейших «неизлечимых» заболеваний. К сожалению, эта система сложилась в мировом масштабе. Два года назад у нас была встреча с сотрудниками аппарата ООН. Один из них (Стиг Ловберг) рассказал о том, что он сообщил о наших достижениях генеральному секретарю ООН Кофи Аннну, на что тот ответил: «Это очень опасно — лечить рак, СПИД, гепатит».

Беседу вел Д. Горобец

# «ВИТУРИД ПЛЮС»: что может с этим сравниться?

Лиц. Г 01589 № 82-02 от 22.04.2002 выд. Минздравом Республики Карелия

**ЗОЛОТОГО РОССИИ**

Медицинский центр Тамары Воробьевой

**ООО «Витурид плюс»**

www.vitucid.ru 185035, Карелия, г. Петрозаводск, а/я 182. vitucid@oncgo.ru

Тел.: (8142) 77-32-44, 77-35-30 Тел./факс (8142) 77-32-41, 77-34-75

Трижды Лауреат Национального конкурса «Российская Марка» ("Золотой знак качества")

Золотая медаль Московского международного салона «Архимед-2003» за победу в конкурсе «Лучшее изобретение»: «Противоопухолевые и иммуномодулирующие средства и способы лечения онкологических больных, кожных заболеваний и трофических язв».

Золотая медаль Московского международного салона «Архимед-2004» за: «Способ лечения больных доброкачественными и злокачественными опухолями молочной железы» и «Средство для лечения лейкозов и способ лечения лейкозов».



## «ДВЕ БОЛЬШИЕ РАЗНИЦЫ», КАК ГОВОРЯТ В ОДЕССЕ

— В чем принципиальное отличие лекарственного средства Т. Воробьевой от других противоопухолевых препаратов?

Отличием препарата Воробьевой от всех остальных препаратов, используемых в мировой медицинской практике, является то, что под его воздействием происходит восстановление пораженной раком ткани до нормальной (данные морфологических исследований). Он усиливает противоопухолевый иммунитет, восстанавливает структуру и функции пораженного органа. Абсолютно безвреден, безопасен для здоровых тканей и клеток организма. Подавляет болевой синдром, не вызывая наркотической зависи-

мости организма, восстанавливая на различных звеньях системы иммунитета человека. Данные клинического наблюдения за больными ВИЧ-инфекцией, проходившими лечение под контролем специалистов Карельского республиканского центра по борьбе со СПИДом показали: после проведенного лечения препаратом у всех пациентов наблюдалась положительная динамика (исчезновение жалоб у больных, объективных проявлений заболевания, полное восстановление трудоспособности). При контрольных лабораторных исследованиях установлена нормализация клинических, биохимических, иммунологических показателей крови. У некоторых пациентов уже после двух курсов лечения при очередном обследовании на ВИЧ реакция оказалась

у больных с цитомегаловирусной инфекцией, проведенное НИИ гриппа РАМН, показало, что после лечения препаратом цитомегаловирус выделяется у 40% больных, тогда как в контрольной группе — 90%. Подобный эффект не наблюдается у препаратов, применяемых для лечения данной инфекции в настоящее время.

В настоящее время риск заболеть гепатитом в 100 раз превышает риск заражения ВИЧ-инфекцией. Гепатит В представляет куда большую опасность для человека, нежели любая другая инфекция. До настоящего времени реальных лекарственных методов лечения, позволяющих избавить человека от вирусоносительства молниеносных или хронических форм гепатита В, не было. Появ-



Трижды Лауреат  
Национального  
конкурса  
"Российская Марка"  
("Золотой знак  
качества")



Золотая медаль  
Московского  
международного салона  
"Архимед-2003" за  
победу в конкурсе  
"Лучшее изобретение"  
"Противоопухолевые и  
иммуномодулирующие

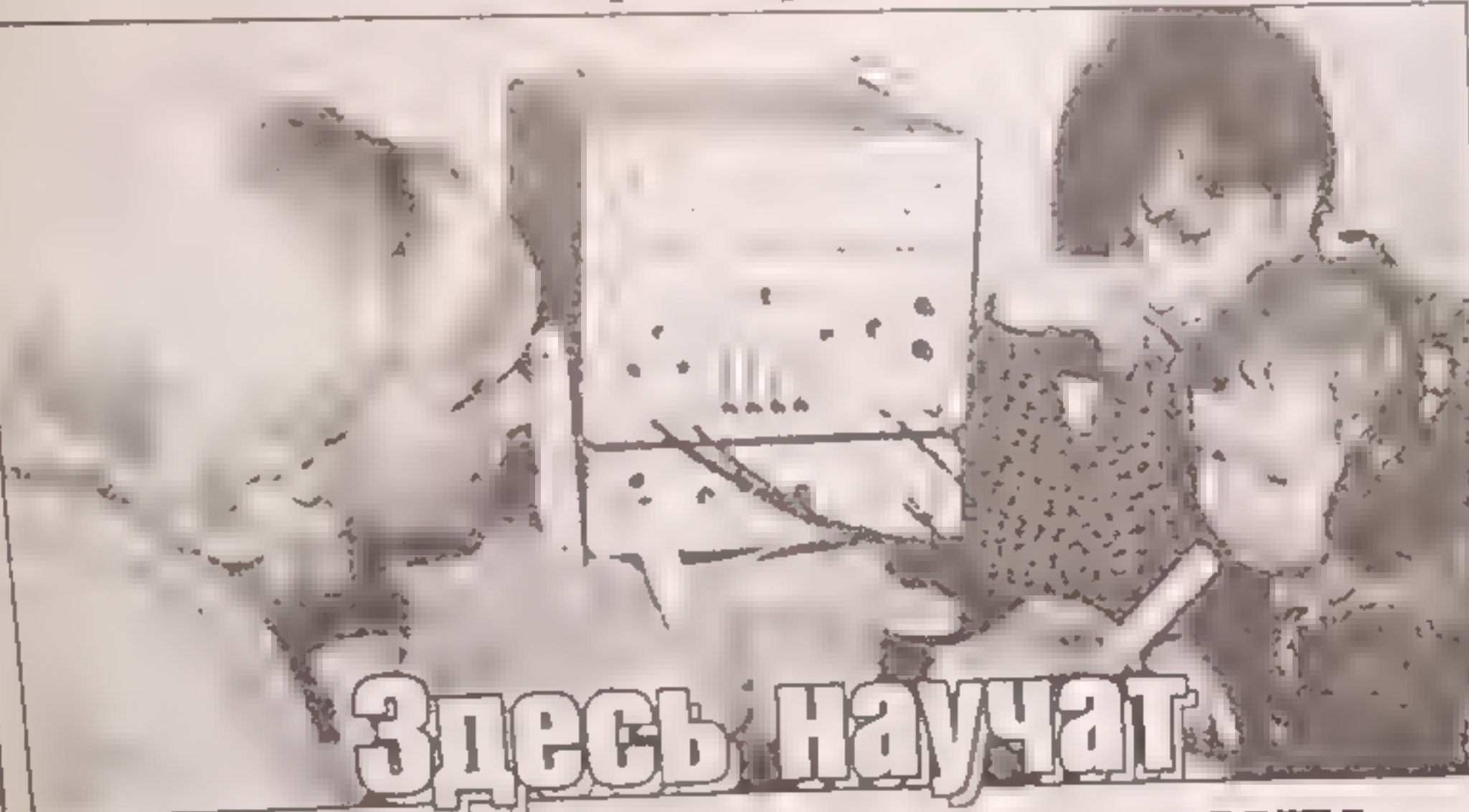
средства и способы лечения  
онкологических больных,  
кожных заболеваний и  
трофических язв".

Золотая медаль Московского  
международного салона  
"Архимед-2004" за:

"Способ лечения больных  
доброкачественными и злокачественными  
опухолками молочной  
железистой" и "Способ для  
лечения лейкозов и способ  
лечения лейкозов".

Сертификат № РОСС RU ME83 H01488 от 09.01.2003 г.

## Слух и речь



## Слышать и говорить

Глухота — страшный недуг. Представьте себе, каково горе родителей, если родился глухой ребенок или он потерял слух в первые годы своей жизни. Возвращение ребенку способности слышать означает зачастую изменение всей его судьбы, обретение им полноценной жизни в обществе. Глухой ребенок, прошедший слухоречевую реабилитацию по верботональной системе академика Губерина, идет учиться в обычную общеобразовательную школу, а не в специализированную школу-интернат для глухих.

Специалисты Московского Центра слуха и речи проводят в г. Кисловодске (Ставропольский край), г. Кропоткине (Краснодарский край), г. Чите (Забайкальский край) прием детей и взрослых с нарушениями слуха и речи.

— Восстанавливают речь у глухих и слабослышащих детей по верботональному методу

академика Губерина (г. Загреб, Хорватия) и готовят их к обучению в обычной школе.

— Предлагают слуховые аппараты ведущих фирм мира, в том числе цифровые, невидимые, «компьютер в ухе».

— Изготавливают индивидуальные вкладыши за 2 часа по немецкой технологии «Эггер».

— Решают логопедические проблемы у детей и взрослых.

Центры Слуха и Речи «Верботон — М»:

1. Г. Москва, Газетный пер., д. 5 (метро «Охотный ряд»), тел./факс (095) 202-41-34, тел. (095) 790-73-99, e-mail: suvad@rol.ru.

2. Г. Кисловодск, ул. Желябова, д. 7, санаторий «Каскад», тел. (87937) 5-95-24.

3. Г. Кропоткин, Привокзальная пл., д. 1, спорткомплекс «Старт», тел. (86138) 6-51-84.

4. Г. Чита, Областная клиническая больница, ул. Матвеева, 64, сурдокабинет.

## ВНИМАНИЕ!

До 31 августа 2004 г. проводится благотворительная акция. Каждую субботу в городе Кисловодске — день открытых дверей, бесплатные консультации и ушной вкладыш в подарок.

Лицензия № 42/2000-0728-09200 от 10.05.2000 г. МЗ РФ

# ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА — НА ЛАДОНИ

## ✓ ЛИДЕР ПРОДАЖ!

✓ Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.

✓ Сверхэкономична: потребляет электроэнергию 3Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!

✓ Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.

✓ Дезинфицирует белье ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и нижнего белья.

✓ Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком.

✓ Без механической деформации белья, поэтому Ваши вещи всегда будут выглядеть как новые!

✓ Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

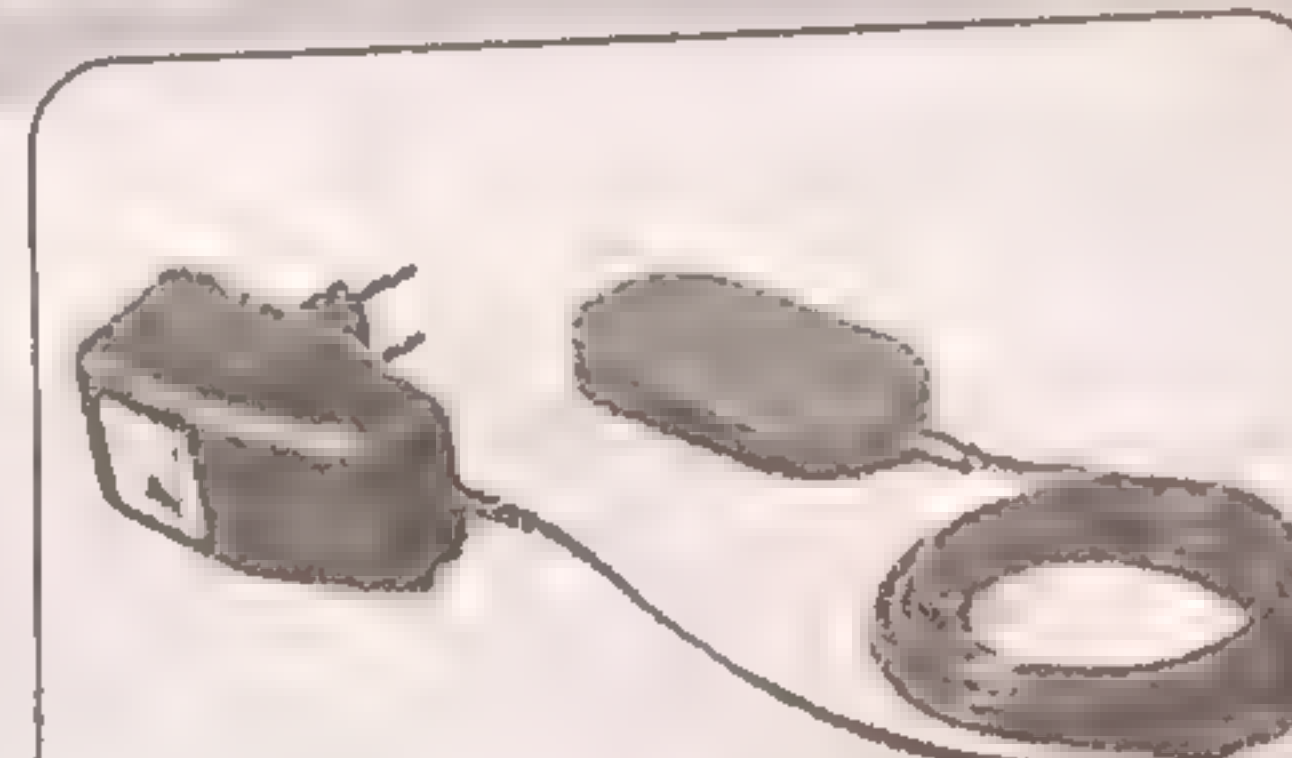
## ПРЕИМУЩЕСТВА ПРИМЕНЕНИЯ:

### Экономия электроэнергии.

Потребление не более 3 Вт электроэнергии. Если в вашем доме все выключено, счетчик даже не среагирует на такую нагрузку.

### Экономия времени.

Любая стиральная машина, даже автомат, не может быть оставлена без надзора, она требует постоянного присутствия и контроля в течение всего времени работы. Ультразвуковая чудо-стиральная машинка автономна. Вы можете уйти, заняться любыми другими делами, лечь спать. Стирка становится самостоятельным делом. Все идет незаметно, между делом, без Вашего участия, без затрат времени и сил, освобождая Вас для других занятий или отдыха.



\* Такая стиральная машинка незаменима для молодой семьи, пенсионера.

\* Может перестирать горы белья в емкостях любого объема.

\* При любой температуре воды! Абсолютно бесшумно!

\* Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чисто!

\* Отправляясь на дачу или в турпоездку — возьмите её с собой!

\* Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению; не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

### Экономим на затратах на моющие средства.

Чтобы добиться отличного качества стирки в любой стиральной машине, мы должны приобрести качественный дорогой порошок. При использовании ультразвуковой машинки достаточно купить самый дешевый порошок, хозяйственное мыло для намыливания особо загрязненных участков.

### Без износа ткани.

В любой стиральной машине ткань подвергается механической деформации. И, следовательно, изнашивается. При стирке ультразвуком ткань абсолютно не деформируется, совершенно не имеет износа. Поэтому вы сможете стирать самые delicate ткани, которые не смогли бы доверить даже самым дорогим сти-

ральным машинам. В то же время можно стирать, например, верблюжьи одеяла, подушки, ковровые дорожки, рабочую и спец. одежду любой загрязненности и т.п.

Отличие чудо-машинки от всех существующих видов стиральных машин.

Ультразвуковая чудо-стиральная машинка стирает без механического воздействия, без деформации, очищая ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет. Так как полинявшие частицы краски имеют более слабое сцепление с тканью, они удаляются в месте с грязью. В результате ткань приобретает более яркую окраску, обновляется.

Заказать чудо-машину Вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 31-04-63 Или написав заявку на наш адрес: 610000, г. Киров, а/я 11, отд. 22



# ФИТОДОКТОР «ЭВАЛАР».

## «ЭВАЛАР» — ЗДОРОВЬЯ ДАР!

ЛЮДИ ВСЕГДА ОТДАЮТ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ТОЛЬКО ТЕМ ЛЕКАРСТВАМ, КОТОРЫМ ДОВЕРЯЮТ. ВЕДЬ ОТ ИХ КАЧЕСТВА ЗАВИСИТ САМОЕ ДОРОГОЕ — ЗДОРОВЬЕ. ПРЕПАРАТАМ С ТОРГОВОЙ МАРКОЙ «ЭВАЛАР» ДОВЕРЯЕТ ВСЕ БОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ. НЕ СЛУЧАЙНО ЭТА ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ ОТМЕЧЕНА ПОЧЕТНЫМ ЗНАКОМ «ЗА ДОСТИЖЕНИЯ В ОБЛАСТИ КАЧЕСТВА» НА ВСЕМИРНОМ ДНЕ КАЧЕСТВА В МОСКВЕ.

### «Гепатрин» — тройная защита печени от современного мира

«Гепатрин» нужен всем! Потому что печень страдает у всех, кто живет в современном мире. Мы все любим вкусно покушать и хорошо выпить. Мы все работаем за чашкой кофе и с перекуром. Мы все пьем лекарства — больше или меньше. Говорят, вредно жить в современном мире. «Гепатрин» поможет жить полезно.

«Гепатрин» — три в одном: гепатопротектор + модулятор желчевыделения + восстановитель клеток печени. Препарат тройного действия очищает печень и желчный пузырь от токсинов и шлаков, налаживает жировой и углеводный обмен, восстанавливает клетки печени, разрушенные болезнями и гастрономическими утехами.



И... вот уже можно жить, даже если печень больна. «Гепатрин» снимет острую и хроническую интоксикацию, предотвратит обострение хронического холецистита, окажет помощь при дискинезии желчевыводящих путей, дистрофии и циррозе печени, сведет на нет последствия вирусных гепатитов. С натуральным средством «Гепатрин» печень сама справляется со своими обязанностями, нейтрализует вредные воздействия. «Гепатрин» выстраивает тройную защиту печени от современного мира!

### «Звездная очанка» — чтобы увидеть сияние звезд



Танюшке шёл шестой годик, когда после тяжелой простуды и осложнения она потеряла зрение. Веселая и жизнерадостная девочка стала похожа на замерзающего воробушка. Было ей страшно, как в закрытом погребе. И только во сне она улыбалась. «Я вижу звездные глазки. Это цветочки такие, они разговаривают со звездочками!» — радовалась она маме, не видя ее слез. Только во сне девочка видела свет. Танюшку и вылечила эта трава, которую собирают в звездные ночи. Теперь девочка тоже смотрит на звезды, и они с ней разговаривают...

Как помогает «глазная трава» — очанка лекарственная, знают травники. И офтальмологи признают очанку прекрасным средством для лечения болезней глаз, и назначают препараты с очанкой при дегенеративно-дистрофических процессах оболочек глаза, катаракте, для повышения остроты зрения и... даже при аллергических реакциях со стороны слизистой глазного яблока.

Натуральное средство «Звездная очанка» реально способно затормозить процесс потери зрения, прийти на помощь всем, для кого меркнет свет. Не просто трава очанки, а ее экстракт, в десятки раз превышающий силу лекарственного настоя, усиленный витаминами и микроэлементами, сдерживает созревание катаракты, улучшает питание и приостанавливает помутнение хрусталика. Только такой комплекс оказывает положительное действие при ослаблении зрения, глаукоме, успешно справляется с конъюнктивитами и блефаритами.

«ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА» — ЧТОБЫ УВИДЕТЬ СИЯНИЕ ЗВЕЗД!

«ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА» — ЧТОБЫ УВИДЕТЬ СИЯНИЕ ЗВЕЗД!

### С «Хондой» — без скрипа в суставах!

Артрозом страдает множество людей зрелого возраста. Но все чаще коленки «скрипят» и у 30-летних. Не случайно ВОЗ открыла новый век «Десятилетием борьбы с заболеваниями суставов». При артрозе поражаются межсуставные хрящи — наши природные амортизаторы, которые смягчают все толчки, рывки, удары. И любое наше движение начинается сопровождать боль со скрипом.

Не глотайте понапрасну обезболивающие таблетки, которые действуют на следствие, а не на причину. Сегодня врачи рекомендуют препараты нового поколения, способные в корне изменить течение болезни, — хондропротекторы. Новый натуральный комплекс «Хонда» включает в себя одновременно и хондроитин сульфат, и глюкозамин, которые замедляют разрушение суставов и выстраивают заново костную и хрящевую ткани! «Хонда» смело соперничает с зарубежными препаратами в эффективности и качестве и выигрывает... в цене!

«Хонда» в нужном количестве и прямо в болевые точки доставит организму все недостающие комплекты для восстановления изношенного хряща. Попутно донесет до воспаленного сустава и комплекс противовоспалительных растительных компонентов. И чем раньше «Хонда» прибедет на помощь, тем скорее будет результат!



### «Эликсир «Эвалар» — по усталости удар!

Эликсир «Эвалар» — быстрый поставщик энергии в каждую клетку человеческого организма. Хорошо известно: если организму не хватает внутренней энергии, то возникают проблемы в первую очередь в сердце и мозге человека. Увы, недостаток энергии в организме влечет за собой также ослабление работы печени, почек, желудка и мышц. В состоянии наступают хроническая уста-



все под лекарственным контролем. Вся целебная сила дикой природы Горного Алтая собрана в уникальный рецепт эликсира «Эвалар», патентованная формула которого клинически доказана. Специалисты Московской медицинской академии им. Сеченова признали его жизненным лекарством — быстрым поставщиком энергии для повышения физической и умственной работоспособности.

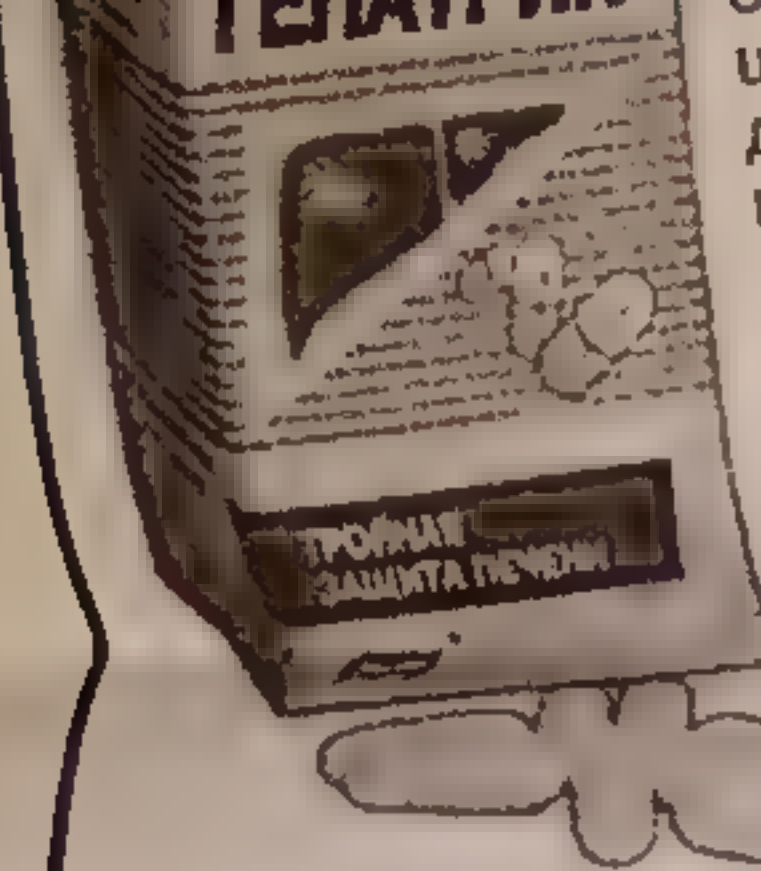
### ГАРЦИНИЯ ФОРТЕ



### 5 ПРИЧИН похудеть с «Гарцинией-Форте»

Первая причина — это ты приобретаешь поистине «птичий аппетит». Экстракт заморского плода гарцинии камбоджийской гасит чувство голода. Прием «Гарцинии-Форте» позволяет сократить до минимума поглощение еды, не прибегая к кодированию.





цистита, окажет помощь при дискинезии желчевыводящих путей, дистрофии и циррозе печени, сведет на нет последствия вирусных гепатитов. С натуральным средством «Гепатрин» печень сама справляется со своими обязанностями, нейтрализуя вредные воздействия. «Гепатрин» **выстраивает тройную защиту** печени от современного мира!

при дегенеративно-дистрофических процессах оболочки глаза, катаракте, для повышения остроты зрения и... даже при аллергических реакциях со стороны слизистой глазного яблока. Натуральное средство «Звездная очанка» реально способно затормозить процесс потери зрения, прийти на помощь всем, для кого меркнет свет. Не просто трава очанки, а ее экстракт, в десятки раз превышающий силу лекарственного настоя, усиленный витаминами и микроэлементами, сдерживает созревание катаракты, улучшает питание и приостанавливает помутнение хрусталика. Только такой комплекс оказывает положительное действие при ослаблении зрения, глаукоме, успешно справляется с конъюнктивитами и блефаритами. **«ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА» — ЧТОБЫ УВИДЕТЬ СИЯНИЕ ЗВЕЗД!**

## «Эликсир «Эвалар» — по усталости удар!

Эликсир «Эвалар» — быстрый поставщик энергии в каждую клетку человеческого организма. Хорошо известно: если организму не хватает внутренней энергии, то возникают проблемы в первую очередь в сердце и мозге человека. Увы, недостаток энергии в организме влечет за собой также ослабление работы печени, почек, желудка и мышц. В результате наступают хроническая усталость, депрессия, слабость памяти, нередко сопровождаемые к тому же стрессовыми и нервными ситуациями. Ложка эликсира «Эвалар» в чай или кофе может решить многие проблемы с пошатнувшимся здоровьем, быстро поставив в организм жизненную энергию. Клетки и органы успешно восстанавливаются, активизируется кровоснабжение мозга, укрепляется вся иммунная система человека. А ведь хорошо известно, что именно повреждение клеток из-за дефицита энергии становится зачастую причиной многих тяжелых или же хронических заболеваний, в том числе рака, артрита, атеросклероза...

Эликсир «Эвалар» кардинально меняет качество жизни. Ваши самочувствие, настроение, иммунитет, деятельность всех внутренних органов —



все под лекарственным контролем. Вся целебная сила дикой природы Горного Алтая собрана в уникальный рецепт эликсира «Эвалар», патентованная формула которого клинически доказана. Специалисты Московской медицинской академии им. Сеченова признали его жизненным лекарством — быстрым поставщиком энергии для повышения физической и умственной работоспособности. Как утверждают врачи, курсовой прием эликсира «Эвалар» даже после сложнейших операций быстро ставит человека на ноги, ускоряя выздоровление.

Попробуйте эликсир «Эвалар»! И вы на собственном опыте убедитесь в его чудодейственных свойствах. Кстати, после приема курса эликсира «Эвалар» многие поняли, что не могут жить без этого натурального лекарства, потому что не хотят отказываться от бодрости и свежей головы, или, как говорится, от здорового духа в здоровом теле. Присоединяйтесь к людям, способным полноценно жить и успешно работать.

Эликсир «Эвалар» — вкусное ароматное лекарство, способное зарядить организм энергией на весь день и побороть любую усталость!



## 5 ПРИЧИН похудеть с «Гарцинией-Форте»

Первая причина — это ты приобретаешь поистине «птичий аппетит». Экстракт заморского плода гарцинии камбоджийской гасит чувство голода. Прием «Гарцинии-Форте» позволяет сократить до минимума поглощение еды, не прибегая к кодированию.

А вторая — твои мечты добровольного отказа от конфет и булочек сбываются! «Гарциния-Форте» подавляет тягу к сладкой и мучной пище, поддерживая высокую концентрацию глюкозы в крови.

Третья причина твоего выбора — «Гарциния-Форте» обеспечивает жиросжигающий эффект. Борется с уже существующим «жировым депо».

В-четвертых, выверенная комбинация комплексного препарата устраняет дисбаланс и запускает все системы регуляции организма, в том числе и гормональную (важнейшая причина избыточного веса). Организм уже сам отказывается от «предложений», которые ему вредны, и ... перестает «откладывать» жир про запас.

И лятая причина — «Гарциния-Форте» не только запускает программу коррекции веса: колоссальная активность пищевых компонентов препарата восстанавливает здоровье. После столь резкого похудения не будет дряблых мышц и кожи. Наоборот, появится возможность превратить фигуру в «песочные часы» ... Выходит, «Гарциния-Форте» — это и есть гарция твоей мечты!

## СПРАШИВАЙТЕ ПРЕПАРАТЫ КОМПАНИИ «ЭВАЛАР» В АПТЕКАХ!

Москва: 105-07-25, 267-96-00, 786-34-00, 105-51-40, 904-50-33, 730-27-30, 961-96-10, 789-82-21, 241-20-84, 554-00-84 (Люберцы); Санкт-Петербург: 277-43-42, 596-22-22, 275-45-55, 275-74-18, 274-88-91, 325-32-78, 373-95-45; Абакан: 2-77-40; Анапа: 5-09-97; Ангарск: 547-159; Астрахань: 347-833, 631-516, 394-488, 630-562; Балаково: 661-398; Барнаул: 380-501, 612-577, 363-602, 673-861, 231-033, 426-934, 770-110; Белово: 4-13-69; Биробиджан: 6-81-71, 6-67-98;

Владивосток: 319-241, 259-490, 261-476, 272-910, 480-492; Владикавказ: 747-347, 752-549; Воронеж: 492-737, 778-227; Екатеринбург: 375-50-89, 378-10-54, 257-85-82, 370-75-97, 246-61-92; Ижевск: 505-505; Иркутск: 427-530, 422 386; Йошкар-Ола: 420-907; Казань: 433-409, 423-292, 360-714, 928-471; Калининград: 777-003, 333-222; Кемерово: 539-090, 647-848; Киров: 373-682, 540-922, 628-513, 355-489; Киселевск: 2-14-15; Колпино: 469-65-28;

Комсомольск-на-Амуре: 547-283, 539-331, 546-840; Краснодар: 557-804, 522-126, 522-163; Красноярск: 277-709, 645-657, 265-626, 249-324; Кронштадт: 236-23 94; Курган: 433-631, 433-581; Лангепас: 2-23-02, 3-20-30; Липецк: 341-141, 435-832, 226-060, 483-342; Ломоносов: 423-03-58; Магнитогорск: 216-952, 216-996; Мирный (Якутия): 3-00-17, 3-69-87; Мурманск: 423-369, 598-768, 238-233, 474-976, 520-929; Находка: 644-234, 641-913;

Нефтеюганск: 233-806; Н.Новгород: 342-410, 251-291; Новокузнецк: 717-424, 455-391; Новосибирск: 666-393, 214-757, 515-717, 231-317, 181-916, 272-151, 252-582; Новочебоксарск: 738-865; Оренбург: 0-53, 711-177; Осинники: 5-44-55; Пенза: 435-656, 579-849; Пермь: 482-546, 127-381, 124-577; Прокопьевск: 3-20-40; Пыть-Ях: 460-385; Ростов-на-Дону: 619-168, 405-266; Рязань: 922-727; Самара: 705-404, 993-923, 423-328; Саратов: 260-825;

Смоленск: 384-944; Сургут: 353-745; Тамбов: 566-666; Тольятти: 510-303, 376-422, 508-850; Томск: 430-044; Тула: 311-053; Тюмень: 223-013, 363-753, 327-202, 391-820, 278-402, 327-202; Улан-Удэ: 264-505; Уфа: 240-566, 331-677, 242-210, 600-393; Хабаровск: 333-991; Чебоксары: 620-380, 624-665; Челябинск: 341-817, 372-841, 928-383, 376-303; Череповец: 552-370; Чита: 324-249; Ярославль: 328-349.

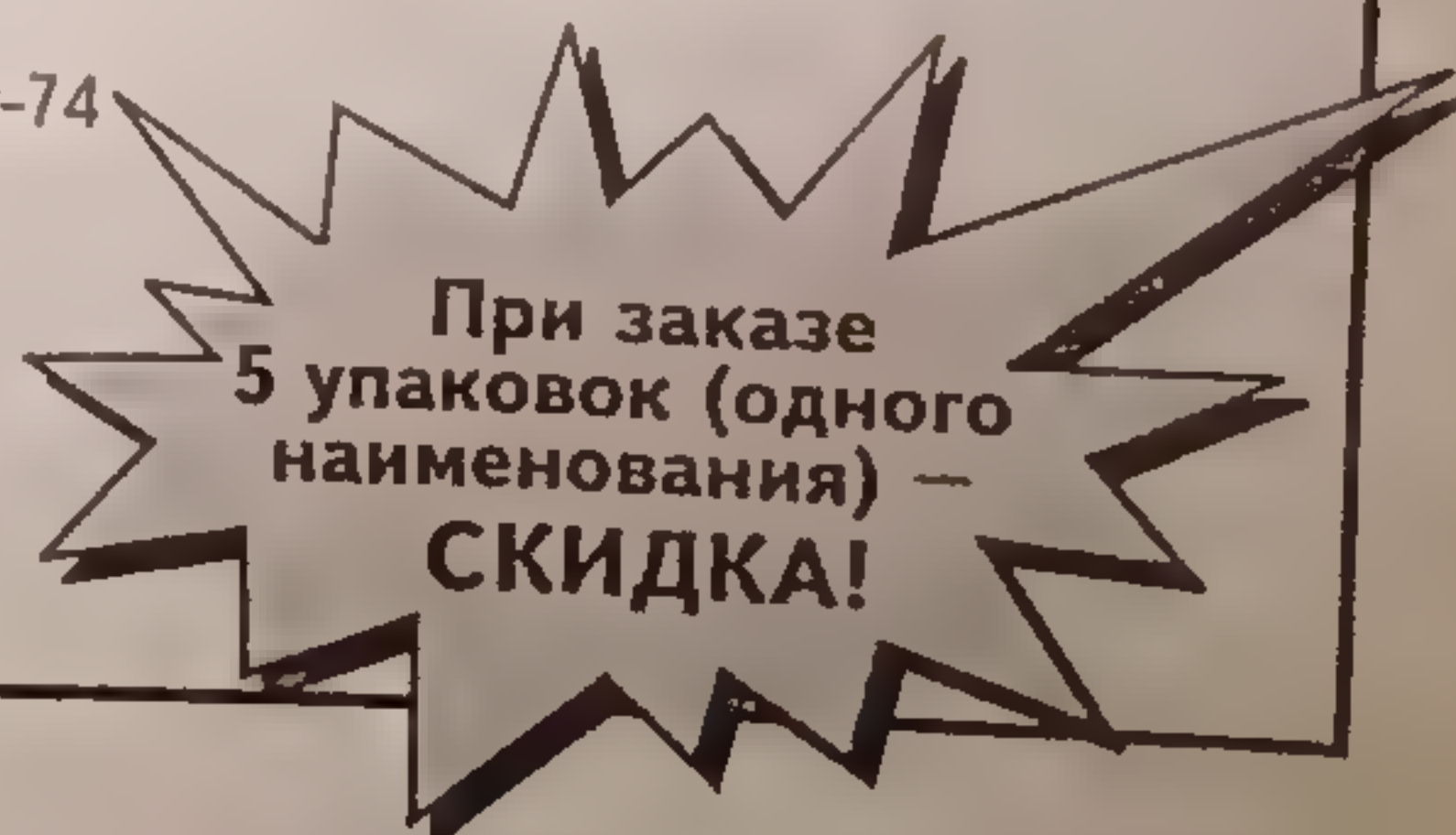
Доставка препаратов по Москве: 234-22-11

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. в Москве (095) 101-40-74

Почтовая рассылка завода-изготовителя:

«ГЕПАТРИН» — цена 1 упаковки (30 капс.) — 97 руб. РУ №77.99.17.916.5.000061.08.03  
«ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА» — цена 1 упаковки (30 капс.) — 95 руб. РУ №77.99.11.919.5.000182.08.03  
«ХОНДА» — цена 1 упаковки (30 капс.) — 168 руб. РУ №77.99.17.919.5.000088.08.03  
«ЭЛИКСИР «ЭВАЛАР» — цена 1 флакона (250 мл) — 127 руб. Р №002729/01-2003  
«ГАРЦИНИЯ-ФОРТЕ» — цена 1 упаковки (80 табл.) — 145 руб. РУ №004784.Р.643.09.2002

Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел.: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru.





## МУЖЧИНЫ

Младшему сыну Олегу 25 лет, рост 180 см, не женат. Отслужил в армии, сейчас живет и работает на Крайнем Севере в Заполярье. У него комната в общежитии.

Хочу обратиться к Алёне Викторовне из Светлогорода. Пусть ваша дочь напишет Олегу. Хочу, чтобы они познакомились. Его адрес: Олегу Павловичу Борисову, ул. Орджоникидзе, 19, кв. 428, Норильск, Красноярский край, сот. тел. 8-903-989-92-01.

P.S. Кстати, я не буду против, если получу от вас письмо.

Раиса Семеновна  
Борисова, п. Гражданский, 12,  
кв. 70, Рубцовск,  
Алтайский край, 658200

# Познакомимся?

Познакомлюсь с умной, порядочной, не обремененной детьми женщиной.

Павел, а/я 187, Энгельса-11,  
Саратовская обл., 413111

\*\*\*

Мне 65 лет. Живу в своем доме. Успеваю управляться с огородом, 2 теплицами и в доме вроде порядок. Больше 10 лет живу один. Дом не брошу, слишком дорого он мне достался.

Очень трудно одной без мужских рук. Вся работа по дому лежит на женских плечах: и рубка дров, и ремонт дома, и огород.

Может, напишет мне свободный, порядочный, непьющий, несудимый, здоровый, с золотыми руками и добрым характером мужчина?

Марина Макарова, д/в,  
п. Воля, Н.-Усманский р-н,  
Воронежская обл., 396530

\*\*\*

Дочери Галине 45 лет. Она среднего роста, неполная, без вредных привычек, симпатичная, добрая, вкусно готовит, вяжет, полностью ведет домашнее хозяйство. Моя жена умерла 5 лет назад. Есть внучка, 15 лет, студентка.

У нас 5-комнатная квартира, места много, есть садовый участок с домом, в котором живем все лето, теплица, летняя баня. Дочь на зиму делает заготовки. Все есть, но счастья в семье нет.

Обращаюсь к мужчинам в возрасте старше 45 лет, хозяйственным, имеющим голову на плечах, которым надоело одиночество, неустроенность, желающим остаток жизни прожить красиво и счастливо, пишите нам! Нам нужны крепкие, надежные мужские руки.

Пишу от имени дочери, она у меня скромная.

А. В. Сизов,  
пр. Строителей, 15-16,  
Проконьевск,  
Кемеровская обл., 653050

\*\*\*

Мне 47 лет. Пять лет назад похоронила мужа. А в прошлом году в автокатастрофе погиб сын. Я осталась с 17-летней дочкой. Вроде бы и не одна, но одинока.

Хочу познакомиться с надежным, заботливым и добрым мужчиной до 55 лет, желательнее из сельской местности.

Не переносю пьянства, ругани, скупости, лени.

Людмила Федоровна  
Громова, ул. Газовиков, 6,  
кв. 38, Вуктыл,  
Республика Коми, 169570

\*\*\*

Мне 47 лет. Сын

Хотела бы познакомиться с одиноким, добрым, обеспеченным мужчиной, который не боится трудностей. Пьющих и судимых прошу не беспокоить. Надеюсь на переписку и серьезные отношения.

Л. А. Ефременко, п/п 6801 393244,  
д/в, Тамбов-28, 392028

\*\*\*

Мне 49 лет, вдова. Добрая, спокойная, веселая, работаю, жильем обеспечена. Все умею делать сама — жизнь научила. Очень хочется встретить интересного, доброго человека. Жду писем по адресу: Людмиле Петровне Деметьевой, ул. Красный Вал, 1, кв. 1, Торопец, Тверская обл., 172840, тел. (268) 2-21-47.

\*\*\*

Мне 50 лет, татарка. Без вредных привычек, живу с сыном, жильем обеспечена. Познакомлюсь с татаринком без вредных привычек, материально и жильем обеспеченным.

Без подписи,  
п/п 92-02 № 903055,  
Казань, Татарстан, 420066

\*\*\*

Мне 50 лет. Овдовела в 30 лет. Сейчас живу в небольшом домике. Есть два сына, старшему 27 лет, женат. Работаю, блондинка, добрая, спокойная. Жду писем от одиноких, трудолюбивых мужчин. Алкоголики и лентяи, не пишите!

Валентина,  
ул. Миллеровская, 15,  
п. Заводской, Каменский р-н,  
Ростовская обл., 347825

\*\*\*

Мне 50 лет, воспитываю дочь школьного возраста. Порядочная. Хотела бы познакомиться с серьезным, добрым, порядочным, трудолюбивым мужчиной, близким мне по возрасту, желающим создать семью.

Без подписи, а/я 10159,  
Красноярск-99, 660099

\*\*\*

Мне 50 лет. Приятной внешности. Есть взрослые дети. Может, найдется мужчина без вредных привычек, которому нужна внимательная, добрая женщина, хорошая хозяйка.

## Если вы не тунеядец...

В одном из писем женщина писала, что «в такую газету, как «Айболит», могут писать только добрые, бескорыстные люди». Я с ней согласна — люди душу открывают. Сколько предложений о помощи, это так радует и удивляет.

Может быть, и мне напишет добрый, бескорыстный мужчина?

Мне 49 лет, живу одна в своем доме. Давала как-то объявление о знакомстве в другие газеты, но письма приходили из зоны и от тех, кто хотел бы приспособиться, найти теплое местечко рядом с приятной, бездетной женщиной. А некоторые думают так: «Поживу у тебя немного и решу, стоит ли остановиться именно здесь». Другой предложил встречаться с весны до осени — ему понравились наши таежные места и он согласен приезжать на отдых. Правда, при этом обещал помочь в заготовке солений, маринадов, но при этом сказал, что часть увезет с собой. В общем, решила я еще раз испытать судьбу.

Обращаюсь к мужчинам до 60 лет: если вы не женаты, напишите мне! Со мной не стыдно появиться в обществе и не скучно вдвоем. Если вы не тунеядец и не приспособленец, то у вас не будет повода сожалеть, что однажды написали мне.

Адрес в редакции.

Галина, Кемеровская обл.

Может, найдется женщина, которой негде жить?

Г. А. Терещенко,  
ул. Трудовая, 8, Осинники,  
Кемеровская обл., 652807

\*\*\*

Если вам даже далеко за 70, вы одиноки и нуждаетесь в поддержке, отзовитесь!

Анатолий Чурунов,  
ул. Гагарина, 11/1,  
п. Новоспицевский,  
Грачевский р-н,  
Ставропольский край, 356255

\*\*\*

Мне 76 лет. Я очень одинок. Все надоело. Но без пчел жить не могу. Может, откликнется женщи-

нию, нежадный, любящий не только себя, но и окружающих. Согласна на переезд, но только туда, где есть железная дорога.

Без подписи, п/у 080798, д/п,  
Исилькуль, Омская обл., 646020

\*\*\*

Маме 54 года, вдова. Всю свою жизнь она посвятила воспитанию детей и внуков и была счастлива. Но мы разъехались по разным городам, а мамочка осталась одна. Она хорошо выглядит, любит домашний уют. Мужчины, отзовитесь! Без подписи, п/п 787616,  
д/в, г/п, Мичуринск, 393760

\*\*\*

Мне 55 лет, вдова, на пенсии, но работаю. Спокойная, доброжелательная. Здоровье неважное, но, выполняя советы «Айболита», стараюсь не раскисать. Хотела бы познакомиться с мужчиной близкого мне возраста, уставшего от одиночества, без вредных привычек. Согласна на переезд.

Л. Иванина,  
ул. Леонова, 17, кв. 5, Юрга,  
Кемеровская обл., 652050

\*\*\*

Мне 55 лет, живу с дочерью и зятем на Севере, инвалид II группы. Нам, инвалидам, очень трудно общаться, тем более, если человек стесняется. Я бы хотела познакомиться с одинокими людьми, которым очень плохо, у которых нет родных или же они просто никому не нужны, для переписки, для того, чтобы просто приехать в гости, пообщаться, отдохнуть от Севера, от холода, погреться.

Если кто-нибудь просто напишет мне, я буду очень рада. Пишите по адресу: Ларисе Курмановой (для Галины), ул. Мира, 24, общежитие 34, кв. 195, Нижневартовск, Тюменская обл., 628609.

\*\*\*

Маме 57 лет. Она симпатичная, умная, верная, умеет создать уют, вкусно готовит. Если вы — порядочный, верный, интересный, без вредных привычек мужчина до 60 лет; умеете любить и ценить женщин, откликнитесь! Пишите по адресу: Антонине Константиновне Шуликовой, ул. Пушкина, 29-624, Томск, 634003.

\*\*\*

59 лет, русская, по гороскопу, Весы. Живу одна, работаю.



будет повода сожалеть, что однажды написали мне.  
Адрес в редакции.

Галина, Кемеровская обл.

Мне 25 лет, инвалид II группы (ДЦП в легкой форме), высокий. Живу с родителями в собственном доме (в 2 км от Невинномыска). Хочу познакомиться с девушкой из Ставропольского края.

Евгений Москаленко,  
д/в, Невинномысск,  
Ставропольский край, 357103

\*\*\*

Мне 32 года, рост 178 см. Простой парень. Хочу познакомиться с простой, работающей женщиной (ребенок не помеха), которая смогла бы стать хорошей женой, матерью, хозяйкой, поддержать в трудную минуту, согласной на переезд. Буду хорошим мужем и отцом. Жильем обеспечен.

Андрей, ул. Матросова,  
155а, 29, Невинномысск,  
Ставропольский край, 357000

\*\*\*

Хочу, чтобы мой сын был счастливым! Ему 39 лет, инвалид I группы, рост 180 см. Светловолосый, глаза голубые. Простой, непьющий, курит, работает, обеспечен, в прошлом военный. Мне так хочется, чтобы он обрел семью с непьющей, некурящей, доброй, внимательной женщиной, которая была бы его надеждой и опорой. Он ответит тем же.

Л. Г. Астрова, ул. Е. Старостина, 5-2,  
Москва, 111673

\*\*\*

Мне 42 года. Офицер запаса, работаю, без материальных и жилищных проблем. К спиртному равнодушен, не курю. Люблю уют и искренность. С удовольствием познакомлюсь с уравновешенной, нескандальной, высокой женщиной до 40 лет. Отвечу всем, а себе выберу одну.

Михаил, а/я 56,  
Прохладный, КБР, 361045

\*\*\*

Сыну Анатолию 43 года. У него умерла жена. С 16 лет он стал инвалидом по зрению (подорвался на снаряде). Но он все может делать по дому. Парень он полноценный, только не видит.

Н. Мирошникова,  
ул. Шевченко, 27,  
п. Гайдук, Новороссийск,  
Краснодарский край,  
353991, тел. 68-72-37

\*\*\*

Мне 45 лет, славянин. Не судим, не пью, порядочный, золотые руки, работаю, имею несколько специальностей. Но из-за незначительного понижения слуха я застенчив. Есть квартира.

Может, найдется женщина, которой негде жить?

Г. А. Терещенко,  
ул. Трудовая, 8, Осинники,  
Кемеровская обл., 652807

\*\*\*

Если вам даже далеко за 70, вы одиноки и нуждаетесь в поддержке, отзовитесь!

Анатолий Чурунов,  
ул. Гагарина, 11/1,  
п. Новоспасский,  
Грачевский р-н,  
Ставропольский край, 356255

\*\*\*

Мне 76 лет. Я очень одинок. Все надоело. Но без пчел жить не могу. Может, откликнется женщина-пчеловод моего возраста?

Алексей Михайлович Смирнов,  
д/в, г/п, Тараз, Казахстан

### ЖЕНЩИНЫ

Меня зовут Наташа. Мне 21 год, дочери 2 года. Ищу надежного человека, любящего детей.

Н. Рожковская, ул. Видовая, 4,  
кв. 1, пос. Кавалерово,  
Приморский край, 692413

\*\*\*

У меня добрая, умная, общительная дочь, но она не хочет встречаться с мужчинами просто ради встреч. Ей 24 года, материально независима, окончила университет. Ей нужно настоящее и верное чувство, что в наше время является большой редкостью. Наверное, я зря ее так воспитала.

Дочь очень искренний человек, не терпящий лжи. С такими взглядами ей очень трудно в жизни. Очень хочется устроить ее счастье.

Татьяна Александровна,  
а/я 866, Полысаево,  
Кемеровская обл., 652560

\*\*\*

Срочно нужна невестка 30-40 лет, непьющая, некурящая, с доброй душой, можно с ребенком, чтобы любила готовить, согласная на переезд к нам в село, которую буду любить, как родную дочь! Я уже в годах, сын у меня единственный. Ему не повезло, разведен. Зовут его Александр, ему 37 лет, высокого роста.

Я люблю землю, копалась бы в огороде, а невестка смотрела за порядком в доме и ухаживала за мужем. Материально мы обеспечены.

А. Е. Савченко, ул. Советская, 6,  
с. Кугульта, Грачевский р-н,  
Ставропольский край, 356264

\*\*\*

Мне 35 лет, неполная, православная, трудолюбивая, детей нет.

Тышу от имени дочери, меня скромная.

А. В. Сизов,  
пр. Строителей, 15-16,  
Прокопьевск,  
Кемеровская обл., 653050

\*\*\*

Мне 47 лет. Пять лет назад похоронила мужа. А в прошлом году в автокатастрофе погиб сын. Я осталась с 17-летней дочкой. Вроде бы и не одна, но одинока.

Хочу познакомиться с надежным, заботливым и добрым мужчиной до 55 лет, желательно из сельской местности.

Не переношу пьянства, ругани, скупости, лени.

Людмила Федоровна  
Громова, ул. Газовиков, 6,  
кв. 38, Вуктыл,  
Республика Коми, 169570

\*\*\*

Мне 47 лет. Согласна на переезд в южные регионы России. Жду письма от надежного человека, который предложит руку и сердце и будет хорошим другом моему сыну.

Елена,  
ул. Л. Толстого, 159, Аркадак,  
Саратовская обл., 412210

\*\*\*

Мне 48 лет. Блондинка, неполная, хорошая хозяйка, непьющая. Жильем обеспечена. Может, найдется непьющий, добрый, хозяйственный мужчина?

Наталья Михайловна  
Репина, ул. Центральная, 98,  
с. Петропавловка, Лискинский р-н,  
Воронежская обл., 397924

\*\*\*

Мне 48 лет, рост 168 см, в разводе 16 лет. Муж латыш, остался жить в Латвии.

Прошу откликнуться холостого, непьющего, благовоспитанного (возможно, священнослужителя) мужчину. Согласна на духовную связь. Мой адрес: Татьяна Петровна Бренцис, д/в, Киров-14, 610014.

\*\*\*

Деловая, миниатюрная дама ищет мужчину-друга до 48 лет, приятной внешности.

Алена, а/я 70,  
Ижевск-57, 426057

\*\*\*

Мне 49 лет. Полненькая, с кудрявыми волосами, веселая, добрая. Жильем обеспечена, работаю. Хотелось бы встретить умного, доброго, хозяйственного мужчину до 55 лет, согласного на переезд.

Без подписи,  
а/я 486-1, п/о 12, Старый Оскол,  
Белгородская обл., 309512

\*\*\*

Мне 49 лет, в разводе, двое детей (сын женат, дочери 16 лет). Жильем обеспечена, люблю землю, хорошая хозяйка.

Валентина,  
ул. Миллеровская, 15,  
п. Заводской, Каменский р-н,  
Ростовская обл., 347825

\*\*\*

Мне 50 лет, воспитываю дочь школьного возраста. Порядочная. Хотела бы познакомиться с серьезным, добрым, порядочным, трудолюбивым мужчиной, близким мне по возрасту, желающим создать семью.

Без подписи, а/я 10159,  
Красноярск-99, 660099

\*\*\*

Мне 50 лет. Приятной внешности. Есть взрослые дети. Может, найдется мужчина без вредных привычек, которому нужна внимательная, добрая женщина, хорошая хозяйка?

Адрес в редакции.  
Л. В. Марченко, Орел

\*\*\*

Мне 55 лет, работаю. Познакомлюсь с одиноким мужчиной из Набережных Челнов, русским, моего возраста или старше. Или

## Приглашаю в гости на Кольский полуостров

Сейчас и для молодых-то людей познакомиться — это проблема, а для тех, кто старше 60 лет, — тем более. И нелепо, и страшно — не хочется показаться смешной и нелепой. И все-таки так нужно найти родственную душу!

Дети выросли, они у меня замечательные, хорошие, заботливые, но у них своя жизнь, свои семьи. А мне теперь можно подумать о себе, попутешествовать, увидеть другие города. Всю свою жизнь я прожила в Мурманске, как и мне, интересно побывать в других местах. Например, увидеть северное (или правильнее сказать — полярное) сияние, полярную ночь, зимой у нас буйство удивительных красок, а осенью — грибы, ягоды. Вот что такое Кольский полуостров.

Возможно, завяжется знакомство на долгие годы... Кто знает? Просто не надо сидеть и ждать перемен. Надо эти перемены приближать, насколько это возможно.

Мне 58 лет, по знаку зодиака Скорпион. Может, я не только смогу найти новых друзей, но и спутника жизни?

Л. М. Мичурина, а/я 4333, г/п, Мурманск, 183038

с одинокой пожилой женщиной для совместного проживания в городе Набережные Челны.

Адрес в редакции.

Людмила Ивановна,  
Зеленодольск, Татарстан

\*\*\*

Мне 50 лет, инвалид II группы (общее заболевание), вдова. Неглупая, экономная, но нежадная. Может, откликнется мужчина, которому так же плохо, как и мне, но не с психическими отклонениями, не страдающий эпилепсией, равнодушный к алкоголю и куре-

мне, я буду очень рада. (для адреса: Ларисе Курмановой (для Галины), ул. Мира, 24, общежитие 34, кв. 195, Нижневартовск, Тюменская обл., 628609.

\*\*\*

Маме 57 лет. Она симпатичная, умная, верная, умеет создать уют, вкусно готовит. Если вы — порядочный, верный, интересный, без вредных привычек мужчина до 60 лет; умеете любить и ценить женщин, откликнитесь! Пишите по адресу: Антонине Константиновне Шуликовой, ул. Пушкина, 29-624, Томск, 634003.

\*\*\*

59 лет, русская, по гороскопу Весы. Живу одна, детей нет. Очень-очень одиноко. Хотелось бы встретить надежного мужчину лет 60-70, интеллигентного и благовоспитанного, непьющего, которому так же одиноко. Проживем остаток жизни в мире и согласии, не хуже молодых. Я — человек миролюбивый, не люблю

ссор, чистоплотна, люблю уют в доме, животных, природу. Можно в сельской местности, но в нашем регионе.

Р. А. Ивановой, ул. Амирхана,  
д. 77, кв. 66, Казань, 420136

\*\*\*

Мне 62 года. Люблю трудиться на земле, выращивать овощи, фрукты. Буду рада знакомству с порядочным, добрым, верующим, нежадным, а самое главное, непьющим мужчиной до 66 лет.

Вера, пр. Победы, 157,  
кв. 18, Кисловодск,  
Ставропольский край, 357748



## Медицинский гороскоп с 01.07 по 14.07

## ПОРА НА МОРЕ!

## ОВЕН

Скоро зацветет подсолнух — ваше спасение от всех проблем с желудком и кишечником. 1 ст. ложку краевых цветков заварите, как чай, в стакане кипятка и выпейте полстакана за полчаса до еды. Можно засушить листья и пить недели по три несколько раз в год. Пища будет перевариваться хорошо, и из организма удалите все шлаки.

## ТЕЛЕЦ

Будьте внимательны к печени. Обращайтесь с ней «на вы». Тогда она не будет доставлять хлопот. Летом есть все условия для ее оздоровления. Очень полезен при воспалении печени отвар из листьев лесной земляники. Он может избавить даже от мелких камней в печени и желчном пузыре. 2 ст. ложки измельченных листьев земляники залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2—3 часа в теплом месте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 3 недель.

## БЛИЗНЕЦЫ

Вы склонны перекусывать на бегу. Вам совершенно не хочется тратить время на домашнюю готовку. Хочется не хочется, а надо. Попробуйте питаться быстро, вкусно, но полезно. На завтрак можно съесть мюсли с нежирным молоком. В обед — окрошку из кваса и всего, что найдется дома. Хороши салаты из свежей зелени. Из мяса предпочтительнее курица. На ужин — творожок, творожная запеканка или сырники.

## РАК

Летом, как известно, не избежать укусов пчел, оводов, ос. Если вдруг такое с вами случится, запомните наш совет: от укусов насекомых помогает простая петрушка. Сорвите несколько листочков, разотрите их в руках и приложите к укусу, слегка втирая. Немного будет щипать, но через полчаса опухоль сойдет, и ваша жизнь не будет омрачена такой неприятностью.

## ЛЕВ

Попытки бежать впереди

Но если научиться бегу в жару, они вам не помогут. Желудочные спазмы лучше снимать таким способом: 1 ст. ложку смеси сушеной ромашки, валерианы и укропа залейте стаканом кипятка, настаивайте полчаса и прихлебывайте в горячем виде в течение дня.

## ВЕСЫ

Лето, жара, сквозняки — и вы подхватили насморк. Хотя, казалось бы, летом невозможно простудиться. Хотите избежать этого? Прислушайтесь к нашему совету: каждое утро делайте массаж носа. Двумя средними пальцами водите от переносицы к крыльям носа и дальше к уголкам губ 50 раз. И вы забудете об этой проблеме.

## СКОРПИОН

В ближайшие две недели из-за летних капризов природы возможны перепады давления. Чтобы это пережить с наименьшими потерями, возьмите за правило на ночь пить «мятное» молоко. Для этого 1 чайн. ложку сушеной мяты залейте стаканом горячего молока, настаивайте до комнатной температуры и выпейте мелкими глотками (лучше за час до еды, и потом час не есть).

## СТРЕЛЕЦ

Если по утрам трудно проснуться, рекомендуем взбодриться при помощи такого рецепта. Растворите 1 чайн. ложку яблочного уксуса в половине стакана кипяченой воды и этим раствором осторожно растирайте сначала одну руку до плеча, потом другую. Постепенно переходите к легкому массажу груди, живота, голени, ступней. Полотенцем не вытирайте!

## КОЗЕРОГ

Ваша вспыльчивость до добра не доведет. Помните: окружающим совершенно безразлично, что у вас на душе, поэтому не стоит показывать свое плохое настроение.

В первой половине месяца фортуна будет на вашей стороне, но потом она бесцеремонно бросит вас на произвол судьбы. Спешите укрыться в своем гнездышке: недруги так и норовят подставить подножку.

## ВОДОЛЕЙ

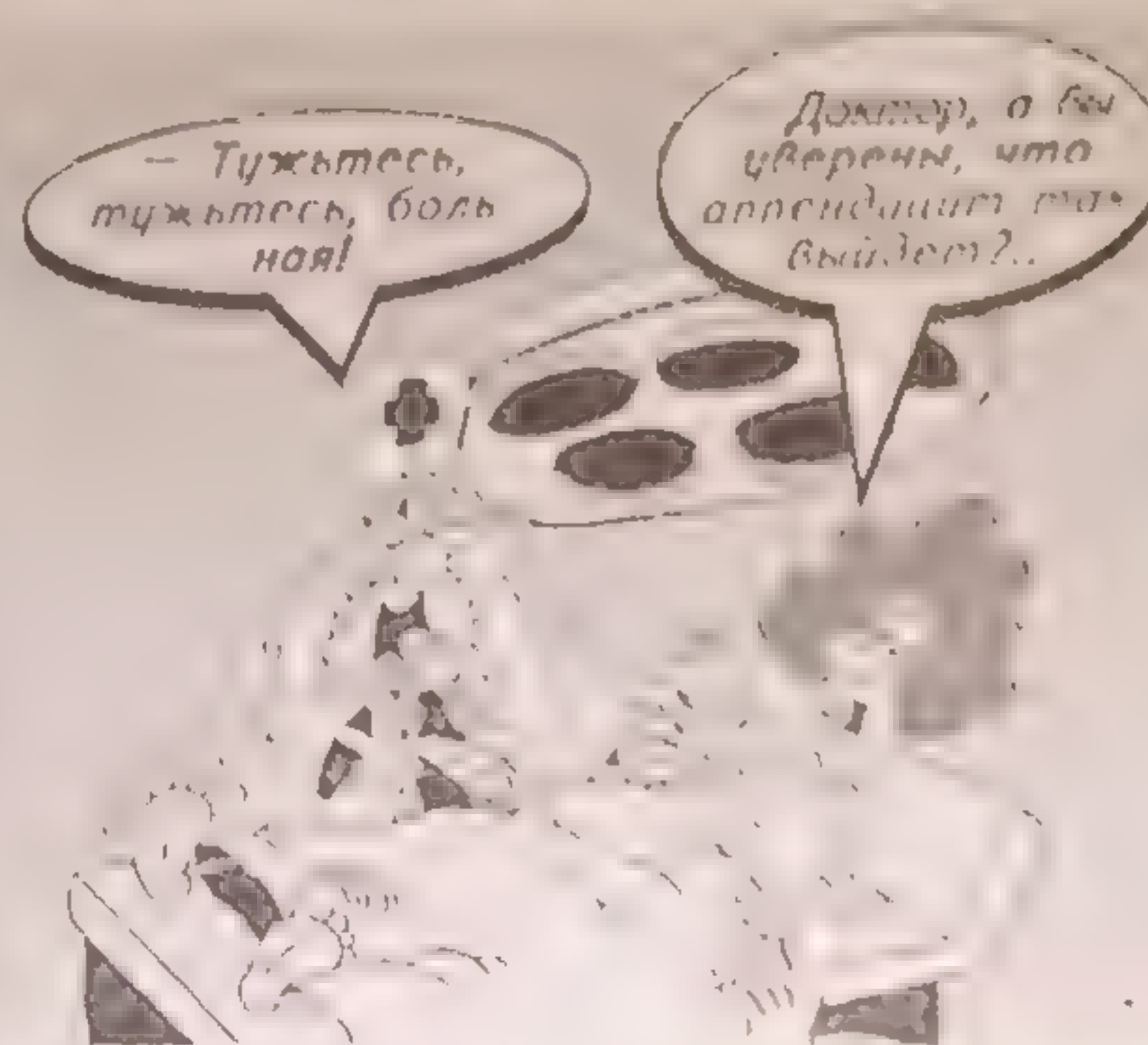


Рис. Вячеслав Полянов

На каждый день

## + Маски из зелени

## НОРМАЛЬНАЯ КОЖА

Маска витаминная. Смешайте 2 ст. ложки свежего протертого через сито творога с 1 чайн. ложкой молока до образования кашицы, затем добавьте по 1 чайн. ложке сока шпината, щавеля и апельсина. Готовую маску нанесите на предварительно очищенное лицо на 15—20 минут, после чего ополосните лицо сначала теплой, а затем холодной водой.

Маска освежает, смягчает кожу и придает ей эластичность.

## ЖИРНАЯ КОЖА

Маска из листьев одуванчика. Залейте 1 чайн. ложку измельченных листьев одуванчика 1 ст. ложкой теплого молока и настаивайте 10 минут. После этого добавьте 1 чайн. ложку яичного белка. Смесь нанесите на кожу лица и шеи на 20 минут, а затем смойте теплой водой.

Эта маска содержит каротин, аскорбиновую кислоту, витамин К, железо, дезинфицирует и витаминизирует кожу. Такая маска полезна и для сухой кожи. Для нормальной кожи белок замените желтком.

## СУХАЯ КОЖА

Маска с соком салата. Яичный желток, 1 чайн. ложку растительного масла и 1 чайн. ложку меда разотрите до однородной массы и добавьте 1 ст. ложку сока листьев салата. Нанесите ровным слоем на очищенную кожу лица и шеи на 15—20 минут. Затем ополосните лицо теплой водой.

Эта маска особенно подходит для сухой, раздраженной кожи с морщинами, а также для кожи, подверженной шелушению. Она благотворно воздействует на уставшую кожу, тонизирует и освежает ее.

## УВЯДАЮЩАЯ КОЖА

Сметанная маска с соком петрушки. Смешайте 1 ст. ложку сока петрушки с 1 ст. ложкой сметаны и слегка взбейте. Наложите на лицо на 15—20 минут, за-

тем смойте маску кипяченой водой.

Маска хороша для ухода за морщинистой и вялой кожей, на которой есть пигментация. Она витаминизирует, отбеливает кожу и придает ей бархатистость, свежесть и упругость.

## КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА

Маска медово-лимонная с соком редиса. Смешайте 2 ст. ложки жидкого меда с соком 1 лимона, добавьте 2 ст. ложки сока редиса. Смесь пропитайте марлевую салфетку и наложите ее на лицо на 15—20 минут. В течение этого времени меняйте салфетку на лице 2—3 раза.

Маска обладает хорошим отбеливающим эффектом, уменьшает пигментацию кожи, питает и освежает ее.

Идет подписка на газету «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» на II полугодие 2004 года. Подписку можно оформить по двум каталогам.

Подписной индекс:

1. По каталогу агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы».

53995

Подписной индекс:

2. По «Каталогу российской прессы «Почта России».

99061

Здоровье — не все,  
но все без  
здоровья — ничто.  
(Сократ)

ПРИ ПОКРАСНЕНИИ КОЖИ, СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГАХ И УГРЯХ ЭФФЕКТИВНЫ МАСКИ ИЗ СМЕСИ МЯКОТИ АРБУЗА И ОГУРЦА, ВЗЯТЫХ В РАВНЫХ ЧАСТЯХ. МАСКА НАКЛАДЫВАЕТСЯ НА КОЖУ НА 20 МИНУТ, ПОСЛЕ ЧЕГО СМЫВАЕТСЯ ВОДОЙ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ.



завтрак мойте жирным молоком. В обед окрошку из кваса и всего, что найдется дома. Хороши салаты из свежей зелени. Из мяса предпочтительнее курица. На ужин — творожок, творожная запеканка или сырники.

#### РАК

Летом, как известно, не избежать укусов пчел, оводов, ос. Если вдруг такое с вами случится, запомните наш совет: от укусов насекомых помогает простая петрушка. Сорвите несколько листочков, разотрите их в руках и приложите к укусу, слегка втирая. Немного будет щипать, но через полчаса опухоль сойдет, и ваша жизнь не будет омрачена такой неприятностью.

#### ЛЕВ

Попытки бежать впереди паровоза крайне редко приводят к положительным результатам. Поэтому не старайтесь опережать события. И не торопитесь пить цитрамон, если заболит голова. К тому же будет тошнить, появится боль в глазах. Так заявляет о себе гипертонический криз — им обычно заканчиваются хроническая суеда и беспокойство. Перед сном рекомендуем пить такую смесь: возьмите по пузырьку валерианы, пустырника, боярышника и корвалола. Все смешайте в одном большом пузырьке. Пейте по 1 ст. ложке, запивая 2 ст. ложками горячей воды.

#### ДЕВА

Возможны встречи с людьми, которых вы уже не чаяли встретить, совпадения слишком невероятные, чтобы считать их случайными, а также внезапные прозрения и вещие сны.

этим раствором осторожно растирайте сначала одну руку до плеча, потом другую. Постепенно переходите к легкому массажу груди, живота, голени, ступней. Полотенцем не вытирайте!

#### КОЗЕРОГ

Ваша вспыльчивость до добра не доведет. Поверьте: окружающим совершенно безразлично, что у вас на душе, поэтому не стоит показывать свое плохое настроение.

В первой половине месяца фортуна будет на вашей стороне, но потом она бесцеремонно бросит вас на произвол судьбы. Спешите укрыться в своем гнездышке: недруги так и норовят подставить подножку.

#### ВОДОЛЕЙ

Сейчас время прокладывать новые тропинки. Извлекайте пользу из любой ситуации. Кстати, если у вас подагра, достаньте из холодильника и разморозьте «ножку Буша». Вечером перед сном аккуратно снимите с нее кожу целым лоскутом. Затем приложите ее внутренней стороной к больному месту, плотно обмотайте поверх полиэтиленовым пакетом, а затем полотенцем.

#### РЫБЫ

Пора на море, на речку! Поближе к воде и солнцу. И чем ближе, тем целебней они для вас. Однако не злоупотребляйте загаром. Работая на дачном участке, прикрывайте голову шляпой, листом капусты или лопуха, ибо ваше пристрастие к жаре может обернуться солнечным ударом или гипертоническим кризом.

и придает ей эластичность.

#### ЖИРНАЯ КОЖА

Маска из листьев одуванчика. Залейте 1 чайн. ложку измельченных листьев одуванчика 1 ст. ложкой теплого молока и настаивайте 10 минут. После этого добавьте 1 чайн. ложку яичного белка. Смесь нанесите на кожу лица и шеи на 20 минут, а затем смойте теплой водой.

Эта маска содержит каротин, аскорбиновую кислоту, витамин К, железо, дезинфицирует и витаминизирует кожу. Такая маска полезна и для сухой кожи. Для нормальной кожи белок замените желтком.

облаготворяет ее структуру, придает талую кожу, тонизирует и освежает ее.

#### УВЯДАЮЩАЯ КОЖА

Сметанная маска с соком петрушки. Смешайте 1 ст. ложку сока петрушки с 1 ст. ложкой сметаны и слегка взбейте. Наложите на лицо на 15–20 минут, за-

вую салфетку и наложите ее на лицо на 15–20 минут. В течение этого времени поменяйте салфетки на лице 2–3 раза.

Маска обладает хорошим отбеливающим эффектом, уменьшает пигментацию кожи, питает и освежает ее.

ПРИ ПОКРАСНЕНИИ КОЖИ, СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГАХ И УГРЯХ ЭФФЕКТИВНЫ МАСКИ ИЗ СМЕСИ МЯКОТИ АРБУЗА И ОГУРЦА, ВЗЯТЫХ В РАВНЫХ ЧАСТЯХ. МАСКА НАКЛАДЫВАЕТСЯ НА КОЖУ НА 20 МИНУТ, ПОСЛЕ ЧЕГО СМЫВАЕТСЯ ВОДОЙ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ.

Прикинь на себя

## Брови порегели

БЛАГОДАРИ МАССАЖУ БРОВЕЙ МОЖНО СНЯТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ.

Брови нуждаются в систематическом уходе. Очищая по вечерам лицо, не забывайте очищать и брови.

Необходимо каждый день расчесывать брови, независимо от их длины и ширины. Как и при расчесывании волос на голове, нужно сначала провести расческой против, а затем по направлению роста волос.

Полезно делать массаж бровей: щипки, точечные нажимы и вибрации. Все движения — по линии бровей, от середины переносицы к вискам, повторяя каждое 2–3 раза. Благодаря такому массажу можно снять в этой области чувствительность, которая иногда провоцирует головную боль.

Чтобы брови и ресницы были густыми и шелковистыми, нужно регулярно расчесывать их щеточкой, смоченной в касторовом или оливковом масле, в глицерине или укрепляющем средстве для волос.

Желательно смазывать брови витаминизированным кремом — он тоже способствует росту волос. Для усиления роста бровей можно пользоваться по утрам и вечерам специальной смесью: в тубик ланолинового крема добавляют 30 капель концентрата витамина А в масле, 15 капель витамина Е в масле, по 1 чайн. ложке

растительного и касторового масла. Эту смесь в течение 2–3 месяцев регулярно втирают в брови.

При выпадении бровей можно попробовать маски:

\* Из инжира. Вяленые плоды разварите в молоке, наложите на несколько слоев марли и приложите к участкам бровей, лишённых волос. Сверху покройте компрессной бумагой, потом махровым полотенцем и держите в течение часа. Через месяц, если не будет эффекта, лечение прекратите.

\* Из лекарственных ноготков. Приготовьте настойку цветков на водке (1:10). Перед маской настойку разведите наполовину водой. Смочите в ней полоски марли, сложенные вчетверо, и наложите на облысевшую кожу бровей на час-полтора ежедневно или через день.

\* Из масла. Возьмите по 1 чайн. ложке растительного и касторового масла. Добавьте в смесь 2–3 капли камфорного масла. Этот состав можно использовать и при поредении ресниц. Для маски можно использовать и одно из растительных масел (его предварительно нагрейте, смочите в нем ватный тампон и наложите на брови на 5–10 минут).

НАШИ РЕСНИЦЫ любят касторку. Уже через неделю станут длиннее, распушатся. Главное — не лениться. Рецепт же прост. Вечером, смыв с лица косметику, «подкрасьте» ресницы касторовым маслом. Для этого надо тубик с остатками старой туши тщательно промыть, высушить и налить туда касторку.

ПРИ ОТЕКАХ век и мешках под глазами нарежьте очень мелко зелень петрушки и приложите к векам, прикрыв влажным тампоном. Снимите через 15 минут.

2 чайн. ложки сметаны и 1 чайн. ложку растертой зелени петрушки наложите на веки на 20–30 минут, затем смойте холодной водой.

Если после длительного пребывания на воздухе кожа лица окажется стянутой и начнет шелушиться, сделайте дома компресс из отвара ромашки, а затем на 15–20 минут маску из яичного желтка, смешанного с 1 чайн. ложкой касторового масла.

ПРИ ВЕСНУШКАХ и пигментных пятнах сделайте маску из смеси измельченных листьев петрушки и меда, взятых по 1 ст. ложке. Смойте через 45 минут. Если есть, добавьте к смеси 1 ст. ложку лимонного сока и тогда нанесите маску только на 15 минут.

Рекомендуем

В следующем номере читайте:

Для тех, кому за...

✓ ОТОДВИНЕМ СТАРОСТЬ...

✓ Проверено на себе

✓ «...И РАК КРОВИ ОТСТУПИЛ».

✓ Что бы это могло быть

✓ ЗАГРИВОК НА ШЕЕ.



«АЙБОЛИТ. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Учредитель и издатель  
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

355002, г. Ставрополь,  
ул. Лермонтова, 191/43.

Главный редактор  
Г. Н. Воробьева  
Компьютерная  
верстка  
О. В. Понтанько

Редакция: (8652) 24-89-47  
E-mail: [redaktor@aybolit.ru](mailto:redaktor@aybolit.ru)  
Отдел распространения:  
(8652) 24-36-41  
Отдел рекламы:  
(8652) 24-38-02, 24-76-87  
E-mail: [reklama@aybolit.ru](mailto:reklama@aybolit.ru),  
[reklama\\_1@aybolit.ru](mailto:reklama_1@aybolit.ru)

Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций (П4 № 77-148/01 от 10.02.2000). Газета набрана и верстана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Опн 0101) в ФГУП «ИПФ «Ставрополь» (Адрес: 355012 г. Ставрополь, ул. Спортивная, 8). © Перепечатка запрещена. Материалы, помещенные в знак ©, публикуются на правах рекламы. Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: [www.aybolit.ru](http://www.aybolit.ru)

Тираж 40000 экз.  
Заказ 813  
Объем 7 экз.





# Айболит

№9 2005

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»



**ОБЪЯВЛЕНА  
ДОСРОЧНАЯ  
ПОДПИСКА  
НА I ПОЛУГОДИЕ  
2006 ГОДА**

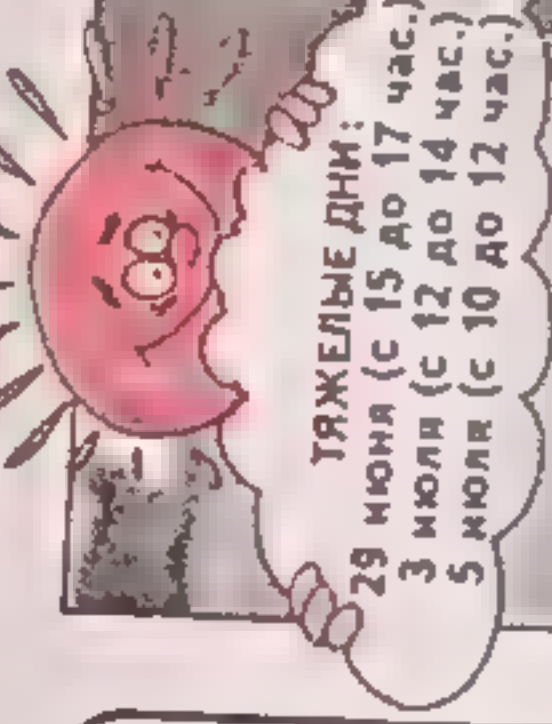
Только с 1 июля по 1 сентября 2005 года в любом отделении связи России можно подписаться на газету «Айболит. Письма» **ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ.**

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС:

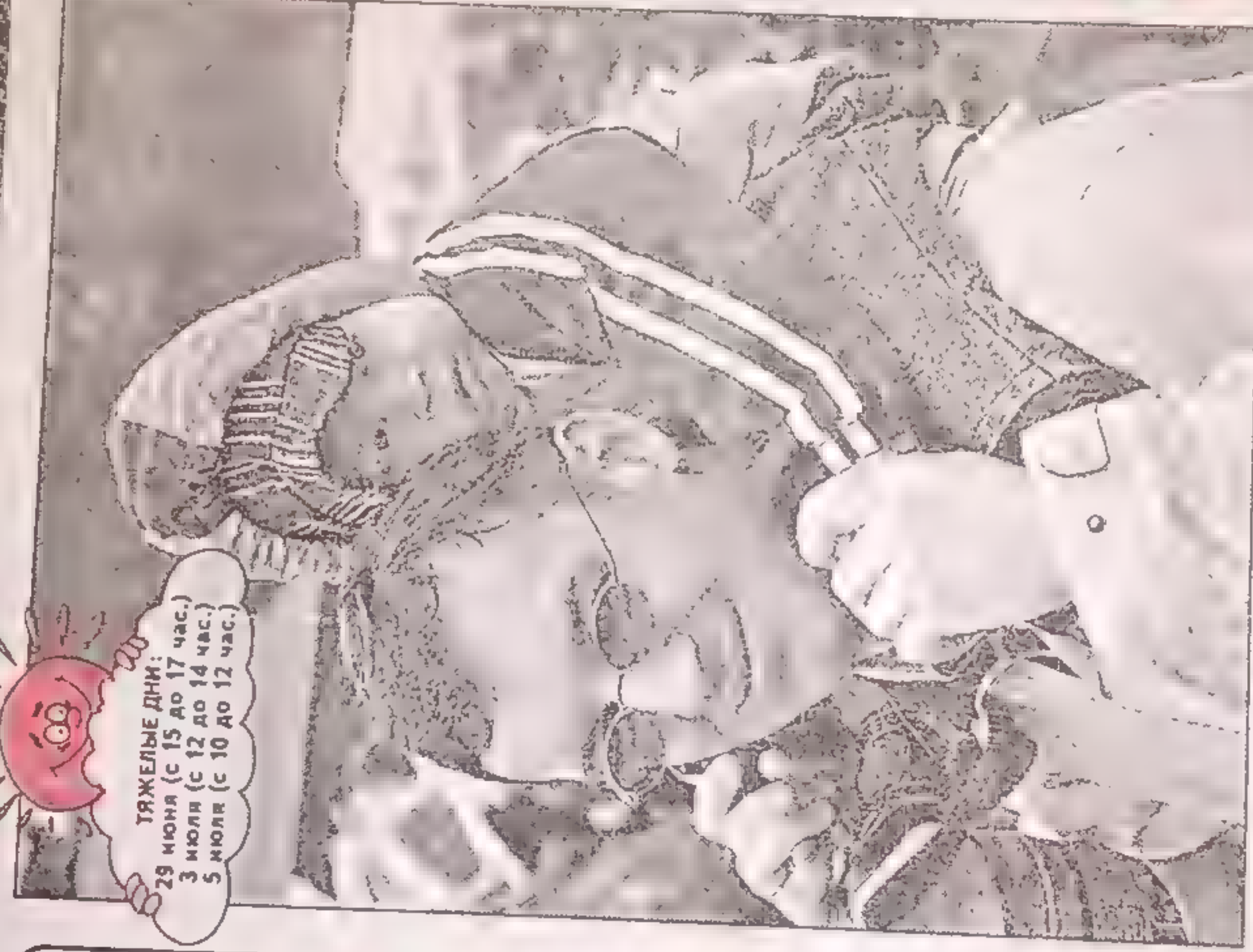
**19201**

См. каталог агентства «Роспечать»  
«Газеты. Журналы».

*Здоровье — не всё, но всё без здоровья — ничто.*  
(Сократ)



**ТЯЖЕЛЫЕ ДНИ:**  
29 июня (с 15 до 17 час.)  
3 июля (с 12 до 14 час.)  
5 июля (с 10 до 12 час.)



**Прикинь на себя**

## + Бессонница

Вы плохо спите, а от снотворных ходите потом целый день, словно чумные? Что делать?

Существует очень много паратов (таблеток, пилуль, микстур и т. д.) состоит в том, чтобы вернуть вам нормальный, естественный сон, а не в том, чтобы приучить вас спать со снотворным. Подбирать лекарство нужно соответственно причине нарушения сна и характеру бессонницы. Есть десятки хороших препаратов, но они не подойдут именно в вашем случае. Лучше проконсультироваться со специалистом, очень подробно описав ему особенности

именно вашей бессонницы, и подобрать нужное лекарство.

И еще. Запомните: таблетки нужны только для того, чтобы восстановить ваш собственный здоровый сон. Сделать это нужно быстро и сразу же о таблетках забыть, иначе вы попадете сначала в психологическую, а затем и физическую зависимость от них. А это не лучше самой бессонницы.

### На каждый день

- По утрам всегда вставайте в одно и то же время, независимо от того, когда вы заснули.
- Никогда не оставайтесь в постели, если не можете заснуть дольше 30 минут. Перейдите в другую комнату.
- Ложитесь в постель только тогда, когда вы действительно устали. Избегайте снотворных препаратов.

### Как дать окуростеохондрозу

**Айболит**  
1 ст. ложку соли растворите в стакане кипяченой воды и в небольшой формочке заморозьте в морозильной камере холодилик. Лед положите на сустав и держите до растаивания, не смывая, оберните сустав на 3-4 часа шерстяным шарфом. Так же можно лечить радикулит и шейный остеохондроз.

### Он накрепчайший

**Айболит**  
Мы с мужем занимаемся траволечением. Панкреатит и холестит в стадии обострения я лечу айром бologным. 1 ст. ложку сухого измельченного корня без верху заливаю стаканом кипятка, настаиваю 8-10 часов в термосе, процеживаю и принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 3 недели. Хорошо помогает. Этот же рецепт эффективен при метеоризме и изжоге.

Галина Парипса,  
Рязань

### Сдави нервы?

**Айболит**  
Мой отец был очень раздражительным, часто жаловался на головную боль и быструю утомляемость. Оказалось, у него невралгия. Он лечился так.

Сок свеклы, смешанный пополам с медом, действует как успокаивающее средство. Пить эту смесь нужно по 1/4 стакана, а если нет противопоказаний — по целому, 3-4 раза в день. Курс — 3-4 недели, но можно принимать и дольше.

М. Лагунина,  
Минеральные Воды



## Тест-диагностика

## Что-то с памятью...

Совершенно нормально, если иногда что-то забывается. Главное — чтобы это не стало системой. А как у вас с памятью? Отвечайте «да» или «нет».

1. Вам нужно пересчитывать, если вы уже что-то посчитали?
2. Вы все записываете, чтобы не забыть?
3. У вас часто бывает ощущение холода или жара в области лба?
4. Вы с вечера продумываете дела на завтра?
5. При наклонах и прыжках у вас бывает головокружение?
6. В последнее время вы с трудом переключаетесь с одного на другое?
7. В настоящее время при письме вы делаете больше ошибок, чем раньше?
8. Вы долго не можете что-либо понять?
9. Иногда вам кажется, что на голову надет обруч?
10. Вы спите хуже, чем раньше, и часто утром просыпаетесь с сухостью во рту?

## ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Вы более восьми раз ответили «нет».

Наши поздравления! У вас нет ни малейшего повода для беспокойства по поводу вашей памяти. Ваши «серые клеточки» замечательно функционируют. Так держать и дальше!

На большинство вопросов ответ «да».

Вам обязательно надо что-то предпринять, чтобы заставить голову работать. Сходите к врачу, пусть он вам пропишет эффективные лекарства для укрепления памяти. Выясните, с помощью каких упражнений на сообразительность вам нужно ее укреплять. Главное — не упустить момент и вовремя заняться здоровьем.

## Узел на щитовидке

Хочу поделиться опытом излечения узлов на щитовидной железе. Несколько лет назад врач-эндокринолог обнаружила у меня узелок. УЗИ подтвердило диагноз. Через какое-то время врач сказала, что узелок растёт. Предложила операцию. Я отказалась, так как в моем возрасте (72 года) подобная операция слишком тяжелое испытание.

Однажды я разговорила с одной женщиной, и та посоветовала делать на щитовидку компрессы из мочи. Она тоже от кого-то слышала об этом. Придя домой, я сразу же принялась за процедуру. Делала каждый день. Примерно через неделю меня осенило: почему бы в мочу не добавлять несколько капель йода? Обязательное условие для компрессов — тряпка должна быть красного цвета и ее нельзя сти-

рать в течение лечения. В моем распоряжении было 4 месяца — направление мне дали в апреле, а пройти УЗИ я должна была в сентябре.

Когда после УЗИ я получила заключение, радости не было предела. Узла не выявлено.

Может, кому-то еще поможет этот рецепт? Во всяком случае, вреда не будет никакого.

Л. А. Самойлова, Уфа

## Наша красота в наших руках

Дорогие подруги, наша красота в наших руках! Чуть ли не круглый год делаю питательные маски на кожу лица и тела и выгляжу, по словам соседей, замечательно.

Беру черную редьку, мою щеткой в растворе марганцовки, промываю в чистой воде и натираю на мелкой терке. Добавляю мед и хорошо перемешиваю. Наношу на кожу лица, шеи, рук,



ПРИ АНЕМИИ  
ЕЖЕДНЕВНО  
УТРОМ НАТОЩАК  
СЪЕДАЙТЕ 100 Г  
ТЕРТОЙ МОРКОВИ  
СО СМЕТАНОЙ  
ИЛИ РАСТИ-  
ТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.

тело. Массирую. Держу 5-7 минут, смываю водой, лучше кипяченой. Сок редьки удаляет отмершие клетки, тонизирует.

Кстати, еще рецепт с морковкой — от мозолей. Натертую на мелкой терке морковь помещаю в «чашечку» из одного слоя репчатого лука и накладываю на ночь на ногу — подлечить ступни. Закрепляю бинтом, надеваю носок, а сверху — полиэтиленовый пакет с проделанными в нем отверстиями (чтобы нога дышала). Наутро мозоль размягчается, ее легче срезать.

Л. Бойцова, Ставрополь

## Замучил псориаз? Поезжайте на воду!

Пишу для тех, у кого псориаз. Мой совет: поезжайте в Краснодарский край, Белореченский район, село Великовечное, там есть водолечебница. Лучше это сделать весной или летом. Водолечебница работает круглый год.

Езжайте не раздумывая. Там лечат псориаз, витилиго и другие кожные заболевания.

В. Гузненко, Зерноград

## От перхоти — свекольная водичка

В коммерческих магазинах немало эффективных средств против перхоти — бальзамы, лосьоны, шампуни. Глаза разбегаются, не знаешь, какую фирму выбрать. Увы, средства эти не каждому по карману. Кому они не по средствам, а перхоть все же замучила, напоминаем бабушкин рецепт.

Приготовьте свекольную воду: в трехлитровую банку налейте 1,5 л воды и положите очищенную и нарезанную кусочками свеклу так, чтобы вода поднялась до горлышка банки. Поставьте банку на подоконник на 5-6 дней — до образования зеленой плесени (пусть она вас не пугает).

Процедите воду и ополаскивайте волосы после мытья головы, разводя горячей водой. Но при этом волосы надо мыть только ржаным хлебом: 100-150 г хлеба раскрошите, залейте крутым кипятком и этой кашицей вымойте волосы, затем ополосните чистой водой и потом свекольной.

А. Р. Гриценко, Омск

## Козье молоко и мне помогло

Недавно я узнала, что козье молоко прекрасно избавляет от отрыжки, которая было несколько лет, я уже не знала, что и делать. И вот однажды разговорились со знакомой, которая, проживая в городе, умудряется держать рядом со своим домом в сараюшке двух козочек. Она и подсказала, что козьим молоком можно вылечить мой недуг. Целое лето ежедневно брала я у знакомой по литру молока и полностью одна его выпивала. Скоро исполнится год, как я закончила курс лечения молоком и про отрыжки забыла.

Л. Трошкина, Кировская обл.



## При снижении зрения

При этом недуге помогает такое лечение. 5 ст. ложек измельченных иглолок ели или сосны (желательно молодых), 2-3 ст. ложки измельченных плодов шиповника и 2 ст. ложки луковой шелухи залейте 0,7 л воды, доведите до кипения. Варите на маленьком огне 10 минут, настаивайте ночь, завернув в теплое. Процедите и пейте вместо воды в течение дня (от 0,5 до 1 л в сутки). Лечиться в течение 4-х месяцев.

М. Станкевич, Витебск

## От экземы «каша» помогла

Моя дочь страдала от экземы на руках больше двух лет. Не помогали ни лекарства, ни народные средства. Наша соседка баба Настя посоветовала сделать вот что: возьмите 1 ст. ложку сметаны, 1 чайн. ложку сухой горчицы, тщательно перемешайте. Потом поставьте смесь на маленький огонь. Должно получиться что-то вроде каши. В другой посуде в это время должна кипеть вода. Миску с «кашей» из горчицы и сметаны опустите в горячую воду, не дайте смеси остыть. Боль-



ные места надо смазывать почти горячей «кашей» 1-2 раза в день в течение месяца. Во время лечения мыть их только кипяченой водой. Мы пользовались этим рецептом, помогло — экзема исчезла.

Н. А. Бабченко,  
Саратовская обл.

## Медовый массаж позвоночника

Диагноз мне поставили церебросклероз I-II степени... После этого предложили медовый массаж. Человек, предложивший это, славится у нас как народный лекарь. Он сам предложил свои услуги, но сначала я должна была по его совету очистить кишечник.

На 2 л теплой кипяченой воды я добавляла 2 ст. ложки яблочного уксуса и первую неделю делала клизму каждый день. Вторую неделю —

через день, третью — через 2 дня и четвертую — через 3 дня.

И только после этого стала делать медовый массаж. Нужен 1 л меда. Мед должен быть сильно засахаренный. Накладывали мед мне на весь позвоночник и не размазывали по спине, а шлепали. Когда мед растает, он расплзается по всей спине, и тогда надо шлепать по всей спине довольно долго, пока мед не превратится в клей и снова не загустеет. Когда руки отнимались от спины, то такое впечатление, что кожа тянется за ними, чувствуется слабая боль. Тогда процедуру следует прекратить. Мед смыть теплой водой и насухо вытереть. Сделала я 10 процедур и, слава богу, третий год не пользуюсь таблетками.

Тамара Петровна  
Секурская, Георгиевск

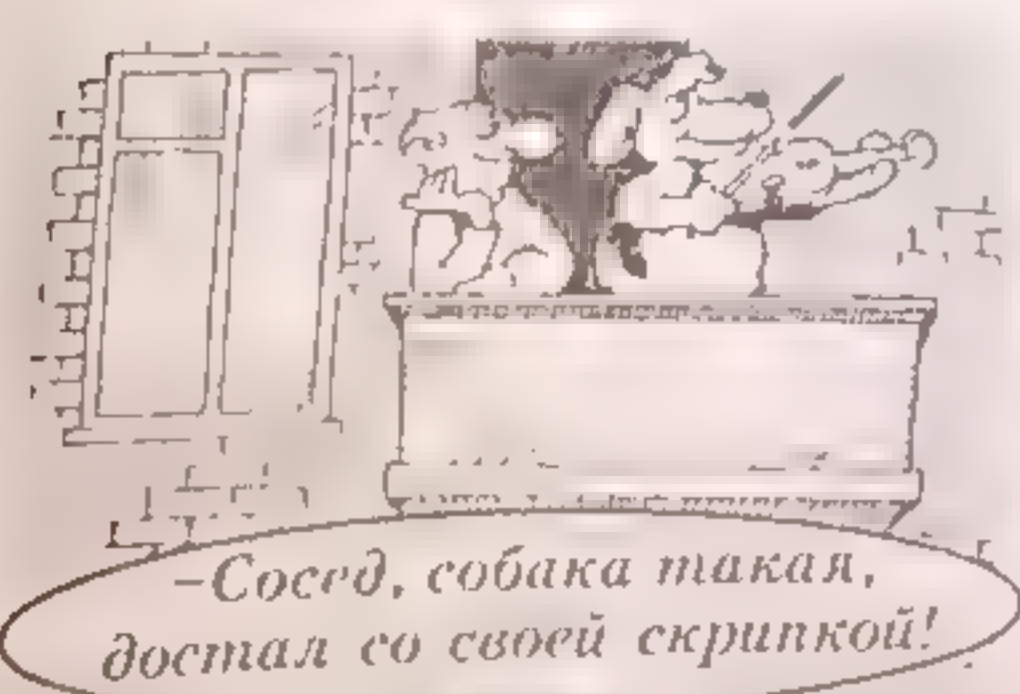
## Полезно знать

**И**СЧЕЗНОВЕНИЮ рубцов после инфаркта и инсульта способствует настой чистотела: 6 г сухого чистотела (1 ст. ложка с верхом) заварите 200 г крутого кипятка и оставьте в термосе строго на 15 минут. Принимайте 10 дней подряд по 1 ст. ложке до еды.

**П**РИ СЕРДЕЧНОЙ Подышке 10 лимонов (без косточек) и 10 головок чеснока пропустите через мясорубку. Залейте 1 л меда и настаивайте 2 недели. Принимайте перед сном по 1 ст. ложке. Если сердечная одышка сочетается с гипертонией, добавьте 100 г цветков боярышника.

**П**ОСЛЕОПЕРАЦИИ ПОЧКИМ больным по совету академика Амосова следует давать укрепляющую смесь из 1 стакана изюма, 1 стакана грецких орехов, 1 стакана меда и сока одного большого лимона.

**Д**ЛЯ увеличения гемоглобина рекомендуем на ночь залить горстку изюма стаканом кипятка и поставить в изголовье. Утром, не вставая с постели, съесть все ягоды и вылить воду.



■ СЛЕЗЫ — ЭТО ЗАЩИТНАЯ РЕАКЦИЯ ОТ СТРЕССА И БОЛИ.

■ НЕВЫПЛАКАННЫЕ СЛЕЗЫ ЗАСТАВЛЯЮТ «ОБЛИВАТЬСЯ» СЛЕЗАМИ ВСЕ ОРГАНЫ ЧЕЛОВЕКА.

■ ТОЛЬКО ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СЛЕЗЫ УДАЛЯЮТ ИЗ ОРГАНИЗМА ТОКСИНЫ ЛУКОВЫЕ НЕ В СЧЕТ

# Бди! На каждый день + Как отличить бешеную собаку от злой?

Бешеную собаку от просто злой или дурно воспитанной отличить не так уж и сложно.

Такие животные выглядят больными и ведут себя неадекватно: беспокойны, мечутся, вместо обычного лая сипло воют, не могут отличить съедобное от несъедобного, поэтому пытаются глотать куски дерева, мусор, при попытке пить у них начинаются судороги, шерсть встает дыбом, изо рта обильно течет слюна, а из-за начинающихся параличей они привлекают ланы и плохо координированы.

Но собаки (волки, лисы, кошки, крысы и т. д.) становятся опасны для человека еще за 8-10 дней до начала всех этих явлений. Это так называемый инкубационный период. Причем выглядят и ведут себя животные в это время вполне обычно, ну, может быть, более нервно, а вот их укусы и даже слюна уже крайне опасны для человека и животных. Поэтому при укусе любым бродячим животным следует немедленно обратиться

ся за специализированной помощью.

Лечение заключается в прививках и вакцинации, сделать которые необходимо сразу же, так как после появления симптомов заболевания (через несколько недель или даже через год!) спасти больного будет уже невозможно. При своевременной и правильной помощи от бешенства почти никто не погибает, но только «почти». Если укусы пришлись в область головы и шеи, а раны были глубокими и многочисленными, то прогноз, даже при своевременном лечении, остается весьма сомнительным.



**Знаете ли вы, что...**

- У полных людей после 45 лет смертность в 1,5 раза выше, нежели у людей с нормальным весом.
- Увеличение на 2,5 см окружности талии стоит человеку двух лет жизни.
- Атеросклероз у полных людей возникает на 20 лет раньше, чем у тех, кто следит за своим весом.
- Избыточная масса тела плюс курение увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца в 11-17 раз.
- Природой рассчитано, что у взрослого человека рессорная функция стопы сохраняется лишь при массе тела 55-70 кг.

**Это опасно!  
ОСА УЖАЛИЛА  
В ГОРЛО**

Эти насекомые часто садятся на сладкую пищу. Надо смотреть, что кладешь в рот, поскольку укус во рту и особенно в горле может привести к серьезным последствиям. Но коль уж это случилось и вы не заметили жальщее насекомое, постарайтесь не потерять самообладания. Паника всегда усложняет симптомы. В ожидании «Скорой помощи» постарайтесь воспользоваться следующим советом: жуйте лук, мяту, чабрец или тимьян и пейте маленькими глотками теплый уксус. Это уменьшит боль и поможет опухолу, которая в противном случае может привести к удушью.

Б. Е. Локшин,  
кандидат мед. наук

**Советует травник****Авось пригодится****+ О грецком орехе**

\* Листья грецкого ореха обладают сильнейшим бактерицидным действием. Отвар из них применяют при лечении воспалительных процессов в желудочно-кишечном тракте, базедовой болезни, туберкулезе легких и различных кожных заболеваниях. Отвар готовят следующим образом: возьмите столовую ложку мелко нарезанных листьев и прокипятите в стакане воды 15 минут в закрытой посуде. Процедите, остудите и принимайте три раза в день по стакану вместо чая.

Отвар можно использовать и как полоскание при заболеваниях горла.

\* При носовых кровотечениях и ссадинах на коже спасает порошок из сухих околоплодников незрелого ореха.

\* В домашних условиях можно приготовить масло грецкого ореха: зеленые орехи сложите в стеклянную посуду, залейте оливковым маслом, плотно закройте и поставьте на сорок дней на солнце. Затем проце-

10 грецких орехов в день снижают уровень холестерина в крови, что очень важно для людей, которые страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Храните масло в сухом темном месте. Это средство помогает при варикозном расширении вен, ожогах и долго не заживающих ранах.

\* При подагре и ревматизме помогают ванны комнатной температуры (литр отвара листьев грецкого ореха на одну ванну).

\* Настой из перегородок грецкого ореха — прекрасное лекарство от ангины: чайную ложку сырья залейте стаканом кипятка. Настаивайте 2-3 часа. Полощите горло несколько раз в день слегка подогретым настоем.

\* Плоды зрелых грецких орехов рекомендуют для профилактики и лечения больных с повышенной кислотностью желудка (ежедневно по 2-3 ореха), при гипертонии (в течение 50 дней съедайте по 5-6 орехов, желательно с медом, сделайте перерыв и через 2 месяца повторите курс лечения). Ядра орехов

также очень полезны при истощении и ослабленном состоянии.

При заболеваниях кишечника грецкие орехи противопоказаны.

Г. Р. Ваглавидзе,  
травник

**От гангрены**

Кусок бараньей или говяжьей печени от свежезаколото животного, не обмывая ее, надо положить на больное место. Держать час-два, пока под печенькой не появятся нарывчики. Простерилизовав иглу, проколоть нарывы. Повторять процедуру, пока будут появляться нарывы.

**Вредные привычки**

Они могут отрицательно сказаться на качестве ночного отдыха и вызвать негативные последствия для вашего здоровья.

**1 Не сворачивайтесь калачиком.**

Привычка сворачиваться калачиком в постели вызывает дискомфорт в области спины и поясницы, считают специалисты. Полезнее всего спать на спине, подложив под колени подушку.

**2 Не лучше и плюшевые детские игрушки.**

Они содержат много бактерий, обитающих в пыли. Если ваш ребенок наотрез отказывается ложиться спать без любимого плюшевого мишки, достаточно выдерживать игрушку десять

часов в холодильнике — и вредные микроорганизмы погибнут.

**3 Не пускайте в постель кошек и собак.**

Даже если у них нет блох, слюна и шерсть весьма сильные аллергены, вызывающие астму и другие заболевания дыхательных путей у каждого пятого.

**4 Не ложитесь лицом вниз.**

Это может нарушить нормальное дыхание во время сна, что приведет к так называемому апноэ — состоянию, часто вызывающему хроническую бессонницу.

**Полезно знать**

■ ЗУДИТ КОЖА НА НОГАХ? СМАЗЫВАЙТЕ ЕЕ КУСОЧКОМ АЛОЭ УТРОМ И НЕ СМЫВАЙТЕ ДО САМОГО ВЕЧЕРА. ПОСЛЕ 2-3 ПРОЦЕДУР ЗУД НА НОГАХ ПРЕКРАТИТСЯ.

■ ПРЕПАРАТЫ ИЗ АЛОЭ ВЫЗЫВАЮТ СИЛЬНЫЙ ПРИЛИВ КРОВИ К ОРГАНАМ МАЛОГО ТАЗА, ПОЭТОМУ ОНИ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ, ПРИ МАТОЧНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ, ГЕМОРРОЕ, ЦИСТИТЕ И БЕРЕМЕННОСТИ.





## Как избавиться от зоба

Многие говорят о зобе вообще. Узловой зоб требует хирургического вмешательства. Я же имею в виду увеличение щитовидной железы как следствие ее гиперплазии. Хочу поведать эффективный и дешевый рецепт. Пропустите через мясорубку листья лопуха и отожмите в любую закрывающуюся склянку, чтобы набрать 3-4 ложки сока. Этого хватит на 3-4 дня.

Утром натощак возьмите в рот 1 ст. ложку подсолнечного масла и, манипулируя сквозь зубы туда-сюда минуты 2-3, выплюньте получившуюся жидкость.

Рот можно после этого прополоскать. Затем возьмите в рот столовую ложку сока листьев лопуха и полощите им горло в течение 10 минут с остановкой для дыхания. Во рту образуется много жидкости со слюной вместе, поэтому кому-то придется брать не столовую ложку сока, а десертную. После 10-минутного полоскания горла выплюньте содержимое (не глотать). Конечно, что-то останется на слизистой во рту и горле, но это уже никого пусть не беспокоит. У кого-то после полоскания может участиться сердцебиение, тогда можно принять 15-20 капель валокордина на небольшое количество воды. Процедура проводится утром натощак за 30 минут до еды в течение 10 дней.

Затем 10 дней отдых. И повторить лечение еще

дважды, то есть всего три курса. Лечила я свой зоб и, сама того не подозревая, вылечила сначала субатрофический фарингит, а позже и гастрит. Ну а что касается зоба, то он значительно уменьшился.

Е. Т. Минакова,  
Липецкая обл.

## Втяни живот от геморроя

Я вылечилась от этого недуга всего за один месяц. Нужно постоянно, и когда сидишь, и когда идешь, втягивать живот и ягодичы, и чем чаще, тем лучше. Также делайте такую процедуру: нарвите свежего укропа прямо с семенами и сожгите на жестяночке, чтобы остался пепел. Теперь надо поплевать на пальчик, об-

дей, и от бесовских князей. Аминь».

«Крест на мне, крест во мне, крест меня ограждает, крест от всех врагов спасает».

Молитва ангелу-хранителю

Ангел Божий, хранитель мой святой, данный мне с небес от Бога на сохранение! Усердно молю

## Помоги своей щитовидке

Бабушка советовала не дразнить щитовидку, а помогать ей работать нормально. Для этого надо вечером «напечь» по всему телу «оладушек» из йода. Если утром «оладушек» на теле не увидите, значит, не хватает йода. Продолжайте подкармливать щитовидную железу до тех пор, пока она не насытится. Вы это сразу определите – йод перестанет быстро поглощаться кожей. А для профилактики всегда повторяйте курс.

Лидия Кузнецова, Саратов

макнуть в пепел и мазать больное место. За 3-4 раза геморрой излечивается.

Кроме этого, читайте эти молитвы на ночь перед сном.

«Пресвятые великомученики Устиния и Куприяне, спасите меня и укройте меня от бесов, от врагов и от лихих лю-

тебя: ты меня ныне просвети и от всякого зла сохрани, к доброму делу наставь и на путь спасения направь».

Вера Степановна  
Зубкова,  
Новочеркасск

## Лист берёзы вылечит фурункулы

Когда мне лет 12 было, работала на строительстве гравийной дороги. Жили в шалашах, спали на траве, на лошадях ездили. И появились у меня фурункулы. Насчитали больше 60 штук!

Больницы рядом не было, поэтому приходилось самим лечиться. Брала я лист березы, намыливая хозяйственным мылом и прилепляла к фурункулу. Как лист высохнет, другой прилепляла. И так, пока фурункул не прорывало. Ранки заживали, и фурункулы больше не появлялись.

З. Л. Федорова,  
Красноярск

## От рака помогут цветки картофеля

Жена моего племянника стояла на учете у онколога по женским заболеваниям. Лечилась цветками картофеля. Если есть подозрение на рак, надо пить настой 40 дней, если же для профилактики, то достаточно и 10 дней. Наша родственница брала 30 сушеных цветков картофеля, заливала 1 стаканом кипятка, держала под крышкой до полного остывания и отжимала. Полученную порцию настоя делила на 3 части и принимала по 1/3 стакана за полчаса до еды 3 раза в день.

После 3 курсов лечения по 40 дней (перерывы по 7-10 дней) ее сняли с учета. Значит, выздоровела.

Людмила  
Васильева, Воронеж

## Уксус и йод от грибка

Хуже нет, когда нечисть какая привяжется! Не знаю уж где – в бане ли, в педикюрном кабинете, ногтевой грибок подцепила. Бегом к кожному: анализы, мази... Да бесполезно все было – не исчезает грибок, и все тут! Даже ноготь удаляла – все равно больной вырос. Сама лечиться стала. Купила 5%-ный спиртовой йод и уксус. Смешивала в одинаковых частях и мазала ноготь утром и вечером. За 9 месяцев вылечилась полностью.

С. В. Гамбашидзе, Таганрог

## Пригодится

ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА СТЕНОКАРДИИ НУЖНО СДЕЛАТЬ НЕСКОЛЬКО ГЛОТКОВ КОНЬЯКА ВПРИКУСКУ С САХАРОМ, ЧТОБЫ СНЯТЬ ДАВЯЩУЮ БОЛЬ



Сам себе кардиолог

## Сердце барахлит

Разумеется, диагноз должен поставить доктор, и лечить вас должен он. Но есть способы себе помочь, когда нет обострений. Как?

- 1 Утром приготовьте себе лекарство на весь день. Возьмите кусочек хлеба размером с палец, разрежьте его на 4 части и на каждую часть накапайте 2-4 капли настойки валерианы. Каждые 4 часа берите кусочек в рот. Пожуйте и подержите несколько минут во рту, затем проглотите. Делайте это до исчезновения всех сердечных неполадок.
- 2 Смочите вату в настойке валерианы и носите на груди весь день. Можно носить на груди в специальном мешочке валериановый корень и зубчик чеснока.
- 3 Очень полезно для сердечников вдыхать запах сирени, боярышника, тополя, что стимулирует сердечную деятельность.
- 4 Полезно днем и перед сном гулять среди деревьев, особенно в посадках дуба.
- 5 Ванна с 0,5 кг валерианы уменьшает и регулирует сердечные удары.
- 6 Приготовьте смесь из 1 литра меда, сока 10 лимонов и 10 головок натертого чеснока. Оставьте на неделю в закрытой банке. Принимайте смесь по 4 чайные ложки 1 раз в день, но не сразу, а медленно, не торопясь, одну

ложку за другой. Дни не пропускать. Этого количества хватает на два месяца.

7 Для тучных, вялых людей с одышкой. Смешайте 400 г размолотого чеснока с соком 24 лимонов, налейте в банку с широким горлом, завяжите марлей и поставьте на 24 дня. Принимайте 1 раз перед сном 1 чайную ложку смеси с 0,5 стакана воды. Перед употреблением взбалтывайте. Через 10-14 дней пройдет усталость, появится хороший сон.

8 7 ст. ложек боярышника залейте 7 стаканами крутого кипятка. Закутайте кастрюлю и оставьте на 24 часа. Процедите через марлю, выжимая набухшие ягоды. Готовый сок поставьте в холодильник. Пейте по стакану 3 раза в день во время еды.

9 Натрите на терке 0,5 кг лимона, смешайте с 0,5 кг меда и 20 растолченными ядрами абрикосов. Принимайте утром и вечером по 1 ст. ложке.

10 Натрите на терке головку чеснока и лимон. Залейте смесь 1 стаканом воды комнатной температуры и выдержите в закрытой посуде двое суток. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Е. Шестакова, врач высшей категории

## Страдаю ожирением

Отсюда утомляемость, плохой сон и одышка. Посоветуйте, что мне делать?

А. Решетова, Буденновск

Побороть эти явления можно при помощи настоя из чеснока и лимона, в котором содержатся очень активные вещества, укрепляющие организм, регулирующие расход сил и восстанавливающие сон. Измельчите 350 г чеснока и смешайте с соком 24 лимонов в стеклянной банке. Накройте ее марлей и оставьте настаиваться сутки. Пейте настой в течение 14 дней по 1 чайн. ложке с 1/2 стакана воды на ночь, взбалтывая смесь перед приемом. Курс лечения можно проводить сколько угодно долго, каждый раз делая 2-недельные перерывы.

## У меня атеросклероз сосудов сердца

У врача я был, он таблетки прописал, а про питание ничего не сказал. Я слышал, что есть продукты, которые необходимо обязательно включать в диету.

Дмитрий Д., Махачкала

Диета у больных атеросклерозом, ишемической болезнью сердца должна содержать очень малое количество холестерина, желателно исключить его вообще. Продаются специальные препараты, снижающие содержание холестерина в крови, но они довольно дорогие. Постарайтесь как можно больше включать в ежедневный рацион следующие продукты питания. Во-первых, баклажаны. Они снижают артериальное давление, уменьшают содержание холестерина в крови и в стенках сосудов. Применяют листья и корневища, то есть все растение целиком, земляники лесной в виде отвара. Морские водоросли ламинарии, морскую капусту полезно принимать при

сердечных приступах, болях в области сердца. Они содержат большое количество минеральных солей и микроэлементов. Обыкновенные лесные орехи показаны при атеросклерозе и его последствиях — инфаркте миокарда. Лук репчатый в виде сока с медом в равных частях употребляют для лечения и предупреждения атеросклероза.

## Печень побаливает

У меня проблемы с печенью. Она часто побаливает, а по утрам у меня даже опухает лицо. Что же мне делать?

В. Коваленко, Ставрополь

Чтобы лечение было успешным, смешайте сразу несколько лечебных растений и пейте такой сбор как чай. В его состав могут войти мята, соцветия ромашки, трава тысячелистника и кора крушины. Все ингредиенты берутся в равных пропорциях. Возьмите 1 ст. ложку смеси, залейте стаканом кипятка и оставьте настояться 30 минут. Если пить сбор утром натощак и на ночь по 1/2 стакана, функции печени восстановятся уже через 1-3 недели, а через месяц вы совсем забудете об этой проблеме.

## Хочу избавиться от пьянства

Посоветуйте радикальное средство, вызывающее отвращение к алкоголю. Я пытаюсь избавиться от этой привычки уже несколько лет, но ничего не выходит.

Н. Выжина, Саранск

Резкое отвращение к спиртному и рвоту вызывает такое растение, как копытень европейский. Измельчите его корень и 1 ст. ложку порошка залейте стаканом горячей воды, затем подержите на водяной бане 30 минут, тщательно процедите и доведите объем до исходного. Пейте отвар по 1 ст. ложке, размешивая его в стакане воды.

ВОСПАЛИЛИСЬ  
ГЛАЗА?  
1 ЧАЙН. ЛОЖКУ  
СОЦВЕТИЙ  
НОГОТКОВ  
(КАЛЕНДУЛЫ)  
ЗАЛЕЙТЕ  
1 СТАКАНОМ  
КИПЯТКА. ДЕЛАЙТЕ  
ПРИМОЧКИ.





### Как я избавилась от лямблий

**Айболит** Очень простой способ лечения. Возьмите березовый лист, можно даже из веника, запарьте крутым кипятком, настаивайте 7 часов. После процедите и пейте. Я пила, когда захочу, и неограниченно. Пять дней необходимо пить и три отдыхать, и так несколько курсов. Этим средством я излечилась от лямблий полностью. Посоветуйте людям этот рецепт. Такие нынче дорогие лекарства, и потом, ими одно лечить, а другое калечить. Пить отвар надо перед едой. Кто захочет поправиться, пусть строго выполняет эти правила.

Е. Дьяченко, Минеральные Воды

### Что поможет при гастрите?

Диетами и лекарствами можно только предотвратить развитие хронического гастрита, но, может, есть средства, способные улучшить мое состояние?

Е. Иртышова, Ипатово

Вам помогут семена пажитника сеного, которые надо истолочь в порошок в фарфоровой ступке.

Если не хочется готовить отвар, принимайте сам порошок 3 раза в день перед едой, смешайте его с 1 чайн. ложкой фруктового джема или запивайте 50 мл любого красного вина. Курс лечения около 15 дней, затем после недельного перерыва его можно повторить еще несколько раз. Хорошо помогает при вашем недомогании и сок подорожника, который нужно пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс лечения — 30 дней.

### Живот раздувает

Не могу понять, что происходит, но каждый раз после того, как я поем, у меня выпирает живот. Как бороться с таким вздутием?

В. Митина, Барнаул

Прекрасно зарекомендовали себя как ветрогонное средство семена петрушки. Для приготовления лечебного настоя из них залейте 1/2 чайн.

ложки измельченных семян 2 стаканами холодной кипяченой воды и оставьте на 8-10 часов настаиваться. После этого процедите смесь через несколько слоев марли. Принимайте по 2-3 ст. ложки 3 раза в день. Будьте внимательны, есть и противопоказания: настой не рекомендуется принимать на любых сроках беременности.

### На шее вырос горб

Как бороться с отложением солей? В области шейных позвонков у меня уже вырос горб, к тому же часто появляется неприятная ноющая боль.

М. Федосова, Воронеж

Прекрасно выгоняют соль из организма листья брусники. 1 чайн. ложку листьев залейте 1,5 стакана кипятка, дайте настояться 1 час, укутав во что-нибудь шерстяное, а затем тщательно процедите. Принимайте такой настой при подагре и затыжном суставном ревматизме по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды. Кроме того, этот настой насыщен различными полезными витаминами, повышающими иммунитет. Свежая, моченая и вареная брусника также является довольно эффектив-

ным мочегонным средством.

### Очень мучительный кашель

У моей дочери неожиданно появился тяжелый мучительный кашель. Дочь лечится, а кашель все никак не проходит. Подскажите, что делать?

Л. Копытина, Михайловск

При таком кашле лучше всего воспользоваться для лечения отваром ячменя или овса. Для его приготовления 2 ст. ложки сырья смешайте с таким же количеством изюма и залейте 1,5 л воды. Варите смесь на слабом огне, плотно накрыв крышкой, или томите в духовке до тех пор, пока не выпарится половина жидкости. Затем добавьте 1 ст. ложку натурального меда и давайте дочери это «лекарство» несколько раз в день, ей сразу станет легче.

### Как маму успокоить?

У моей мамы слабое сердце, но она часто нервничает. Что бы ей попить успокаивающее из народных средств?

Р. Бержкова, Черкесск

Для успокоения и укрепления как сердечной мышцы, так и всего организма в целом посоветуйте маме попить Melissa (лимонную мяту). 1 ст. ложку сухой травы залейте 2,5 стакана кипятка, настаивайте 30-40 минут, хорошенько укутав во что-нибудь теплое, затем процедите. Если принимать этот настой по 1/2 стакана 3-4 раза в день, то уже через 2-3 недели ваша мама почувствует себя гораздо лучше. Не забывайте, что Melissa обладает еще и мочегонным действием.



■ ПРИ АНГИНЕ КАПАЙТЕ ПИХТОВОЕ МАСЛО НА ГЛАНДЫ С ИНТЕРВАЛОМ В 4 ЧАСА 2-5 РАЗ В ДЕНЬ. ЧЕРЕЗ 2-3 ДНЯ БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ.

## Лечимся травами

### ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Хорошо помогает отвар бессмертника. Для приготовления отвара используйте цветки и стебли растения: 10 г бессмертника на 1 стакан кипятка. Принимайте его по 1/2 стакана 3 раза в день. Можно попить и жидкий экстракт бессмертника — по 30-40 капель 3 раза в день.

### ПОЛЫНЬ ПОМОЖЕТ ПРИ НЕВРОЗАХ

Сушеные листья полыни обыкновенной (2 ст. ложки) заварите кипятком (0,5 л). Настаивайте 15 минут, затем процедите. Утром и вечером выпивайте по 1 стакану. Настой нужно использовать в течение суток, его можно подогревать.

### ФЕНХЕЛЬ ПОМОЖЕТ ПРИ КОЛИТЕ

10 г плодов фенхеля залейте 1 стаканом кипятка, нагрейте на водяной бане 15 минут, охладите, процедите и доведите объем до 200 мл. Пьют по 1/3 - 1/2 стакана 3 раза в день при хронических спастических колитах.

Пригодится

ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ СНИМИТЕ С БЕРЕЗОВОГО ПОЛЕНА ВЕРХНЮЮ ПЛЕНКУ: ОНА, КАК ПАУТИНКА. НАКЛАДЫВАЙТЕ НА РАНЫ, РАЗГЛАДЬТЕ РУКАМИ. НА ДРУГОЙ ДЕНЬ ПРОЛЕЖНИ ИСЧЕЗНУТ.



## Инфаркт не проходит бесследно

Два года назад перенесла тяжелую форму инфаркта, теперь сильно болит голова, полностью лишилась слуха (врачи объяснили, что повреждена барабанная перепонка), в голове постоянный шум, скачет давление, приходится пить таблетки. Я очень устала, не знаю, что делать.

Н. Н. Наприенко,  
Нальчик

К сожалению, инфаркт любой тяжести не проходит бесследно. Радуйтесь, что остались живы. Те-

няться давление, если оно есть: резко встали с постели, устали, застыли ноги, надели носки с тугой резинкой и нарушили кровообращение, стирали в холодной воде, съели соленое, острое, выкурили сигарету, выпили рюмку вина, без всякой причины?

Последнюю графу заполняйте особенно подробно. Анализируйте, от чего в своей повседневной жизни следует отказаться. Отказывайте себе в этом категорически! (Или больше не жалуйтесь!) Спустя месяц - другой можете смело идти с этим дневником к своему лечащему врачу. Будьте

с таким недугом? Подскажите, что делать?

В. П. Касьяненко,  
Азов, Ростовская обл.

Как правило, эта проблема исчезает сама собой, когда ребенку исполняется пять лет. От взрослых требуется, чтобы ребенок как можно меньше времени проводил на горшке; после дефекации анальное отверстие надо промокнуть чистой мягкой влажной салфеточкой и смазать сливочным маслом. Необходимо следить, чтобы ребенок не сидел на корточках, так как от этого усиливается напряжение в прямой кишке. Не следует кормить ребенка тем, что может вызвать запор, вечером хорошо дать выпить кефир, и не разрешайте поднимать тяжелые предметы.

## Муж не хочет принимать лекарства

Моему мужу врачи сказали, что у него гипертония, и назначили лечение. А он не хочет принимать лекарства. Не знаю, как быть.

М. Маслова,  
Чебоксары

Для мужчин начать лечиться - это значит признать свою слабость и приближающийся возраст. Помогите мужу справиться со страхом перед болезнью. Не пилите его за то, что он не лечится, и не говорите, что он всех хочет оставить сиротами. Узнайте, что еще, кроме таблеток, помогает при таком состо-

янии. Считается, что гипертоникам следует придерживаться определенной диеты, больше ходить пешком и меньше волноваться. Организуйте вашу жизнь так, чтобы оставалось время для совместных прогулок, начните сами придерживаться подходящей диеты. Говорите мужу: «Мне важно, чтобы ты был в хорошей форме, и я хочу, чтобы ты заботился о своем здоровье». Супруг не сразу начнет делать все, что нужно, но прогресс вы заметите.

## К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОВОДУ ВАШЕГО ДУШЕВНОГО ИЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ВЫ НЕ НАХОДИТЕ НА НИХ ОТВЕТОВ, ПИШИТЕ В РЕДАКЦИЮ (см. адрес на последней странице).

## Свекла от язвы

Свекла - хорошее дополнительное средство при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной кислотностью. Рекомендую принимать по 0,5 стакана свежего свекольного сока 3 раза в день за 20 минут до еды. Но хочу предупредить вас, что свежеприготовленный свекольный сок имеет специфический запах, который может вызвать тошноту и даже рвоту. Для того чтобы отрицательных эмоций было меньше, поставьте свежий сок на 2-4 часа в холодильник, чтобы улетучились раздражающие вещества.

К. Колганова, врач, Георгиевск

перь всю оставшуюся жизнь вы должны находиться под постоянным наблюдением своего лечащего врача, который хорошо знает вашу историю болезни. Вы же должны лучше любого врача знать, какое лекарство и как действует на ваш организм. Методом проб и ошибок найти для себя наиболее эффективное средство лечения. Дома обязательно надо иметь аппарат для измерения давления и научиться пользоваться им без посторонней помощи. Заведите дневник, в котором будет шесть граф:

1. День (число).
2. Час.
3. Какое давление?
4. Есть ли шум в ушах?
5. Какое лекарство принимали, чтобы снизить давление, и в каком количестве?
6. После чего могло, по вашему мнению, под-

уверены, это будет весьма полезно и для него, и для вас.

## После стула выпадает прямая кишка

Моему внуку 2 года. У него каждый раз после стула выпадает прямая кишка. Может быть, кто-нибудь сталкивался

## При варикозе поможет каланхоэ

Промойте листья каланхоэ, обсушите, измельчите и заполните ими половину поллитровой бутылки. Налейте доверху водкой и поставьте настаиваться в темное место. Время от времени настой встряхивайте. Через неделю содержимое бутылки отфильтруйте. Полученным настоем натирайте ноги от стопы к коленям. Чтобы добиться исчезновения синей сетки мелких вен, процедуру следует повторять ежедневно в течение 2-4 месяцев. Для наружного лечения варикозных язв можно использовать 15%-ную прополисную мазь.

В. Капустина, врач, Московская обл.



ЕСЛИ ХОТЯ БЫ  
РАЗ В ДЕНЬ  
ВЫ БУДЕТЕ ЕСТЬ  
В КАЧЕСТВЕ ГАР-  
НИРА, НАПРИМЕР,  
КАПУСТУ  
ИЛИ ФАСОЛЬ,  
А НА ДЕСЕРТ —  
ЯБЛОКО, ГРУШУ  
ИЛИ ВИНОГРАД,  
ТО РИСК  
ИНСУЛЬТА  
УМЕНЬШИТСЯ  
ПОЧТИ ВДВОЕ.



### От астмы

**АЙБОЛИТ** Приступы раньше были по 2-3 раза в сутки и даже чаще. Без ингалятора из дома не выходила. Однако последний приступ случился в июне 1997 года. А лечилась я так. Отказалась от всех молочных продуктов за исключением молока. Принимала с ним неочищенный скипидар, который покупала в хозяйственном магазине: на ночь по 5 капель на 1 ст. ложку молока, а потом еще запивала стаканом молока. По утрам обливалась прохладной водой, снижая ее температуру каждый день на 1 градус. Теперь обливаюсь холодной водой прямо из-под крана. Вот и все хитрости.

О. Киреева, пос. Новокумский,  
Ставропольский край

### Работаем на даче



## Ноги гудят от усталости

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ.

По вечерам после работы в саду-огороде у вас гудят и ноги, и поясница. И вместо вечерних прогулок к пруду и в поле и созерцания звездного неба вы падаете в кровать и не можете найти себе места. Но зачем же вы весь день проработали, согнувшись? Гораздо удобнее работать на грядке, стоя... на коленях. Только надо позаботиться о наколенниках. Их можно сшить из поролона, обтянув его полиэтиленом, из ненужных плечиков от одежды. Пришейте к ним круглые широкие резинки — и вы быстро сможете надеть наколенники.

Вот еще несколько советов:

\* Если вы долго находитесь в согнутом положении и неожиданно почувствуете сильную боль в верхней части спины, сделайте несколько упражнений, мышцы спины расслабятся, и боль уйдет.

1. Поднимите плечи как можно выше и прижмите их как можно сильнее к шее и голове. Замрите так на несколько секунд. Затем медленно, естественным движением опустите плечи.

2. Снимите обувь, прижмите спиной к стене.

Не опуская голову, постарайтесь максимально вытянуть подбородок. Подберите живот и ягодицы. Как можно плотнее прижмитесь спиной к стене. Пойдите так две-три минуты. Дышите легко и спокойно.

\* Если устали ноги, вечером сделайте 15-20-минутные ванночки с отваром череды: 2 ст. ложки измельченной травы залейте в эмалированной посуде 0,5 л воды и, помешивая, нагревайте на водяной бане 30 минут. Процедите и долейте воды до 0,5 литра.

### Намотай на ус

ОТВАР ПЛОДОВ ВИШНИ В МОЛОКЕ В ЛЮБОЙ ПРОПОРЦИИ ПОЛЕЗЕН ПРИ ВОСПАЛЕНИИ СУСТАВОВ

### На все случаи жизни

## Доктор девясила

\* 1 ст. ложку измельченных корневищ девясила залейте 200 мл горячей воды, нагрейте под плотно закрытой крышкой на водяной бане 30 минут, после чего охладите и процедите. Принимайте по 100 мл 2-3 раза в день за 1 час до еды как желчегонное и при лечении гастродуоденитов.

\* Пилули из девясила от кашля принимайте при бронхитах. Одну часть порошка корня девясила смешайте с 4 частями меда и скатайте шарики. Если мед жидкий, можно добавить

еще порошка корня, пока смесь не получится достаточно густой. Скатайте шарики величиной с горошину и обваляйте в сахарной пудре. Принимайте по 2-3 пилули 3-4 раза в день.

\* Девясилловое «вино» рекомендуется выздоравливающим, перенесшим инфекционные болезни, пневмонии. Возьмите 12 г свежего измельченного корня девясила, залейте 500 мл портвейна, кипятите под плотно закры-

той крышкой 10 минут. Принимайте по 30 мл 2 раза в день после еды.

\* Девясилловое «вино», приготовленное тем же способом на кагоре, принимают при пониженной кислотности желудка 3 раза в день по 30 мл после еды.

\* При старческом склерозе употребляйте настойку корня девясила. 30 г корней залейте 50 мл водки и настаивайте 40 дней. Процедите. Принимайте по 25 капель

2 раза в день до еды. На курс лечения расходуются 1,5 л настойки.

\* Средство для полоскания полости рта при стоматитах и гингивитах. 2 ст. ложки измельченных корней залейте 2 стаканами кипятка, уварите до 1/3 объема. Процедите.

\* При болезненных менструациях 1 чайн. ложку корня залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 10 минут на слабом огне, настаивайте 4 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

К. Н. Штерн,  
народный целитель



### Рекомендуем



На все случаи жизни

# + Есть яблоки нужно умерючи

При повышенной кислотности, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки стоит отдавать предпочтение сладким сортам. Тем, кто страдает гастритом с пониженной кислотностью, спастическим колитом и дискинезией желчного пузыря, больше подходят кислые сорта. Тщательно вымытые яблоки нужно есть вместе с кожурой, так как именно под ней сконцентрировано много витаминов и микроэлементов.

Целительное воздействие оказывают и содержащиеся в яблоках пектины. Многие сердечно-сосудистые заболевания развиваются вследствие избытка холестерина в крови. Пектины же поглощают его и вместе со шлаками выводят из организма, очищая сосуды. В результате снижается артериальное давление. Одновременно пищевые волокна абсорбируют различные токсичные вещества, в том числе ионы тяжелых металлов и радионуклиды. Поэтому при атеросклерозе и гипертонии, а также для профилактики ишемической болезни сердца и рака толстой кишки следует ежедневно за час до завтрака съедать два яблока, предпочтительно несладких сортов.

При варикозном расширении вен нужно на протяжении нескольких месяцев выпивать в течение дня до еды 2 стакана теплого компота с гущей, приготовленного по

следующему рецепту: 4 неочищенных, нарезанных дольками яблока заливают 1-1,5 л воды, кипятят 15 минут, сахар добавляют по вкусу.

Для укрепления нервной системы полезно пить в течение дня яблочный настой, для приготовления которого нужно нарезать яблоко тонкими пластинками, залить кипятком и оставить на 2 часа в закрытой посуде.

При избыточном весе, сердечной недостаточности, плохом сне рекомендуется устраивать яблочные дни: в течение такого дня за 5-7 приемов съедают до 1,5-2 кг плодов. В неделю их можно повторять 2 раза.

При недостатке йода в организме следует включать в пищевой рацион 2-3 яблока каждый день, есть которые нужно вместе с семенами. Это обеспечивает суточную потребность в йоде.

Тем, кому приходится много читать или заниматься работой, требующей длительного зрительного напряжения, для того, чтобы глаза не уставали, рекомендуется периодически накладывать на них кашицу из сваренного и растертого яблока.

При затяжном кашле нужно натереть на терке яблоко и лук, добавить мед и хорошо перемешать. Все компоненты берутся в равном количестве. Смесь принимают по 1 чайной ложке несколько раз в день в перерывах между едой.

Для профилактики простудных заболеваний и санации полости рта полезно жевать несладкие яблоки. При этом уменьшается желтизна поверхностного слоя зубной эмали.

При гастрите с пониженной кислотностью утром натощак нужно съесть 2 средних яблока зеленых сортов, натертых на мелкой терке. Прием пищи — не ранее чем через 4-5 часов. В течение первого месяца лечения яблочную кашу принимают ежедневно, второго — 1 раз в 2-3 дня, третьего — 1 раз в неделю.

При атонии кишечника и запорах рекомендуется каждое утро натощак съедать 2-3 неочищенных плода, а также еже-

дневно есть печеные яблоки в обед и ужин.

При спастическом колите, дискинезии желчных путей, ревматизме и подагре нужно ежедневно выпивать до еды равными порциями 2 стакана теплого компота с гущей.

При дизентерии и расстройстве желудка нужно натереть на нежелезной терке 1-2 кг антоновки, очищенные от кожуры. Кашицу едят 4-5 раз в день, исключив любые другие продукты. Курс лечения — 2-3 дня.

При мочекаменной болезни и полиартрите кожуру яблок зеленых сортов сушат и растирают в порошок. Затем 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день, утром натощак и вечером перед сном. Это же средство помогает при экземе.

При термических и солнечных ожогах, обморожении, незаживающих язвах, а также при трещинах на сосках и губах накладывают кашицу из тертых яблок.

Для выведения бородавки к ней несколько раз в день следует прикладывать дольку яблока кислых сортов до ее исчезновения.

ТРЕХДНЕВНАЯ ДИЕТА ИЗ ЯБЛОК И СУХОГО ЧЕРНОГО ХЛЕБА С ЧАЕМ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ С ИСКЛЮЧЕНИЕМ ВСЕХ ДРУГИХ ПРОДУКТОВ И НАПИТКОВ ПОМОГАЕТ БРОСИТЬ КУРИТЬ, ТАК КАК ОРГАНИЗМ МЕНЬШЕ ОЩУЩАЕТ НИКОТИНОВЫЙ ГОЛОД.



## Спасибо курам

Было это еще до войны на Западной Украине. У моего бати врачи обнаружили затемнение легкого. Отец испугался, очень не хотелось болеть туберкулезом. Да и болезнь эта в те годы излечивалась трудно. Многие от нее умирали. Был у бати знакомый доктор-поляк, который посоветовал лечение яйцами хуторских кур. Яйца надо было пить натощак: в первый день одно, во второй — два, и так до десяти. Потом по убывающей: девять, восемь, семь — до одного. Вот и весь курс лечения. Отец все так и сделал и вылечился. Прожил потом долгую жизнь. И никакого туберкулеза.

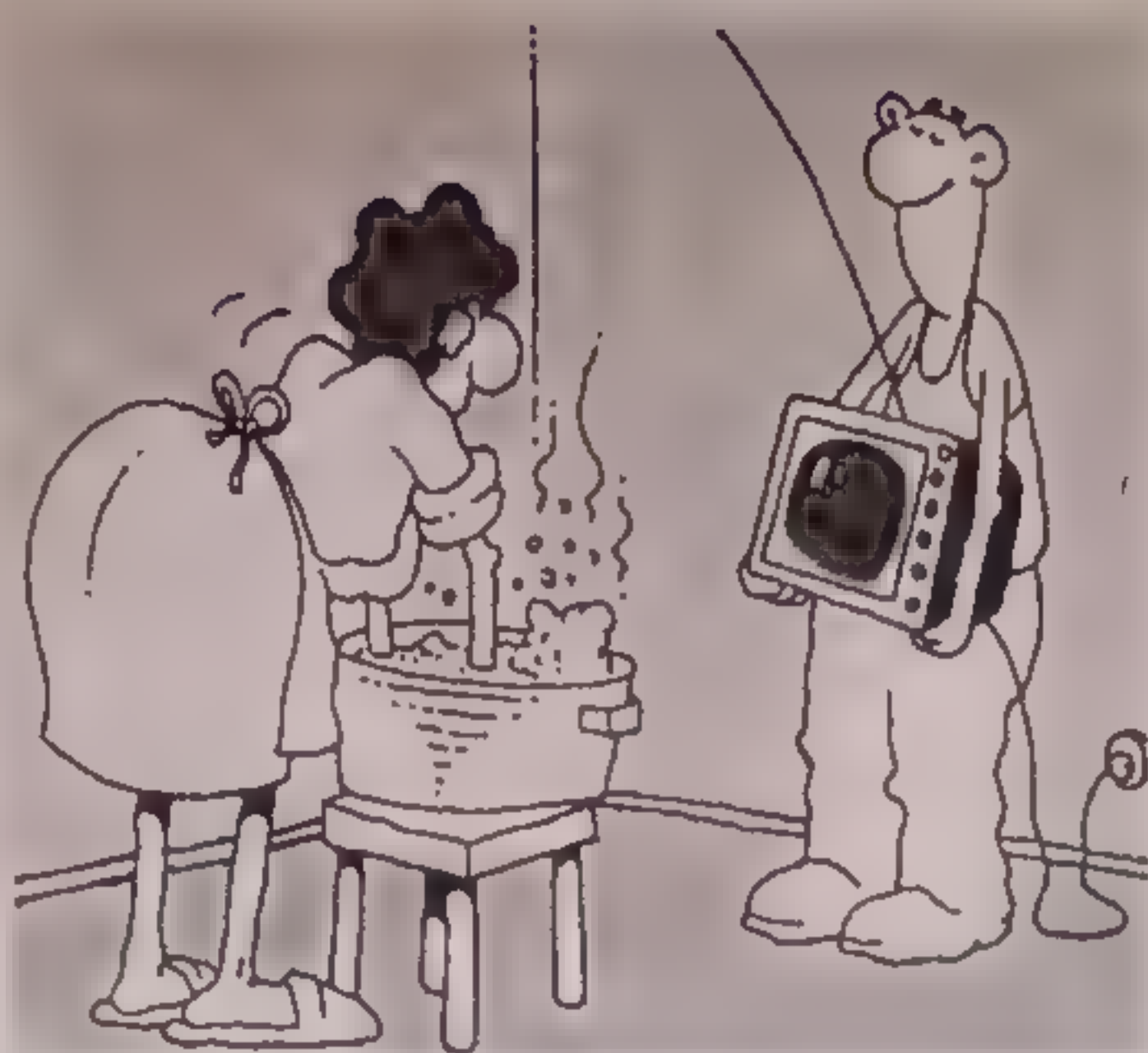
Ю. Э., Плесецкий р-н, Архангельская обл.

■ ВОЗРАСТ  
ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ  
НЕ ГОДАМИ,  
А СОСТОЯНИЕМ  
ЗДОРОВЬЯ.  
■ В БЕСЕДЕ  
С НЕЗНАКОМ-  
ЦЕМ НЕ ПРОГО-  
НЯЙТЕ ХОТЬ  
СЛАБУЮ УЛЫБ-  
КУ С ЛИЦА  
И ДОБРОЖЕЛА-  
ТЕЛЬНОСТЬ  
ИЗ СЕРДЦА





ПРИ СЕРДЕЧНЫХ  
БОЛЕЗНЯХ  
ЧЕТЫРЕ РАЗА  
В ГОД ПО ЧЕТЫРЕ  
ДНЯ НАДО  
ПИТЬ ОТВАР  
ЦВЕТОВ  
БОЯРЫШНИКА.



### Улучшим зрение

Для предотвращения развития катаракты и улучшения остроты зрения съедайте на ночь по 5-7 грецких орехов. Они содержат все витамины группы В и ненасыщенные жирные кислоты, которые предотвращают склероз. Однако это средство не годится тем, кто склонен к ожирению.

## Надери себе уши

В конце трудовой недели у некоторых появляются неприятные ощущения в ушах: боль, ломота, заложенность. Иногда это бывает при перепадах давления.

Что нужно делать в таких случаях?

Нужно делать простую гимнастику. Закройте нос, надуйте щеки, вы почувствуете в ушах легкие толчки. А теперь похлопайте слегка по ушам — буквально раз десять, не больше. После этих неж-

ных похлопываний разотрите уши так, чтобы они загорелись и стали горячими.

Это помогает снять напряжение с барабанной перепонки, улучшить кровообращение в области ушей и расслабить, снять застой в ушах.

Если вы будете делать эту процедуру, неприятные ощущения вас не будут беспокоить.



## Зачем нам четки?

Рекомендуем

КАКУЮ ПОЛЬЗУ ПРИНОСИТ ЭТОТ ПРЕДМЕТ.

Четки прекрасно помогают справиться с расшалившимися нервишками, побороть волнение, избежать стресса.

Эти волшебные камешки пригодятся курильщику, решившему расстаться с вредной привычкой. Если вам неудержимо захотелось после обеда затянуться сигареткой, лучше возьмите в руки четки. Вполне возможно, 5 минут игры с бусинами хватит для того, чтобы острое желание подышать притупилось.

Китайские целители считают, что при недомоганиях настоящие чудеса может совершить массаж кистей: ведь все части нашего организма тесно связаны с определенными зонами, расположенными на руках. Чтобы снять боль, достаточно 2-3 минуты помассировать рефлекторные зоны. С этим заданием прекрасно справятся четки. Давление пальцев на бусины должно быть сильным, но не болезненным.

Начинается насморк? Передвигайте бусины кончиками пальцев — указательного, среднего, безымянного и мизинца.

Не спешите принять таблетку от головной боли, попробуйте лучше размять с помощью четки кончики больших пальцев, подушечки и ногти остальных пальцев. Массаж этих зон поможет сосредоточиться, избавит от нервозности. Если вы не в своей тарелке, покатайте нить с шариками по центру ладони — это место отвечает за нервную систему.

В древние века четки помогали неграмотным монахам. Сегодня их можно прописать людям, работающим за компьютером, пианистам, машинисткам, которые нередко страдают болезнями рук. Вспомните про четки! До и после работы на клавиатуре, а также во время коротких передышек для укрепления мышц и суставов, предупреждения травм и профессиональных заболеваний разомните, помассируйте кисти с помощью волшебных бусинок в направлении от кончиков пальцев к запястью и плечу. Руки держите как при рукопожатии — это их естественное положение.

Э. И. Мухамедов, невропатолог

Едем к морю

Не навреди

## + Целебный песок

Контактируя с кожей, песок благотворно влияет на организм.

Пляжи, обращенные на юг, идеальны, песок остается теплым целый день. Самый лучший — у прибоя, там, где разбиваются волны.

Возьмите утром песок у прибоя, отнесите на сухое место, пусть он высохнет, нагреется до 40-50°C, и тогда ложитесь.

Песок тонизирует, положительно влияет на обменные процессы, улучшит потовыделение, ускорится восстановление поврежденных тканей. Он стимулирует клеточную

Состав песка — минеральные соли, микроорганизмы, микроскопические водоросли и тысячи других элементов морской среды.

деятельность и ускоряет удаление мертвых клеток, очищает кожу.

Лечебная процедура проводится так. Человек лежит в песочной ямке, нагретой до 40-50 градусов, 15-20 минут. Снаружи остаются только руки и часть грудной клетки. Применяют также сухие ванны при всех видах ревматических заболеваний без воспалительных процессов, при вторичных и хронических артрозах, нейроцистических проблемах, пер-

вичном остеоартрозе. Заглубаться в песок надолго нельзя. Это подвергает организм сильному стрессу — неимоверно нагружает сердечно-сосудистую, дыхательную и выделительную системы. Лечение проводится под наблюдением специалиста.

Самому можно принимать только местные песочные ванны — для рук, ног. Песок должен быть сухим не только сверху, но и в глубине. Опасно лежать неподвижно в самые жаркие часы.



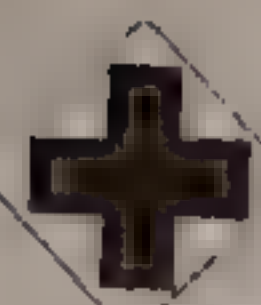
— Вместо пугала?  
— Да нет, от пьянки лечу!

■ САМЫЙ ЛУЧШИЙ ПЕСОК — МЕЛКИЙ, ТЕМНОВАТОГО ЦВЕТА. БЕЛЫЙ ПЕСОК ОТРАЖАЕТ ЛУЧИ.

■ ОПАСНО ЛЕЖАТЬ НА ПЕСКЕ НЕПОДВИЖНО В САМЫЕ ЖАРКИЕ ЧАСЫ.



Авторитеты дают советы



# ДУША БОЛИТ...

Нередко мы вздыхаем: мол, душа болит... У некоторых это состояние перерастает в другое, куда более опасное, и тогда душа действительно заболевает: начинается депрессия.

— Каков самый короткий путь к депрессии?

— Развод, смерть близкого или неприятности с детьми и прочие семейные проблемы — все это может выбить из колеи даже самого уравновешенного человека.

— Иногда человек не сразу понимает, что с его психикой творится что-то неладное... Каковы признаки невроза?

— Во-первых, нарушается сон, снижается настроение и работоспособность. Человек не хочет ничего делать и «расходится» только к вечеру, теряется аппетит, нарушается пищеварение. Если человек наблюдает у себя эти симптомы, то ему необходимо обратиться к психологу, психиатру, психотерапевту.

— Можно ли обезопасить себя от неврозов и депрессий?

— На Западе люди более стойки, они спокой-

нее воспринимают и переносят житейские неурядицы, так как к этому их готовят с детства. Русский человек склонен раздувать проблему, переоценивать свои возможности, в результате чего возникает разочарование в жизни.

Здесь важно уяснить: если мы опустим руки, будем стонать и плакать, наше положение еще больше ухудшится. В такой ситуации нужно постараться овладеть своими чувствами и переживаниями, найти стимул к действию.

— А чего не следует делать человеку, оказавшемуся в состоянии, когда душа болит?

— Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением! Кажется, принял пилюлю или порошок, и все проблемы ушли. Увы, так не бывает. Вряд ли жизненные проблемы можно решить толь-

ко с помощью таблеток. Только врач-психиатр может назначить определенные препараты каждому конкретному человеку, определить дозировку и курс лечения.

— Что посоветовать внимательным людям, считающим себя пессимистами?

— Нужно снизить свои требования к окружающим и тщательно заняться самоанализом. Хорошо бы вспомнить свою прошлую жизнь и честно признаться себе в своих ошибках. И вообще взять за правило: стараться не замечать плохого и, наоборот, подчеркивать и радоваться тому хорошему, что нас окружает.

Попытайтесь простить своих обидчиков! Сами вы тоже не идеальны в своих поступках и мыслях. Давайте воспринимать жизнь такой, какая она есть. Мы не в силах изменить внешние обстоятельства, но мы можем изменить свое отношение к ним.

Л. Крюкова,  
психиатр, Волгоград



■ ПРИ ШПОРАХ НА НОГАХ ДОСТАТОЧНО НА НОЧЬ ПОЛОЖИТЬ КОМПРЕСС ИЗ ГОРЯЧЕГО ЯБЛОЧНОГО УКСУСА ПОПОЛАМ С ВОДОЙ. НЕРЕДКО ПОМОГАЕТ С ПЕРВОГО РАЗА.

■ ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ РОЖИ ПРИСЫПЬТЕ БОЛЬНОЕ МЕСТО МЕЛКО ПРОСЕЯННОЙ РЖАНОЙ МУКОЙ. СВЕРХУ ОБЛОЖИТЕ ЕГО ОБЕРТОЧНОЙ БУМАГОЙ И ЗАБИНТУЙТЕ. МЕНЯЙТЕ ПОВЯЗКУ РАЗ В СУТКИ ДО ВОСХОДА СОЛНЦА.

■ НЕ КЛАДИТЕ ОЧКИ НА СТОЛ СТЕКЛАМИ ВНИЗ: ОТ ЭТОГО ОНИ ПОКРЫВАЮТСЯ ЦАРАПИНАМИ И БЫСТРО ВЫХОДЯТ ИЗ СТРОЯ.

СКОЛЬКО  
НУЖНО  
ПИТЬ СОКА?  
СТОЛЬКО,  
СКОЛЬКО  
ПЬЕТСЯ  
С УДОВОЛЬСТ-  
ВИЕМ!  
ПРИНУЖДАТЬ  
СЕБЯ НЕ НАДО.



Авоось пригодится

Все без исключения цитрусовые — прекрасное средство, помогающее удалить из организма токсичные вещества. Лимон стоит на первом месте. Это лучшее средство, очищающее организм от шлаков и процессов брожения в плохо работающей печени. Для этого (естественно, прежде следует узнать у врача о противопоказаниях) готовят так называемое лимонное молоко. Возьмите 1 лимон, 1/4 л молока, 3-4 чайные ложки сахара. Выжмите из лимона сок, влейте в миксер, добавьте сахар, холодное молоко и взбейте. Принимайте молоко один раз в день после еды.

## Намотай на ус

Пользуясь очками при дальнозоркости, не забывайте, что в них можно читать, писать, шить, то есть расстояние от глаз до, скажем, книги не должно превышать 25-30 сантиметров. Вдаль и на собеседника в таких очках смотреть нельзя. Их надо снимать, иначе вы будете все хуже видеть.

## Рекомендую

### КАПУСТНЫЙ СОК ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ПОЧЕК

Смешайте в равных частях капустный сок и мед. Приготовленную смесь храните в холодильнике. Принимайте лекарство по 1 ст. ложке 3 раза в день за 2 часа до еды. Или истолките 50 г ядер грецких орехов, залейте стаканом горячего молока и настаивайте, пока не остынет. Выпить нужно в течение дня. Принимайте молочно-ореховую смесь при болезнях почек еже-

дневно до полного излечения.

При воспалении почек можно приготовить лекарство по такому рецепту: 50 г шишек хмеля залейте 0,5 л водки. Настаивайте в темном месте неделю, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

И.И. Иванов,  
уролог





Если полип маленький — несколько миллиметров в диаметре, то он совершенно не беспокоит, его могут обнаружить лишь случайно, при обследовании толстой кишки. Большие полипы, достигающие нескольких сантиметров, могут изъязвляться, прорывать стенку кишки и приводить к кровотечениям и кишечной непроходимости. Полипы встречаются достаточно часто: у 5–15% населения и почти у половины тех, кому за пятьдесят.

Существует простой и относительно недорогой метод их выявления, который, к сожалению, не стал массовым в нашей стране, но вошел в обязательную врачебную практику в европейских странах, например, в Германии. Это гемоккульт-тест. С помощью специальных химических реакций можно выявить самое ничтожное количество крови в каловых массах, которое обязательно появляется даже при очень маленьких полипах в кишечнике. У людей, которые ни на что не жаловались, таким образом удается диагностировать полипы и опухоли толстой кишки.

В Германии все необходимое для гемоккульт-теста вам присылают по почте, остается только принести анализ в медицинский центр.

Еще более остроумная технология изобретена в Японии: в унитаз вмонтирован специальный датчик, реагирующий на появление крови в кале. Датчик подключен к компьютеру, который соединен с общей медицинской сетью, осуществляющей наблюдение за каждой подключенной к ней квартирой. В случае «сигнала тревоги» медперсонал вызывает семью на обследование.

**С ЧЕМ** связано повышенное внимание к полипам?

Дело в том, что они нередко оказываются предвестниками рака толстой кишки. В 50–75% случаев злокачественная опухоль возникает именно из полипов.

Онкологам хорошо известно, что маленькие

## + Коварные полипы

Это наиболее распространенные доброкачественные опухоли толстого кишечника. Небольшое округлое тело полипа обычно прикреплено «ножкой» к слизистой кишечника и «свисает» в его просвет.

полипы имеют тенденцию к увеличению и затем к злокачественному росту. Особую опасность представляет множественный, или диффузный, полипоз, который встречается в некоторых семьях и имеет наследственную природу. В этом случае злокачественные опухоли возникают на месте полипов в 80–100% случаев.

**ИЗВЕСТНО**, что заболевания толстой кишки чаще возникают у людей, которые страдают хроническим колитом, неспецифическим язвенным колитом, болезнью Крона, запорами. Самолечение при таких болезнях чрезвычайно опасно, поскольку можно не заметить полипы и упустить время для эффективного вмешательства.

Врач обследует прямую кишку различными способами. При пальцевом исследовании выявляется только часть полипов в прямой кишке, ректороманоскопия позволяет обследовать не только прямую, но и часть сигмовидной кишки. Инструмент представляет собой металлическую трубку, снабженную специальной оптикой, подсветкой и набором щипчиков для взятия биопсии.

Следующий метод — это ирригоскопия. Через прямую кишку вводится суспензия сернокислого бария, которая заполняет толстую кишку и позволяет при рентгенологическом исследовании изучить весь ее рельеф, наличие язвочек, опухолей.

**НАИБОЛЕЕ** точный метод обследования толстой кишки — фиброколоноскопия. При этом для осмотра кишечника используют волоконный инструмент, который под контролем врача пропус-

кают по изгибам кишечника, через все его сужения и препятствия. Это очень дорогой метод обследования, который применяется лишь при подозрении на рак толстой кишки и в тех случаях, когда неэффективны другие методы.

**В ПОСЛЕДНЕЕ** время стало модно применять для обследования компьютерную томографию. Этот метод отличается высокой чувствительностью и помогает выявить патологические очаги диаметром в несколько миллиметров, но для диагностики опухолей толстой кишки не имеет практически никакого значения. Хочется сказать об этом потому, что нередко приходится слышать от больных, что им необходимо сделать компьютерную томографию, которая «уж наверняка все покажет». В данном случае это обследование не дает никакой дополнительной информации. То же касается и ультразвукового исследования.

Как лечат полипы толстого кишечника?

Единственный эффективный метод — их удалить. Одно время пытались удалять полипы с помощью сока чистотела, который пили натошак либо добавляли в клизмы. Положительных результатов подобное лечение не дает, а вот затягивание сроков хирургического вмешательства может привести к перерождению полипов и развитию рака толстой кишки.

Опухоли удаляют путем обычной хирургиче-

ской операции либо с помощью эндоскопической техники. Особенно эффективен фиброколоноскоп — он позволяет свести повреждения толстого кишечника к минимуму. Тонкая гибкая трубка проникает во все углы и с помощью специальных петель или щипчиков срезает ножку полипа. В некоторых случаях применяют электрокоагуляцию, чтобы прижечь ножку полипа. При множественном полипозе иногда удаляют часть толстой кишки. Эндоскопический метод безболезнен, его применяют без общего наркоза и обезболивания, травмирование кишечника при этом минимально. Пациент уже на следующий день может выписаться из стационара. При удалении части кишечника лечение более сложное, восстановительный период длительный.

**В ТЕЧЕНИЕ** первых двух лет есть вероятность повторного возникновения полипов на том же самом месте — это случается у 13% больных. Еще у 7% полипы могут появиться в других отделах толстой кишки. Поэтому пациенты первые два года должны систематически, раз в полгода (а если удаленные полипы принадлежали к агрессивной разновидности — раз в три месяца), проходить обследование.

Профилактические меры, которые препятствуют развитию опухолей толстого кишечника:

- \* присутствие в рационе грубой клетчатки (капусты, свеклы, репы, кабачков, яблок, тыквы);

- \* предпочтение растительных жиров;

- \* ограниченное употребление пива и алкогольных напитков;

- \* своевременное лечение хронических запоров, колитов, геморроя, проктита;

- \* использование качественной туалетной бумаги и подмывание после стула.

ЕШЬТЕ ПРИВЫЧНУЮ КАШУ ВМЕСТО МЮСЛИ. ПЕЙТЕ ЧАЙ С МЕДОМ, А НЕ С САХАРОМ. НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ КОЛБАСОЙ И СОСИСКАМИ — ЭТА ПИЩА ПРИВОДИТ К РОСТУ ОПУХОЛЕЙ ПРЯМОЙ КИШКИ И В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПОЛИПОВ.

Н  
И  
ан  
до  
те  
ра  
и  
ой  
пи  
ка  
юр  
ше  
усу  
ли  
ай  
е в  
ут,  
те.  
сь-  
ке,  
ей.  
жу  
сле  
нно  
ую

ТУ  
ся с  
саж  
по-  
смо-  
ук-  
ная  
лей,  
еоб-  
сво-

НИ  
ениях  
тано-  
. По-  
ть ее  
ислом  
сока  
льси-  
10:1.  
ь на  
смой-  
а ко-  
нта-

см



**Намотай на ус**

Движение помогает избавиться от стресса и полезно для фигуры. Здесь приведены данные об энерготратах при различных видах деятельности.

- \* Езда на велосипеде в течение 60 минут – 300 ккал.
- \* Плавание в течение 60 минут – 540 ккал.
- \* Уборка квартиры в течение 90 минут – 340 ккал.
- \* Прогулка в течение 30 минут – 51 ккал.
- \* Танцы в течение 45 минут – 370 ккал.
- \* Ходьба по магазинам в течение 60 минут – 150 ккал.
- \* Бег трусцой в течение 30 минут – 330 ккал.

**Мужские проблемы****Намотай на ус****+ БОЛОЙ импотенцию!**

Большую опасность таит в себе никотин. Согласно проведенным исследованиям злоупотребление курением – более 20 сигарет в день – у 11% мужчин приводит к функциональным половым расстройствам.

В то же время при отказе от курения потенция в большинстве случаев полностью восстанавливается.

Воздержание от курения за 3–4 часа до предполагаемой близости способствует усилению эрекции.

В силу того, что в начальный период потребления алкоголя наблюдается некоторое повышение либидо и увеличивается продолжительность коитуса, создается обманчивое впечатление о его положительном влиянии на мужскую потенцию. Однако все эти признаки кратковременные, и в даль-

нейшем они неизбежно сменяются снижением либидо, ослаблением эрекции, а затем серьезными сексуальными расстройствами. У некоторых мужчин даже одна рюмка может стать причиной частичного или полного отсутствия эрекции. Те же исключительно редкие случаи, когда мужчина, несмотря на систематическое и большое потребление алкоголя, сохраняет высокую половую активность, ни в коей мере не опровергают сказанного, а лишь свидетельствуют об изначально мощной половой конституции данного индивида.

Положительно влияют на сохранение у мужчины стабильной потенции занятия спортом. Однако чрезмерные физические нагрузки, вызывающие резкое переутомление, оказывают обратное воздействие. Известно, что сгонка лишнего веса способствует усилению мужской потенции. Способствуют этому и ежемесячные трехдневные голодания с полным очищением желудка. Разумеется, этот метод применяется лишь после консультации с врачом.

Немаловажное значение имеет и режим питания. Благотворное влияние на половую функцию мужчины оказывают мед, хурма, чернослив и особенно грецкий орех.

**Советует психолог****Вас коварно бросили**

Когда любимый человек бросает вас, ваша реакция обычно достаточно бурная. Все начинается с тоски и одиночества, потом пропадает всякое желание выходить из дома – развивается чувство неуверенности в себе. Нужно переключиться на что-нибудь другое. Главное – помнить о том, что делать нельзя.

\* Не вспоминайте самые волнующие минуты, проведенные с ним.

\* Не бойтесь его встретить, когда выйдете из дома, – нельзя же всю жизнь просидеть в четырех стенах.

\* Не пытайтесь завоевать его снова, чтобы утешиться. Все уже случилось – и тем хуже для него.

\* Не рассказывайте в тысячный раз всем и каждому свою печальную историю. Это надоест даже самым верным друзьям.

\* Не теряйте зря времени, вынашивая планы мести, забудьте его и полностью от него избавьтесь.

\* Постарайтесь все время находиться в веселой компании, в одиночку переживать горе намного труднее. Посмотрите вокруг – жизнь не закончилась!

С. В. Тронина, психолог

**Заниматься сексом хорошо для...****...СНА**

После секса легко засыпается благодаря успокаивающей силе эндоморфина, высвобождающегося в момент оргазма, и серотонина, который выделяется гипофизом и регулирует сон.

**...ЦИРКУЛЯЦИИ КРОВИ**

Сексуальное возбуждение увеличивает приток крови. Кроме того, кислород, который содержится в крови, дает возможность выгнать холестерин.

**...СЕРДЦА И ЛЕГКИХ**

Сердечный ритм увеличивается с 80 до 140 ударов в минуту во время фазы возбуждения и до 180 в момент оргазма. Увеличивается и объем воздуха в легких.

**...ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ТЯЖЕСТИ ПОСЛЕ ЕДЫ**

Когда половой акт продолжается, по крайней мере, двадцать минут, мышцы брюшной полости и таза начинают сокращаться, сжиматься. Но секс, вопреки бытующему мнению, не способствует сбрасыванию веса.

**...ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ БОЛИ**

Основные химические передатчики удовольствия – это дофамин, серотонин и особенно эндоморфин. Сходный по составу с морфином эндоморфин действует как натуральное обезболивающее.

**...ОПЛОДОТВОРЕНИЯ**

Удовольствие может содействовать оплодотворению, но не всегда. Исследования выявили, что во время сильного оргазма иногда происходит две овуляции в одном и том же цикле. Этот феномен можно объяснить нарушением функционирования гипофиза при сильном эмоциональном возбуждении.



СТАТИСТИКА ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ЖЕНЫ ОБРЕЗАННЫХ МУЖЕЙ СТРАДАЮТ РАКОМ ШЕЙКИ МАТКИ РЕЖЕ, ЧЕМ ЖЕНЫ НЕОБРЕЗАННЫХ.



# Боли в животе

## ВНЕМАТОЧНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ: РАЗРЫВ ТРУБЫ

**Характер боли.** Острая боль внизу живота, отдающая в область наружных половых органов, иногда — в шею и лопатку. Кровянистые выделения. Скудные, появляются после возникновения боли, но могут и отсутствовать.

**Признаки внутреннего кровотечения.** Рвота, головокружение, обморок, учащение пульса, снижение артериального давления, резкая слабость, анемия.

**Возможные симптомы.** Небольшая задержка менструации (1–3 нед.), тошнота.

**Данные гинекологического исследования.** Напряжение мышц передней брюшной стенки. Матка увеличена, размягчена. Ее размеры отстают от предполагаемого срока беременности. Задний свод влагалища болезненный. Придатки увеличены с одной стороны, возможно опухлевидное образование.

**Предостережения.** Грубое влагалищное исследование может привести к усилению кровотечения. Перед транспортировкой в стационар нельзя вводить обезболивающие препараты, применять холод на низ живота.

## ВНЕМАТОЧНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ: ТРУБНЫЙ АБОРТ

**Характер боли.** Схваткообразные или постоянные боли внизу живота и в крестце, отдающие в наружные половые органы и в прямую кишку.

Кровянистые выделения. На 2–3-й день от начала заболевания появляются темные, кровянистые выделения, иногда со сгустками крови. Не прекращаются после применения средств, сокращающих матку, и даже после диагностических выскабливаний матки.

**Признаки внутреннего кровотечения.** Выражены нерезко.

**Возможные симптомы.** Периодически возникаю-

щей дурнотное или полумоморочное состояние. Данные гинекологического исследования. Данные такие же, как при разрыве трубы. Могут быть болезненные ощущения при надавливании на задний свод влагалища. Размеры матки соответствуют сроку беременности. Матка мягкая, легковозбудимая.

**Предостережения.** Те же, что и при разрыве трубы.

## АПОПЛЕКСИЯ (РАЗРЫВ) ЯИЧНИКА

**Характер боли.** Острая боль в нижних отделах живота, отдающая в ногу, наружные половые органы и в прямую кишку. По времени часто совпадает с серединой или второй фазой менструального цикла.

Кровянистые выделения. Как правило, отсутствуют, но возможны.

**Признаки внутреннего кровотечения.** Бледность, холодный пот, учащение пульса, снижение артериального давления.

**Возможные симптомы.** Тошнота, нередко рвота. Отсутствие признаков беременности (нет задержек менструации).

**Данные гинекологического исследования.** Напряжение мышц передней брюшной стенки, болезненность на стороне поражения. Матка плотная, не увеличена. Придатки болезненны. Могут быть несколько увеличены с одной стороны.

**Предостережения.** Перед транспортировкой введение обезболивающих препаратов противопоказано.

## ОСТРОЕ ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКОВ МАТКИ

**Характер боли.** Острая, резко выраженная боль в

нижней части живота и в паховой области. Отдает вниз в область крестца и наружных половых органов. Боли не связаны с менструальным циклом.

Кровянистые выделения. Как правило, отсутствуют, но возможны.

**Признаки внутреннего кровотечения.** Повышение температуры тела до 38–39°C, учащение пульса.

**Возможные симптомы.** Тошнота, рвота, озноб.

**Данные гинекологического исследования.** Напряжение мышц передней брюшной стенки, болезненность при нажатии. Матка не изменена или несколько увеличена. Придатки увеличены с одной или двух сторон. При нажатии возникает резкая боль.

**Предостережения.** Перед транспортировкой введение обезболивающих препаратов противопоказано.

## ПЕЛЬВИОПЕРИТОНИТ

**Характер боли.** Острая боль внизу живота, усиливающаяся при мочеиспускании и дефекации. Не связана с менструальным циклом.

Кровянистые выделения. Как правило, отсутствуют.

**Признаки внутреннего кровотечения.** Напряжение брюшины, бледность кожи, отек брюшины. Липкий, холодный пот, учащение пульса.

**Возможные симптомы.** Тошнота и рвота, озноб, сухость языка.

**Данные гинекологического исследования.** Исследование матки и придатков затруднено из-за сильного напряжения и болезненности живота. Выбухание и резкая болезненность заднего свода влагалища.

**Предостережения.** Перед госпитализацией допустимо применение льда на низ живота (по 20–30 минут со сменой через 30–40 минут). Введение обезболивающих средств противопоказано.

## ОСТРЫЙ АППЕНДИЦИТ

**Характер боли.** В начале заболевания боли возникают чаще всего в подложечной области или области пупка. Тупая ноющая боль постепенно усиливается и перемещается в правую подвздошную область.

Кровянистые выделения. Отсутствуют.

**Признаки внутреннего кровотечения.** Отсутствуют.

**Возможные симптомы.** Почти постоянная тошнота, возможна однократная рвота. Пульс учащен. Температура редко поднимается выше 38°C. Озноб. Язык вначале слегка обложен и влажен. Но вскоре становится сухим.

**Данные гинекологического исследования.** Напряжение мышц живота в правой подвздошной области, болезненность выше области правых придатков матки, болезненность передней или правой стенки прямой кишки. Матка и придатки без изменений.

**Предостережения.** Нельзя назначать клизму и обезболивающие средства, применять холод на низ живота.

## ПОДСКАЗКА ПРИРОДЫ

Похоже, женщинам, от природы наделенным рыжей шевелюрой, надо почаще посещать гинеколога. В исследовании, проведенном в американской клинике бесплодия, 83% пациенток, страдающих от эндометриоза — недуга, нередко приводящего к бесплодию, оказались рыжеволосыми. Возможно, таким образом природа «отмечает» тех, кто склонен к этому заболеванию.

ВНИМАНИЕ! ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПРИЗНАКОВ  
ОДНОГО ИЗ УКАЗАННЫХ ЗДЕСЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ НУЖНО  
НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ».



## Вопрос-ответ

## Детские секреты

## ОТ АДЕНОИДОВ

У моего внука выросли аденоиды. В 3 годика их удалили, а они снова выросли. Как теперь быть, не знаем. Кто бы научил?

Р. И. Притчина,  
Архангельская обл.

Возьмите паслен сладко-горький, хорошенько истолките его и перемешайте со свиным жиром. Затем наложите эту смесь на хлопковую ткань, а затем компресс на шею, как воротник.

Или сделайте компресс из мягкого теста, посыпанного мелко нарезанными стеблями травы крестовника, и обложите им шею. Процедуру повторите 1-2 раза по полчаса.

Хорошо ребенку с большими миндалинами и увеличенными аденоидами сделать компресс на шею в виде «воротничка» из теста, посыпанного мелко нарезанными стеблями растения морозника. Процедуру проводят, как и предыдущую.

## СТИМУЛИРУЕМ РОСТ

Моей дочке 12 лет, она очень уступает в росте своим сверстникам. Нет ли какого-то средства для его стимуляции?

И. Вакутова, Волгоград

Для стимуляции роста принимают цветочную пыльцу, маточное молочко и прополис. Но дозировки настолько ин-

дивидуальны, что лучше обратиться к врачу.

Среди рецептов народной медицины тоже есть средство, хотя не настолько эффективное, как вышеперечисленные. В 2 стаканах молока взбивают 1 яйцо. Это отдаленно похоже на гоголь-моголь. Эту смесь выпивают за день в 3 приема. Как вы понимаете, средство безвредное, принимать его можно долго.

## «ЯЩИК» НАПУГАЛ

Моя подруга беременна и очень боится, что наш ребенок родится с заячьей губой. Посмотрела какую-то передачу, и теперь это у нее из головы не выходит. Посоветуйте, как избежать такой беды.

Михаил, Ростовская обл.

Данный порок развития ребенка формируется чуть ли не в момент зачатия. Раз уж ваша девушка так этого боится, ей стоит на 20-22 неделе беременности пройти ультразвуковое обследование. На этом сроке заячья губа уже видно. В крайнем случае, если порок выявится, можно прервать беременность. Но скорее всего никакой заячьей губы у вашего ребенка не будет, ведь встречается она крайне редко. Просто будущая мама очень впечатлительна. Для ее же пользы не позволяйте ей впредь смотреть устрашающие телепередачи.

С. В. Мальцев, терапевт



РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ, ВЕСЬ ПОБАГРОВЕЛ, СЖИМАЕТ КУЛАЧКИ, БЕСПОКОЙНО ШЕВЕЛИТ НОЖКАМИ – ТАК ОБЫЧНО БЫВАЕТ ПРИ КИШЕЧНЫХ КОЛИКАХ.

## Советы хирурга

В медицине существует понятие «входные ворота инфекции». У новорожденного такими «воротами» часто является пупочная ранка. Если после отпадения корочки дно ее остается влажным, сочится, пупком должны заняться врач или медицинская сестра. Вы же можете до их прихода только капнуть на ранку немного 3-процентной перекиси водорода, а когда она запенится, осушить чистым стерильным ватным фитильком.



## Тест-диагностика

4. Реагирует на резкие звуки криком или широко раскрывая глаза (в 1,5-6 месяцев)?

5. Гулит в 2-4 месяца?

6. Поворачивает голову в сторону звучащей игрушки или на голос (в 4 месяца)?

7. По-новому, эмоционально лепечет при вашем появлении (в 4-5 месяцев)?

8. Радует новыми звуками (в 8-10 месяцев)?

9. Беспокоится во сне при шуме?

Если вы ответили «нет» хотя бы на один из вопросов, не искушайте судьбу – проконсультируйтесь в ближайшем сурдологическом центре или кабинете по месту жительства.

## ПРОВЕРИМ СЛУХ МАЛЫША

Для этого внимательно наблюдайте за своим ребенком.

1. Он вздрагивает от громких звуков и замедляет на ваш голос в первые 2-3 недели жизни?

2. Поворачивается на звуки, слышащиеся позади него (в 1 месяц)?

3. Оживляется, когда с ним разговаривают (в 1-3 месяца)?

## Что надеть?

## В ОЖИДАНИИ ЧУДА

\* Единственное, чем придется поступиться, – это приталенные модели одежды и туфли на очень высоких каблуках.

\* Жакет классического костюма нужно носить только нараспашку.

\* Любительницы спортивной одежды могут сменить джинсы на специальный джинсовый ком-

бинезон или сарафан, в которых большой животик будет казаться заметно меньше.

\* Свободный английский жакет и сорочка с элегантно воротничком, но надетая навыпуск, надолго сохранят офисный стиль.

\* Любительницы мини не покажутся смешными

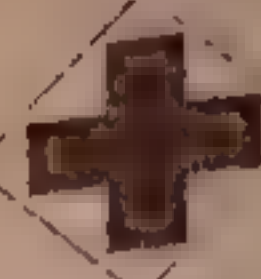
и неуклюжими, если наденут с мини-юбкой свободный свитер или пуловер, на 3/4 закрывающие юбку.

\* Не обязательно плавать с завышенной линией талии или низкой юбкашкой шить с глубокими складками. Они не скрывают, а лишь увеличивают объем.

## Рекомендуем!

\* Костюм можно составить из любых предметов современного гардероба, просто они должны быть большого объема, мягче и комфортнее.

\* Во время беременности резко увеличивается потоотделение, поэтому ткани для одежды следует выбирать натуральные, а также те, чьи свойства максимально приближены к свойствам хлопка, шелка и шерсти.



Всем а  
ация: н  
работу  
малыш  
вается  
ложку

Но вр  
25% дн  
потребл  
лорий д  
именно  
хочешь  
нужно  
го капр  
завтрак

Вот то  
Каким  
или уб  
Поняти  
спешке  
вать ег  
ку за  
папу и

Преж  
плохо,  
стол и  
рядом  
нию и  
работат

А вот  
лучше  
чера. Д  
вать д  
раньше

## РЕБЕНОК ПО

У ва  
нескоз

Если  
кий –  
рукой  
нуть в  
сколь  
рить  
создат  
душну  
тельн  
такой  
вытол  
тело,  
голова  
лететь

Если  
шой  
взросл  
давил  
полож  
го на  
на гру  
есть с  
уж, с  
дорож  
ни сер  
сторон  
летел  
кусст  
рот в



# + Кто кого перехитрит?

Всем знакома эта ситуация: нужно спешить на работу или по делам, а малыши упрямо отворачиваются или отталкивают ложку с кашей.

Но врачи считают, что 25% дневного рациона и потребляемых нами калорий должен составлять именно завтрак. Значит, хочешь не хочешь, а нужно накормить нашего капризника хорошим завтраком.

Вот только вопрос: как? Каким образом уговорить или убедить его поесть? Понятно, что в утренней спешке некогда упрямить его съесть одну ложку за маму, вторую за папу и т. д.

Прежде всего будет неплохо, если вы сядете за стол и будете завтракать рядом с ним. За компанию и ему будет веселее работать ложкой.

А вот ужинать ребенку лучше не позже семи вечера. Да и спать укладывать детей нужно пораньше. Замечено, что

Что делать, если ребенок по утрам капризничает и не хочет завтракать? Это проблема, судя по письмам читателей, волнует многих мам и бабушек.

уставшие по вечерам и рано встающие дети не отличаются аппетитом.

И как бы вы ни спешили по утрам, старайтесь все же придумывать маленькие хитрости, чтобы накормить свое чадо. Попробуйте, например, не ставить перед ним тарелку, до краев наполненную кашей, или большой кусок хлеба с маслом. А предлагайте ему всего понемножку: маленькую порцию каши, маленькие кусочки хлеба или печенья. А когда он с ним справится, добавьте еще один.

Всем нравится, когда с нашим желанием считаются. Почему бы иной раз не спросить ребенка, что ему хочется получить на завтрак?

А в какой тарелке вы подаете ему ту же кашу? Хорошо, если это тарелка с ярким рисунком или веселыми надписями, ко-

торые ваш ребенок будет с любопытством разбирать. И если на доннышке тарелки веселый рисунок, то легко придумать игру, в результате которой тарелка опустеет. И настроение поднимется: у ребенка и у вас.

Можно придумать и такую игру: попросить ребенка закрыть глаза, положить ему в рот кусочек яблока или ложку йогурта и попросить угадать, что он ест. В общем, нужно перехитрить нашего капризулю.

Все эти маленькие хитрости, а также яркие, сочные цвета посуды, скатерти, салфетки, не только будут способствовать пробуждению аппетита и вкуса к еде у ребенка, но будут воспитывать у него вкус к жизни и эстетическое чувство.

Так что спешка спешкой, а про завтрак не забывайте!



ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОТИТА ПОЛЕЗНО ЗАКАЛИВАНИЕ. УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ОБЛИВАЙТЕ СТУПНИ МАЛЫША ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ.

## Пригодится ДИАТЕЗ ЗАМУЧИЛ?

У каждого ребенка, страдающего диатезом, есть свои «враги» — продукты, которые он не переносит. С возрастом это иногда проходит, а иногда сохраняется на всю жизнь.

В настоящее время врачи установили, что диатез у детей нередко вызывают яйца и молоко.

Если ваш ребенок страдает диатезом, попробуйте поочередно, а потом одновременно исключить из его рациона молоко и яйца. Возможно, причина диатеза кроется именно в этих продуктах.

Если же не в них, продолжайте терпеливо наблюдать за своим ребенком, чтобы, наконец, выяснить, что он не переносит. Установив причину, вы сможете вылечить его от диатеза.



## РЕБЕНОК ВДОХНУЛ ПОСТОРОННИЙ ПРЕДМЕТ?

У вас в запасе всего несколько минут.

Если ребенок маленький — сразу взять одной рукой за ноги, перевернуть вниз головой и несколько раз сильно ударить по спине, чтобы создать сильную воздушную волну в дыхательных путях. Только такой способ позволяет вытолкнуть инородное тело, а положение вниз головой не даст ему залететь назад.

Если ребенок большой или задыхается взрослый, скажем, подавился тем же мясом, положите пострадавшего на пол и нажмите на грудную клетку что есть силы. Бог с ними уж, с ребрами, — жизнь дороже, нельзя терять ни секунды. И если посторонний предмет вылетел, проводите искусственное дыхание рот в рот.

## Рекомендуем Меню для крохи

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ  
ДЛЯ 10-МЕСЯЧНОГО РЕБЕНКА.

1-й завтрак (сразу после пробуждения в 6-7 часов) — грудное молоко, смесь или кефир (200 г).

2-й завтрак (9-11 часов) — молочная каша (180-200 г) с 1/2 размятого вареного яичного желтка, свежее фруктовое пюре (40 г).

Обед (14-15 часов) — мясной бульон (50 г), овощное пюре (150 г), мясное или рыбное пюре (40 г), кусочек хлеба (желательно пшеничного),

фруктовое пюре (40 г), кисель или компот (100 г).

Полдник (16-17 часов) — свежесжатый фруктовый сок (100 г).

Ужин (18-19 часов) — творог со сметаной (50 г), грудное молоко, смесь или кефир (150 г).

Перед сном (21-22 часа) — грудное молоко, смесь или кефир (200 г).

И. Т. Сухонина,  
старший научный сотрудник  
Института питания РАМН

## Для кормящих мам

ПРОДУКТЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ ПРИТОК МОЛОКА, — РЫБУ (СУДАК, ТРЕСКА), МЕД, ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ — ПОПРОБОВАТЬ НЕ МЕШАЕТ, НО ТОЛЬКО ЕСЛИ У РЕБЕНКА НЕТ ПРОЯВЛЕНИЙ ДИАТЕЗА, ДА И САМА МАМА НЕ АЛЛЕРГИК. ПОЛЕЗЕН (НО С ТЕМИ ЖЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ) ПРЕПАРАТ МАТОЧНОГО ПЧЕЛИНОГО МОЛОЧКА — АПИЛАК, ЕГО ПРИНИМАЮТ ПО 2 ТАБЛЕТКИ В ДЕНЬ (НЕ ГЛОТАТЬ, А СОСАТЬ).



### Закусим малиной и астму, и простуду

**АЙБОЛИТ** Летом при приступах астмы готовлю отвар из корней малины. На одну часть корней беру 10 частей воды, кипячу на медленном огне 30-40 минут, процеживаю, остужаю и принимаю по 1/3 стакана 5 раз в день. А малиновый пунш – отличное средство при простуде. На 1/2 стакана малинового сока (1 кг ягод на 0,5 л воды) возьмите 1/3 стакана сахарной пудры и 0,5 л сливок. Взбейте сливки с пудрой, добавьте сок и перемешайте. Пейте перед сном.  
П. Рохленко, Кохма, Ивановская обл.



0,5 ЧАЙН.  
ЛОЖКИ  
КОРИЦЫ  
В ДЕНЬ  
ЗНАЧИТЕЛЬНО  
СНИЖАЕТ  
УРОВЕНЬ  
САХАРА  
В КРОВИ  
ДИАБЕТИКОВ.

На все случаи жизни

Полезно знать

## + Чем полезны абрикосы

В мякоти абрикоса содержатся минеральные соли, витамины С, Р, каротин и железо. Они очень полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, анемии и во время беременности. 100 г абрикосов оказывают на кроветворение такое же действие, как 40 мг железа или 250 г свежей печени. Но главное их диетическое достоинство – калий. Поэтому абрикосы, их сок с мякотью, отвары и настои являются эффективным средством восполнения калия после приема мочегонных.

От явных и скрытых отеков рекомендуют такой настой: абрикосы промойте теплой водой, залейте кипятком и в течение 6 часов выдержите в плотно закрытой эмалированной кастрюле. Процедите и пейте как чай.

Они очень полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, анемии и во время беременности.

При дифтерии полощите горло теплым отваром листьев абрикосов. 1 ст. ложку листьев залейте 1 стаканом кипяченой воды. Настаивайте 20 минут, процедите.

Но учтите: абрикосы, особенно свежие, нельзя

запивать холодной водой, употреблять натощак, а также есть после приема трудноперевариваемой пищи. Свежие абрикосы противопоказаны при язве желудка, остром гастрите и сахарном диабете.

### Ягоды черники для отличного зрения

Хочу поделиться рецептом лекарства, которое надо принимать тем, у кого плохое зрение.

5 ст. ложек сушеных ягод черники (можно засушить летом самим или купить в аптеке) залейте 2 стаканами воды и проварите 15 минут. Добавьте в отвар 0,5 л любого красного вина и варите еще 5 минут. Полученную смесь процедите и принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

А. Светляков, Екатеринбург



ПРИ ЧАСТЫХ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯХ 1 СТ. ЛОЖКУ БРУСНИЧНОГО ЛИСТА ЗАВАРИТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА И ДЕРЖИТЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ 10 МИНУТ НАСТАИВАЙТЕ ЧАС, ЗАТЕМ ПРОЦЕДИТЕ ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА ТРИ РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ

### Не упустить время

Хотите надолго забыть о простуде и вирусах? Тогда ешьте как можно больше земляники, лучше всего прямо с куста.

Медики утверждают: чтобы укрепить свой иммунитет надо съесть за лето не меньше 5 стаканов лесной земляники. Земляника – настоящий кладезь аскорбинки, каротина, дубильных, пектиновых веществ, солей же-

## О землянике

Чтобы укрепить свой иммунитет, надо съесть за лето не меньше 5 стаканов лесной земляники.

леза, калия. Причем полезна не только сама ягода, но и ее листья. Они нормализуют обмен веществ, выводят шлаки, расширяют кровеносные сосуды. Собирать листья

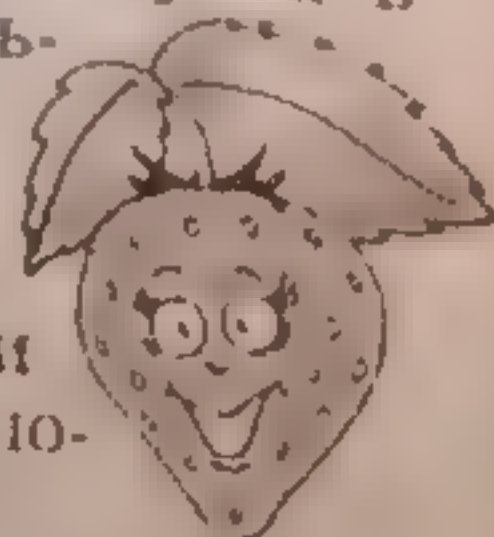
лучше всего перед началом или во время цветения, когда они наиболее сочные. Их срывают только в сухую погоду, вместе с веточками, затем связывают и сушат в прохладном помещении.

Вы склонны к гипертонии? Пейте каждый день чай из листьев земляники. Он снижает давление. Готовят его так: возьмите 1 ст. ложку сухой тра-

вы и залейте 10 ст. ложками воды, кипятите на слабом огне 15 минут, дайте настояться.

Хорошо помогает отвар из листьев при маточных кровотечениях. Заварите 1 стакан измельченных листьев 1 стаканом кипятка, дайте постоять 30 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день при обильных менструациях.

Свежие ягоды полезны при язве, запорах, по-



Появилось раздражение на коже? Разотрите несколько ягодок и прикладывайте их на марле к больному месту в течение двух дней.



Помидоры снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, восстанавливают гемоглобин. Кроме того, «золотые яблоки» содержат серотонин – гормон счастья. Так что если у вас плохое настроение ешьте помидоры.

\* Хотите похудеть? Смело налегайте на эти овощи. Ведь в 100 г томатов содержится всего 17 ккал. Поэтому помидоры полезны и при ожирении. Они низкокалорийны, а входящий в их состав хром способствует более быстрому насыщению и предуп-



## ПОМИДОР

Томаты лечат мужское бесплодие. Так что, дорогие женщины, кормите мужей томатами, кетчупом – и все будет в порядке!

реждает приступы зверского аппетита. Но помидорную дозировку стоит ограничить людям, страдающим нарушением обмена веществ и аллергией на красные овощи и фрукты.

\* При ревматизме 1 кг помидорной ботвы залейте 3 л кипятка, настаивайте 20 минут. Применяйте для горячих ванн.

\* Для снижения давления и для улучшения работы кишечника настаивайте ботву помидора на спирту (1:1) 2 недели, настоем процедите. Принимайте по 10–20 капель 3–4 раза в день до еды.

\* При ожогах, незаживающих ранах обжарьте помидоры на растительном масле, процедите и

смазывайте маслом пораженные места.

\* Для лечения варикозного расширения вен разрежьте помидор на дольки и приложите их к больным венам. Через 3–4 часа ломтики замените свежими. Или сделайте кашицу из свежих помидоров и приложите ее к местам вздутия вен. Снимите кашицу после того, как начнет сильно щипать. Потом смажьте ноги жидкой сметаной.

\* Кстати, помидоры лечат мужское бесплодие. Так что, дорогие женщины, кормите мужей томатами, кетчупом – и все будет в порядке!

ЗАМУЧИЛА  
ГИПЕРТОНИЯ?  
В СТАКАН  
КЕФИРА  
ДОБАВЬТЕ  
1 ЧАЙН. ЛОЖКУ  
КОРИЦЫ,  
ТЩАТЕЛЬНО  
ПЕРЕМЕШАЙТЕ.  
ВЫПИВАЙТЕ  
ПО СТАКАНУ  
2 РАЗА В НЕДЕЛЮ.



### Намотай на ус

● Начав обед с зеленого салата, вы избежите переедания, принявшись за главное блюдо: 3,5 чашки салата из зелени калорийностью в 100 ккал помогают съесть на 107 ккал меньше за весь обед, так как наполняют желудок и позволяют раньше ощутить чувство сытости.

● Причиной язвы желудка зачастую бывает особая бактерия – хеликобактер пилори. Голландские и японские медики нашли способ укротить ее. Надо как можно чаще гонять чай. В этом напитке содержатся особые вещества – катехины. Они борются с хеликобактером пилори. Подавить его развитие может и чеснок. Добавляйте в блюдо ежедневно 2–3 дольки.

На каждый день

Рекомендуем

## + Время запасаться витаминами

### Кабачки

Мякоть кабачков употребляют в сыром, пареном, вареном виде при сахарном диабете, энтероколите, дисбактериозе, анемии, подагре, остеохондрозе, ожирении, запорах, отеках любого происхождения, онкологических заболеваниях,

упадке сил, бессоннице, кариесе, кожных и инфекционных заболеваниях, болезнях печени, поджелудочной железы. Принимайте по 1 ст. ложке 1 раз в день, постепенно увеличьте дозу до 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20–30 минут до

еды. Курс лечения – 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней можно повторить.

### Баклажаны

Обладают ценными диетическими и лечебными свойствами. Они снижают содержание холестерина в крови, улучшают общее состояние больных атеросклерозом, способствуют кроветворению.

### Вишня

Предупреждает малокровие, гипертонию, укрепляет капиллярные сосуды.

При отеках в качестве мочегонного средства используют отвар вишневых плодоножек. 1 чайн. ложку сухих измельченных плодоножек залейте 1 стаканом воды, кипятите 15 минут, настаивайте и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

### Суп от головной боли

Свежая речная рыба (лучше карп) – не менее 750 г, белый перец – 20 горошин, винный уксус – 2 ст. ложки, соль – 1–1,5 чайн. ложки.

В 1,5 л воды прокипятите горошины белого перца в течение 2 часов, затем выньте. Рыбу вычистите, разделайте, хорошо промойте, нарежьте на куски и обжарьте 2–3 минуты на раскаленной сковороде без масла. Сложите в горячую воду, из которой вынули перец (ее останется меньше литра), сразу добавьте уксус, посолите и варите под крышкой 30 минут. Дайте настояться.

Л. Ростовцева, Астрахань

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ мочекаменной болезни наполните половину бутылки нарезанным луком, залейте доверху водкой, настаивайте 10 дней в темном месте. Принимайте по 1–2 ст. ложки 2 раза в день перед едой.

ПРИ АНГИНЕ, хроническом тонзиллите, ларингите красную свеклу залейте водой и варите до мягкости. Получившийся отвар охладите, процедите и используйте для полоскания горла утром и после еды.

ПРИ полиартрите и ревматизме 1 стакан овса залейте 1,5 л воды, варите 2 часа. За 5 минут до конца варки добавьте 2 ст. ложки листьев брусники. Настаивайте 1 час, процедите. Храните в темном прохладном месте. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Пригодится



**Курица, тушенная с морковью****АЙБОЛИТ**

Хочу поделиться с читателями «Айболита» рецептом приготовления моего фирменного блюда.

Курица, морковь – 500 г, сливочное масло – 100 г, мука – 1 ст. ложка, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Курицу вымойте, просушите, разрубите на кусочки, обжарьте, выложите на блюдо. Отдельно поджарьте морковь с мукой, добавьте обжаренные куски курицы, влейте немного горячей воды, посолите, поперчите. Тушите на небольшом огне до готовности.

М. А. Воропаева,  
Кропоткин, Краснодарский край



МЯСО СТАНЕТ  
МЯГЧЕ, ЕСЛИ  
ПЕРЕД  
ПРИГОТОВЛЕНИЕМ  
ЕГО ЗАМОЧИТЬ  
НА НЕСКОЛЬКО  
ЧАСОВ  
В МОЛОКЕ ИЛИ  
СМАЗАТЬ  
ГОРЧИЦЕЙ.

На все случаи жизни

Рекомендуем

**+ Готовим летние супы****Капустная запеканка**

Говядина – 600 г, свежая капуста – 600 г, растительное масло – 2 ст. ложки, репчатый лук – 2 шт., молоко – 1/2 стакана, яйцо, тертый сыр – 2 ст. ложки, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль – по вкусу.

Мякоть говядины нарежьте на куски, отбейте, придайте им круглую форму и обжарьте. Капусту нарежьте и обжарьте, добавьте к ней обжаренный лук, соль, смесь сырого яйца с молоком и перемешайте. На смазанную жиром сковородку положите слой капусты, а на нее мясо, посыпанное солью, и покройте вторым слоем капусты. Блюдо посыпьте тертым сыром, сбрызните растопленным маслом и запекайте при 250°C до румяной корочки.

**Попробуйте****С КВАСОМ**

Хлебный квас – 1 л, свежая белокочанная капуста – 400 г, морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 1–1,5 ст. ложки, 2 яйца, сваренные вкрутую, зелень петрушки, соль – по вкусу.

Свежую капусту опарьте, обсушите и мелко нарубите. Корень петрушки, морковь и лук очистите, вымойте и нарежьте ломтиками.

В глубокой сковороде разогрейте масло, выложите туда подготовленные овощи и тушите до мягкости. Затем охладите их и разведите холодным квасом. Разлейте по тарелкам, посыпьте измельченной зеленью петрушки, украсьте измельченными яйцами.

**ИЗ ЦВЕТНОЙ  
КАПУСТЫ  
С ОВОЩАМИ**

В 3 ст. ложках масла поджарьте 1 ст. ложку муки. Залейте 7 стаканами горячей воды и поставьте на огонь. Добавьте последовательно 1 морковь, 1 ломтик сельдерея и 1 клубень картофеля, предварительно нарезав их кубиками, и варите суп до тех пор, пока овощи не начнут становиться мягкими. Затем прибавьте

капусты, разобранный на мелкие соцветия. Варите, пока капуста не станет мягкой. Снимите с огня и заправьте 2 яйцами и 3–4 ст. ложками кислого молока. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

**С СЫРОМ  
И ЦВЕТНОЙ  
КАПУСТОЙ**

Цветная капуста – 500 г, лук – 2 шт., картофель – 1 шт., сливки – 1/2 чашки, тертый сыр – 4 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Очистите небольшие кочанчики цветной капусты и сварите в солевой воде. Нарежьте остальные овощи большими кусками, добавьте 6 чашек воды и варите под крышкой, затем

процедите или протрите. Снова дайте супу закипеть. Через 10 минут добавьте сыр, сливки, соль и перец и варите еще несколько минут. Подавайте горячим.

**ИЗ ЗЕЛЁНОЙ  
ФАСОЛИ**

Мелко нарезанный лук (1 головка) залейте 4 стаканами холодной воды и варите на слабом огне. Прибавьте нарезанную кусочками зеленую фасоль (0,5 кг) и варите приблизительно 20 минут. Затем положите очищенные и мелко нарезанные помидоры (2 шт.) и варите еще 15 мин., посолите и снимите суп с огня. Перед подачей посыпьте мелко нарезанной петрушкой и сельдереем, заправьте сметаной.

**Печёнка с зеленью по-итальянски****АЙБОЛИТ**

Говяжья или телячья печенька – 400–500 г, сливочное масло – 50 г, базилик – 1 пучок, можно добавить 1/2 стакана домашнего вина, соль, перец – по вкусу.

Печенку нарежьте тонкими ломтиками и запанируйте в муке, смешанной с солью и черным молотым перцем. Быстро обжарьте с двух сторон в растопленном и хорошо разогретом масле, выложите на блюдо. В сковороду, где жарилась печенька, влейте вино, добавьте мелко нарубленную зелень и, если осталось, сливочное масло. Перемешайте, дайте вскипеть, вылейте горячим сверху на печеньку и сразу подайте к столу.

С. П. Протасова,  
Старый Оскол, Белгородская обл.



## Баранина по-грузински

Баранина – 600 г, кабачки – 400 г, свежие огурцы – 2 шт., лук – 2 шт., помидоры – 4 шт., консервированный горошек – 1 стакан, острый перец – 1 чайн. ложка, зелень петрушки – 1 ст. ложка, соль, перец.

Мясо вымойте, нарежьте на крупные кус-

ки. Кабачки и огурцы вымойте, нарежьте кубиками, лук очистите, нарежьте кольцами. Помидоры ошпарьте, снимите кожицу, нарежьте на 4 части. Мясо и овощи положите в кастрюлю, залейте 2 стаканами кипятка, прикройте крышкой и тушите на слабом огне до того момента, пока мясо не станет мягким. В конце тушения добавьте перец, соль, зелень петрушки. Все перемешайте. Подавайте с картофельным пюре.

### Намотай на ус

● Если в кухне появился неприятный запах, налейте на сковородку немного столового уксуса и держите ее на огне до тех пор, пока уксус полностью не испариться. Можно также сжечь апельсиновую или лимонную корочку.

● Чтобы при жаренье овощей образовалась красивая золотистая корочка, предварительно обсушите уже нарезанные овощи на салфетке, в дуршлаге или сите.

● Чтобы у жареного гуся или утки была хрустящая корочка, перед полной готовностью выньте птицу из духовки, полейте ее холодной водой, а затем поставьте обратно в духовку для окончательного дожаривания.

На каждый день



## Овощи на столе

### Фаршированные огурцы

Огурцы – 4–5 шт., 3 яйца, редис – 7–8 шт., зеленый лук – 1 пучок, сметана – 1/2 стакана, салат – 8–10 листьев, зелень укропа и соль.

Огурцы очистите от кожицы, разрежьте вдоль, удалите сердцевину. Отваренные яйца порубите, редис натрите на крупной терке, смешайте с яйцами, измельченным укропом и зеленым луком, сметаной, солью. Заполните этой массой половинки огурцов. Подавайте, положив на листья салата.

### Стручковая фасоль в томате

Поджарьте в небольшом количестве смальца мелко нарезанную среднюю луковицу. Подготовьте стручки молодой фасоли, нарежьте их вдоль. Очистите от кожицы 3–4 неболь-

ших помидора. Все положите в кастрюлю, залейте водой, чтобы было вровень с овощами, добавьте немного растительного или сливочного масла и варите до готовности на слабом огне, чтобы жидкости осталось совсем немного. Заправьте по вкусу специями, лимонным соком, рубленой зеленью и подайте закуску слегка остывшей.

### Помидоры с грибами

Средние помидоры – 5 шт., шампиньоны или другие свежие грибы –

250 г, растительное масло – 1/4 стакана, лук – 1 шт., пшеничная мука – 1 ст. ложка, рубленая зелень (петрушка, сельдерей, укроп) – 2 ст. ложки, соль – по вкусу.

Обработанные нарезанные грибы обжарьте в половине растительного масла почти до готовности, за 5–10 минут до конца добавьте соль и муку. Отдельно обжарьте на оставшемся масле мелко нарезанный лук и помидоры и соедините их с грибами. Подавайте, посыпав рубленой зеленью.

### Рагу с кабачками

Жирная, нарезанная кусочками свинина, – 300 г, очищенные, нарезанные кубиками кабачки, – 500 г, морковь – 200 г, капуста – 150 г, свежий горошек (или фасоль) – 200 г, свежие огурцы и лук, свежие помидоры – 100–200 г, зелень петрушки, укропа.

Свинину положите в кастрюлю, сверху – кабачки и все остальное, добавьте подсолнечное масло, тушите до готовности мяса. Заправьте майонезом.

### Котлеты «Солнышко» для семейного ужина



Филе рыбы – 500 г, морковь – 200 г, свиное сало – 100 г, репчатый лук – 50 г, соль, перец – по вкусу, растительное масло для жарки, панировочные сухари.

Морковь натрите, потушите в небольшом количестве воды, протрите вместе с отваром через сито. Лук, филе рыбы и сало пропустите через мясорубку. Смешайте с морковью, посолите, поперчите. Из полученного фарша сформируйте котлеты, обваляйте в сухарях и обжарьте в растительном масле.

П. Г. Ромашова, Павлодар, Казахстан



ПЕТРУШКА  
ДЛЯ САЛАТА  
БУДЕТ  
АРОМАТНЕЕ,  
ЕСЛИ  
ЕЕ МЫТЬ  
В ГОРЯЧЕЙ  
ВОДЕ.

Ну очень вкусно!

### ШАШЛЫК ИЗ ПЕЧЕНИ

Свежую говяжью печень и сало нарежьте, посыпьте заранее приготовленным набором специй, состоящим из 6 частей соли, 3 частей горького красного перца, 3 частей сладкого красного перца. Наденьте на шампура и жарьте до готовности.

### ПЮРЕ ПО-НОВОМУ

Попробуйте разнообразить привычное картофельное пюре. Заправьте его взятыми в равных пропорциях красным молотым перцем, измельченным лавровым листом и семенами кориандра. Такое пюре не только вкуснее, но и полезнее обычного благодаря эфирным маслам, каротину и витаминам, которыми богат красный перец.



Пригодится



## Рекомендуем

## НЕЖНЫЕ «УЛИТКИ»

Испеките тонкие не-  
сладкие блинчики.  
Хорошо смешайте  
200 г натертого на  
мелкой терке твердого  
сыра, 2-3 пропущен-  
ных через чесночницу  
зубков чеснока, 1 ста-  
кан несладкого йогур-  
та. Каждый блинчик  
намажьте сырной сме-  
сью, положите тонень-  
кий кружочек ветчи-  
ны и сверните рулети-  
ком. Поставьте на  
полчаса в холодиль-  
ник. Порежьте попе-  
рек кусочка-  
ми толщиной  
3 см, выло-  
жите на блю-  
до, выстелен-  
ное листьями  
салата.



## «Картофельный»

Картофель (лучше мо-  
лодой) – 300 г, огурец –  
1 шт., сладкий перец –  
2 шт., помидор – 1 шт.,  
1 сваренное вкрутую  
яйцо, зелень салата и  
перья зеленого лука – по  
вкусу, соль, сметана.  
Если есть, можно доба-  
вить несколько редисок.

Картофель отварите в  
мундире, очистите, на-  
режьте дольками. Салат  
порубите, перец нарежь-  
те соломкой. Яйцо, огу-  
рец, помидор, редис на-  
режьте кружочками. Все  
перемешайте, посолите,

## + Разные салаты

заправьте сметаной и по-  
сыпьте мелко нарезан-  
ным зеленым луком.

## «Фантазия»

Вареное мясо – 100 г,  
свежие огурцы – 3-4 шт.,  
зеленый лук – 100 г,  
рубленая зелень петруш-  
ки и укропа – 4 ст. лож-  
ки, 3 сваренных вкру-  
тую яйца, майонез –  
1 банка, соль – по вкусу.  
Мелко нарежьте лук,  
разотрите его с зеленью

и перемешайте с наре-  
занными кубиками огу-  
рцами. Посолите и дайте  
постоять. Добавьте яйца,  
мясо и майонез. Все пе-  
ремешайте, положите в  
салатник.

## «Витаминный»

Зеленый лук (перья) –  
150-200 г, 3-5 яиц, ра-  
стительное масло – 4 ст.  
ложки, соль, сахар – по  
вкусу.

Лук и сваренные вкру-  
тую яйца мелко порежь-  
те, заправьте раститель-  
ным маслом. Добавьте  
соль, сахар. Салат мож-  
но заправить сметаной,  
майонезом, добавить ук-  
роп, петрушку.

## «Губернаторский»

Отварной язык – 500 г, помидоры – 200 г, лук –  
1 шт., отваренные шампиньоны – 300 г.  
Все компоненты мелко порубите и смешайте. За-  
правьте майонезом. Сверху посыпьте сыром и зеленью.

Кое-что новенькое

Попробуйте!

## Готовим из цветной капусты

ЦВЕТНАЯ  
КАПУСТА  
С ГРИБАМИ

Цветная капуста – 1 ко-  
чан, любые грибы –  
300 г, лук – 1 шт., сыр –  
100 г, панировочные суха-  
ри, соль – по вкусу.

Цветную капусту отвари-  
те 15 минут в подсоленной  
воде, остудите, посыпьте  
панировочными сухарями  
и обжарьте. Грибы отвари-  
те в течение 30 минут, на-  
режьте небольшими кусоч-  
ками и обжарьте с измель-  
ченным луком. Капусту  
смешайте с грибами и лу-  
ком, переложите в глубо-  
кую сковороду, посыпьте  
тертым сыром и запеките в  
духовке до появления ру-  
мяной корочки.

ЗАКУСКА  
С ЧЕСНОЧНЫМ  
СОУСОМ

Для соуса возьмите 2 ст.  
ложки сливочного мас-  
ла, 1-2 ст. ложки муки,  
2-3 зубчика чеснока,  
соль, перец по вкусу.

Кочан капусты разбе-  
рите на соцветия и отвари-  
те. Приготовьте соус.  
Для этого муку поджарь-  
те на сливочном масле до  
бежевого цвета, влейте  
немного капустного отвара,  
посолите, добавьте  
толченый чеснок, моло-  
тый перец и варите до  
загустения. Горячую ка-  
пусту залейте соусом и  
сразу же подавайте на  
стол.

## КОТЛЕТЫ

Сухари из пшеничного  
хлеба – 200 г, средние ко-  
чаны цветной капусты –  
2 шт., растительное мас-  
ло – 4 ст. ложки, мука –  
3 ст. ложки.

Цветную капусту отвари-  
те в подсоленной воде,  
протрите. Сухари разло-  
майте, залейте горячей во-  
дой, дайте остыть, соеди-  
ните с капустой. Разме-  
шайте массу, добавьте  
масло, муку, посыпьте  
крошками от сухарей.  
Сформируйте котлеты, об-  
валяйте их  
в муке и об-  
жарьте на  
раститель-  
ном масле.



Ну очень вкусно

## ХОТ-ДОГИ В ФОЛЬГЕ

Возьмите баклажаны и разрежьте вдоль. Вынь-  
те из середины немного мякоти, но не всю, посо-  
лите, поперчите. Теперь возьмите сосиску, тоже  
разрежьте вдоль, положите внутрь длин-  
ный ломтик сыра. Вложите сосиску в бак-  
лажан, плотно прижмите обе половинки  
и заверните каждый баклажан в фольгу.  
Поставьте в духовку на средний огонь  
на 30 минут. Когда баклажаны остынут,  
фольгу осторожно снимите и полейте  
сверху кетчупом или майонезом, посыпьте  
зеленью.



## «Наполеон» из печени

Печень – 500 г, майонез – 150 г, морковь –  
1 шт., лук – 1 шт., мука – 1 стакан, подсол-  
нечное масло – 50 г, молоко – 1/4 стакана.

Печень пропустите через мясорубку, добавь-  
те молоко, яйца и муку. Тесто получится, как на  
блины. Напеките блинчики. Морковь натрите на  
терке, мелко порежьте лук. При желании можно  
положить перец и чеснок. Все это слегка обжарь-  
те. После соберите торт. Печеночный блин смажь-  
те майонезом, выложите овощную смесь, затем  
следующий блин. И так далее. Верхний блин про-  
мажьте майонезом и украсьте зеленью.

Л. Богданова, Кемерово

АЙБОЛИТ



### Торт песочный с черешней

Масло сливочное – 200 г, сахар – 1 стакан, 3 яйца, мука – 1 стакан, черешня без косточек – 700 г, панировочные сухари – 2 ст. ложки.

Разотрите растопленное масло со стаканом сахара, введите яйца и тщательно взбейте. Затем добавьте муку. Тесто должно быть умеренно крутым. Разделите его на 2 части: одну часть раскатайте и положите в форму, смазанную маслом. Черешню уложите на тесто и посыпьте сухарями. Из оставшегося теста раскатайте жгутики и сделайте решетку поверх черешни. Торт выпекайте в умеренно нагретой духовке.

А. Федорова, Сарапул, Удмуртия



КОМПОТ  
ИЗ КИСЛЫХ  
ФРУКТОВ  
ТРЕБУЕТ  
МНОГО  
САХАРА.  
ДОБАВЬТЕ  
ЩЕПОТКУ  
СОЛИ,  
И КИСЛОТА  
БУДЕТ  
ЧУВСТВОВАТЬСЯ  
МЕНЬШЕ.

### Фруктовый рай

### На десерт

### Пригодится

## + Сладкие сюрпризы

#### ЯГОДНЫЕ ОЛАДЬИ

Мука – 350 г, молоко – 150 г, любые ягоды – 300 г, 3 яйца, жир или растительное масло – 100 г, сахар – по вкусу.

Муку перемешайте с желтками, сахаром, солью, добавьте молоко, взбейте в пену белки и мелкие ягоды. Тесто перемешайте и ложкой выкладывайте на сковороду с раскаленным растительным маслом. Готовые оладьи посыпьте сахарной пудрой с ванилином.

#### СЕРДЕЧКИ

#### С ВИШНЯМИ

Мука – 300 г, сахарная пудра – 100 г, ванилин – 2 пакетика, 2 желтка, маргарин – 200 г, немного соли, тертая цедра лимона, сгущенка, вишня.

Просейте муку, сделайте в середине маленькое

углубление, положите в него сахарную пудру, ванилин, желтки, соль и цедру. Размешайте с небольшим количеством муки до консистенции каши. Добавьте измельченный маргарин. Перемешайте с оставшейся мукой и замесите тесто. Тонко его раскатайте и вырежьте формочкой сердечки. Смажьте сгущенкой и положите в середину вишенку. Выпекайте на смазанном маслом противне 10 минут при температуре 170–200°C.

#### Ириски «Каникулы»

Перемешайте 4 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки молока, 1/2 чайн. ложки подсолнечного масла и варите, пока вся масса не станет коричневой. Вылейте на плоскую тарелку, смазанную маслом. А когда застынет, разрежьте на кусочки.

#### АБРИКОСОВЫЙ МАРМЕЛАД

Абрикосы – 1 кг, сахар – 600 г, вода – 1 стакан. (Готовится как из свежих, так и из сушеных плодов).

Плоды вымойте, очистите от косточек и, добавив воду, варите, постоянно помешивая, пока не образуется каша, которую затем протрите через сито и отделите от косточек. Кашу варите с сахаром до полного сгущения. Готовую массу выложите на блюдо или формочки и подсушите на воздухе.

ПРИ приготовлении песочного теста муку надо смешивать с другими продуктами не дольше 2–3 минут, иначе изделие из такого теста станет грубым. Кстати, песочное тесто можно хранить в холодильнике при 10–12°C и брать по мере необходимости.

ЕСЛИ в бисквитное тесто добавить крахмал, то оно становится более рассыпчатым.

ДЛЯ сохранения вкуса, аромата и цвета ягод при варке киселя выжатый из ягод сок не кипятите. Кипятите только залитые водой отжатые ягоды и в полученный сироп добавьте сахар и крахмал. Сок вливайте в готовый кисель, когда он уже снят с огня.

#### СОК ИЗ КАБАЧКОВ

На 3 л сока – 1 лимон. Из кабачков отожмите сок, лимон разрежьте на кусочки, залейте соком. Смесь кипятите 5 минут и сразу же разлейте по стерилизованным горячим банкам и закатайте крышками.

#### КИСЕЛЬ С КРЫЖОВНИКОМ

Крыжовник – 2 стакана, сахар – 2 стакана, крахмал – 50 г. Ягоды кипятите 10 минут. Отвар слейте, а оставшиеся ягоды разо-

мните. К отвару добавьте мякоть, прокипятите и процедите. Затем всыпьте сахар и кипятите. Добавьте разведенный в холодной воде крахмал и заварите кисель.

#### ЯГОДНЫЙ КОМПОТ

На 1 кг черешни: 100 г черной смородины. Для сиропа: 1 л воды, 1,5 стакана сахара. Ягоды уложите в простерилизованные банки по плечики. Из воды и сахара приготовьте сироп, доведите до кипения, залейте им ягоды, закатайте.

### Делаем напитки

## Пирог с малиной

Из стакана муки, яйца, 150 г сливочного маргарина и половины стакана сахарного песка приготовьте сладкое песочное тесто. Раскатайте и выложите на смазанную сковороду, оставив поднятые края. Насыпьте 2 стакана земляники или мали-

ны, края теста загните. Взбейте до однородной массы 500 г сметаны, 2 яйца и 1/2 стакана сахара. Полученной массой залейте ягоды. Выпекайте при температуре 190–200°C.



### Намотай на ус

ЧЕМ БОЛЬШЕ В ТЕСТЕ ЖИРА И МЕНЬШЕ ЖИДКОСТИ, ТЕМ БОЛЕЕ РАССЫПЧАТЫМИ ПОЛУЧАЮТСЯ ИЗДЕЛИЯ.



## Волосы перестали выпадать и стали густыми

АЙБОЛИТ

У меня были прекрасные волосы. Но как только я села на диету и начала резко худеть, они стали выпадать. Тогда я изменила диету, а волосы мыла отваром дубовой коры, когда становились грязными. Я брала несколько кусков коры и кипятила их 20 минут в таком количестве воды, чтобы хватило вымыть голову обычным шампунем, но без применения простой воды. Волосы очень скоро перестали выпадать, стали густыми и, к моей радости, приобрели каштановый оттенок.

Светлана,  
Тульская обл.

## Приятных сновидений

Летняя духота часто вызывает трудности с засыпанием. Что делать?

\* За час до сна примите ванну с расслабляющим и успокаивающим травяным отваром: по 100 г сушеницы и пустырника, по 50 г душицы и шалфея.

\* Положите под подушку или в изголовье мешочки с шишками хме-

ля, цветущей травой душицы, лаванды, мяты.

\* Выпейте на ночь чашку теплого душистого липового чая с ложечкой меда. Ваши сны будут особенно сладкими!

\* Часто уснуть нам не позволяют гудящие от усталости ноги, а у гипотоников они еще и мерзнут, несмотря на жару. Чтобы кровь прилила к ступням, лежа в кровати, двигайте носками вперед-назад 50 раз. Возможно, вы уснете раньше, чем досчитаете до полусотни. Приятных сновидений!

## На каждый день

● Хотите, чтобы ваше лицо выглядело более приветливым и дружелюбным? Покрасьте пряди, обрамляющие лицо, на 1-2 тона светлее остальных волос.

● Чтобы сохранить красивую упругую грудь разотрите 1 яичный белок, 1 ст. ложку меда и 1 каплю лимонного сока до образования однородной массы. Нанесите тонким слоем на кожу груди, держите не более 10 минут, примите прохладный душ.

● Вскочил прыщик? Воспользуйтесь... зубной пастой. На ночь нанесите ее на предательское воспаление, с утра кожа будет выглядеть намного лучше, а для маскировки будет достаточно легкой пудры.

ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ  
СПОРТОМ  
НЕ СТОИТ СРАЗУ  
СТАНОВИТЬСЯ  
ПОД ДУШ.  
ПОДОЖДИТЕ  
МИНУТ 10-15,  
ЧТОБЫ  
ПРЕКРАТИЛОСЬ  
ПОТООТДЕЛЕНИЕ.



## У зеркала

## Сам себе косметолог

# + Помидоры на лицо

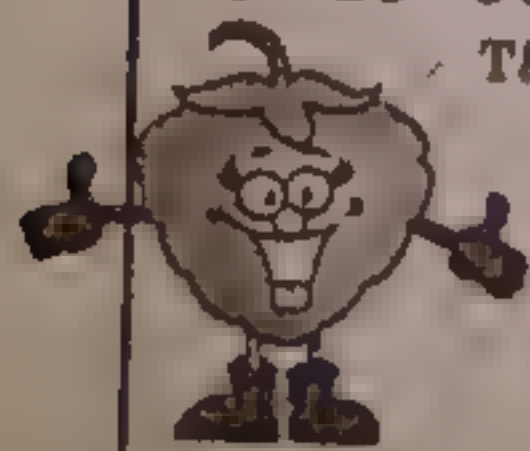
**СМЕШАЙТЕ** 2 ст. ложки натертого на терке кабачка с 1 ст. ложкой растолченного или запаренного геркулеса, нанесите на лицо и шею.

Через 20 минут кашицу снимите тампоном, смоченным в некипяченом молоке.



**СПЕЛЫЕ** абрикосы просто нарежьте тонкими дольками и наложите на лицо. Маска помогает при сухой, легко раздражающейся коже.

**ПРИ** угревой сыпи используется также смесь свежих листьев малины и вазелина (сливочного масла или крема для любой кожи) 1:4. Маску держите 40-60 минут, остатки уберите ватным тампоном или салфеткой. Курс - около 20 процедур.



Пригодится

\* Смешайте 1 чайн. ложку томатной кашицы с 1 чайн. ложкой сметаны и таким же количеством желтка куриного яйца. Нанесите на лицо на 20-30 минут и смойте теплой водой. Маска рекомендуется для любой кожи, она смягчает и освежает ее.

\* Для любой кожи лица. К растертому в кашицу помидору добавьте 1/2 желтка, немного муки или крахмала, все размешайте до получения однородной массы. Маску нанесите на лицо на 20 минут, смойте теплой, а затем холодной водой.

\* Смешайте до густоты сметаны 1-2 ст. ложки томатного сока с таким же количеством пшеничной муки, толочена или миндальных отрубей. Полученную кашицу нанесите на лицо, прикрыв сверху марлей или специальной льняной салфет-

кой. Через 15-20 минут смойте прохладной водой. Эта витаминная маска улучшает цвет кожи, сужает поры, пригодна для любой кожи, но особенно показана при сухой и вялой.

\* К соку, выжатому из одного помидора, добавьте 1/2 желтка и овсяную муку, перемешайте до получения однородной массы. Маску нанесите на лицо на 20 минут. Смойте сначала теплой, а затем холодной водой. Мас-

ка тонизирует и очищает кожу, применяется при отвисшей, увядающей, нечистой коже лица.

\* 1 ст. ложку овсяной муки замесите на молоке до состояния кашицы, добавьте сок одного помидора. Маску наложите на лицо и шею на 20-30 минут. Смойте теплой, а затем холодной водой. Маска рекомендуется для нормальной и сухой обезвоженной кожи.

## Если кожа начинает шелушиться

Когда сходит загар, кожа начинает шелушиться. Чтобы как можно скорее избавиться от этого, помассируйте проблемные участки щеточкой для тела с мягким ворсом. Затем нанесите очищающий состав (3 ст. ложки соли и 2 ст. ложки молока), а после этого смажьте кожу кремом. После нескольких процедур кожа перестанет шелушиться и вновь станет гладкой.

Т. А. Григоренко,  
ст. Тбилисская, Краснодарский край



### Словно шелковые

Для удаления нежелательных волос на ногах отожмите сок половины лимона, затем вылейте его в чашку с сахаром (150 г), добавьте несколько ложек меда и немного воды. Затем раствор разогрейте до кипения, помешивая. Смесь охладите и нанесите тонким слоем на кожу. Сверху наложите тонкую материю (желательно хлопчатобумажную). Она сначала приклеится, после аккуратным и быстрым движением снимите ее вместе с волосами.

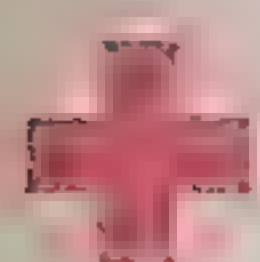
Л. С. Воронина,  
Читинская обл.

— Большую любовь  
не все выдерживают!



ЕСЛИ КОЖА  
ОБГОРЕЛА,  
ПРИЛОЖИТЕ  
К ПОРАЖЕННЫМ  
МЕСТАМ  
СВЕЖИЕ  
ЛИСТЬЯ  
КАПУСТЫ.

### Полезно знать



## Мы на солнышке лежим

Чтобы не сгореть на солнце, прислушайтесь к нашим советам.

\* Хотите добиться ровного, нежного загара? Уходите с пляжа не позднее 10–11 часов утра. Утренние лучи самые мягкие, поэтому наносят коже минимальный вред. А вот к полудню светило «работает» на полную мощность, и ультрафиолетовые лучи легко вызывают ожог даже на самой закаленной коже. С 12 до 15 часов врачи вообще не советуют передвигаться по улице.

\* Безопасный загар можно получить в полу-

тени. Не думайте, что ультрафиолетовые лучи не способны проникнуть сквозь кружево листьев. Еще как способны! Да и свою долю витамина D вы тоже получите сполна. Поэтому такой способ загара самый лучший.

\* Качество загара будет лучше, если после пляжа вы съедите морковный салат или выпьете морковный сок.

Кстати, фрукты и овощи красного цвета усиливают золотисто-коричневый оттенок за-

ра. Но с некоторыми из них надо быть осторожными — сок апельсина, например, притягивает солнечные лучи, и вы рискуете получить «лоскутный» загар. Такой же результат будет и после того, как вы порежете петрушку или сельдерей, а потом отправитесь загорать. Поэтому перед походом на пляж лучше из подобных продуктов ничего не готовить.

\* Если кожа после пребывания на пляже быстро краснеет или покрывается прыщиками и волдырями, возможно, у вас аллергия на солнце. У здоровых людей она встречается редко. Зато часто «нападает» на людей с дисбактериозом кишечника, холециститом, язвой.

Отправляясь на пляж, не наносите на лицо косметику. Краски от тепла могут потечь. Довольно часто это провоцирует более быстрое обгорание, не говоря уж о том, что сам загар ложится кусками.

### Намотай на ус

Ходите босиком: дома — по ковру, за городом — по траве. Этим вы доставите себе огромное удовольствие, а заодно натренируете мышцы и укрепите сухожилия.

Встаньте на цыпочки и хотя бы минутку каждый день ходите босиком, чтобы укрепить мышцы ступни.

Сушеную чечевицу или мелкий горох насыпьте в носки. Они заменят массажные шлепанцы. Походите в таких носках минут пять, чтобы снять усталость.

Шипованный шарик. Покатайте по полу 1–2 минуты мячик или апельсин — сначала одной, потом другой ступней.

Повертите ступней — 20 оборотов по часовой стрелке, 20 против; то же повторите для другой ноги.

Поднимите с пола пальцами ног маленькое полотенце, подняв пятку, как

### Не навреди

### Пригодится

## СВОБОДУ НОГАМ!

Лето — время нелегких испытаний для ног. От жары они потеют, отекают и утомляются гораздо быстрее, чем в холодную пору.

бы закручивая ступню. Затем приподнимите и положите чуть ближе к себе. Расслабьте ногу. Повторите 5 раз. То же самое сделайте для другой ноги.

Ледяная ванна — прекрасная освежающая процедура. На минутку окуните ступни в таз, заполненный льдом, затем разотрите их полотенцем.

### ЛЕТНИЙ ЛОСЬОН С МИНЕРАЛКОЙ

Доведите 1 стакан минеральной воды до кипения и заварите ею 2 ст. ложки травы. Для жирной и комбинированной кожи возьмите крапиву, ромашку или календулу. Сухой и нормальной коже больше придутся по вкусу мята или березовые листья. Отвар настаивайте в закрытой посуде в течение 20–30 минут, а затем процедите. Храните такой лосьон в холодильнике, но не дольше 5 дней. Протирайте им кожу каждый раз после умывания. Особенно он полезен в жаркую погоду.

### УДАРИМ ПО ЦЕЛЛЮЛИТУ

Помогает бороться с целлюлитом массаж проблемных зон с помощью рукавицы, смоченной в яблочном уксусе, — излюбленная процедура моделей, которым просто необходимо следить за своей внешностью.

### НЕЖНЫЕ КОЛЕНИ

Кожа на коленях часто грубеет, становится шершавой. Попробуйте смягчить ее растительным маслом с добавлением сока лимона или апельсина в пропорции 10:1. Нанесите смесь на 20 минут, затем смойте теплой водой, а колени смажьте питательным кремом.

Рекомендуем



## Из почты «Айболита»

Яйцо  
и молитва  
спасли мне  
жизнь

Родилась я восьмимесячным, недоношенным, слабеньким ребенком. И врачи не обещали моей маме, что я буду жить. Однако наперекор им я росла, набирала вес и цеплялась за жизнь.

В двухлетнем возрасте меня решили покрестить. Пока шла служба, я уснула на руках крестного, и меня, сонную, передали батюшке. Открыв глаза, я дико закричала. С этого дня я и начала гаснуть. Меня возили по больницам, но не могли понять, чем я больна. Я кричала день и ночь, практически ничего не ела. Это длилось две недели. Врачи снова от меня отступились. Мама и бабушка готовились к худшему. Сменяя друг друга, они качали меня на руках.

И вот бабушка настолько выбилась из сил, что уснула, прижимая меня к себе... Она увидела сон.

Бабушке явилась монашка. Она сказала, что малышке можно помочь. Женщина объяснила, что надо делать. А требовалось-то всего: разбить куриное яйцо в стакан с водой над головой ребенка и прочитать «Отче наш». И делать так, пока не поможет.

Родителям терять было нечего. Решили попробовать — хуже уже не будет. Бабушка сделала все, как учила ее монашка. В первый раз в стакан плюхнулось обыкновенное яйцо, но как все изумились, когда я уснула и проспала двое суток. Во второй — все повторилось. А в третий раз все увидели, что желток в стакане принял форму церковного купола. После этого я стала быстро поправляться.

Н. Романова,  
Кемерово



НЕЛЬЗЯ  
ОСТАВЛЯТЬ  
ВОЛОСЫ  
В РАСЧЕСКЕ.  
В ЭТОМ  
СЛУЧАЕ ВЫ  
ОСТАВЛЯЕТЕ  
ЗАБОТЫ  
ТЕКУЩЕГО ДНЯ  
НА СЛЕДУЮЩИЙ  
ДЕНЬ.

## Что случилось с Барсиком?

Девочка Ира заболела тяжелой формой простуды. Ей становилось все хуже и хуже.

Родители вызвали «скорую». Но не успели врачи приехать, как живший в квартире кот внезапно подскочил к кровати девочки, зашипел и с диким мяуканьем бросился на кого-то невидимого, сидящего в изголовье. Он рвал воздух когтями, клацал зубами, словно кусая что-то непонятное. Очевидно, бесплотная тварь вынуждена была подняться в

воздух. Тогда кот начал делать отчаянные прыжки, отгоняя невидимую сущность все дальше и дальше от кровати, пока та не прошла сквозь оконное стекло и не вылетела наружу. Когда врачи приехали, девочка уже припала в себя, а температура упала. А рядом гордо восседал кот.



## Авось пригодится

## + Как защитить свой дом

Только учтите: все эти советы нельзя использовать во вред людям — ваше зло вернется к вам с еще большей силой.

\* Если в доме что-то неладно, подозреваете какое-нибудь проклятье или колдовство — подвесьте к косяку двери пучок сухой травы крушины. Эта трава имеет способность разрушать чары колдунов или демонов.

\* Ветка зверобоя под порогом по народному поверью не позволяет войти в дом колдуну или очень злому человеку. Он обязательно споткнется на пороге, а вы уже решайте: пускать его дальше или нет.

\* Когда вас начинают усиленно хвалить, а вы подозреваете, что это не вполне искренне, то прикусите кончик языка, а большие пальцы рук зажмите в кулаки. Мысленно посылайте порчу обратно, можете понаблюдать

за говорящим. Если он запнется, то вы оказались правы, вас действительно старались сглазить.

\* Бывает, что посылаемая порча вполне ощутима — появляется болезненное ощущение в каком-нибудь месте. Надо обвести больное место выпавшим суком дерева и сказать: «Как у матушки сосны сохнут и посыхают сучья и коренья из белой болони и красного сердца, так бы сохло и

посыхало у (имя) уроки, и призоры, и притки с буйной головы, с русых волос, с крови горячей и трепещущего тела».

\* Можно использовать и способ попроще. Слова «чур меня», сказанные тихим голосом во время неприятного разговора, вполне могут спасти вас от опасности. Чур — имя бога у древних славян, который охранял межи, поля, пашни. Этот бог считался повелителем нечистой силы. Называя его имя, человек старался заручиться его поддержкой.

Еще одним надежным средством считаются заваренные цветы, с которыми стояли обедню и вечерню в православный праздник. Положите сухой цветок на блюдо, полейте его святой водой, макните палец и трижды намочите темя, а остатки воды вылейте. Затем отслужите три молебна целителю Пантелеймону, мученику Трифону, Козьме и Демьяну, а потом раздайте милостыню.

## Помолимся

Святому Духу

«Царю Небесный, Утешителю Душе истинны. Иже везде сый и вся исполняй Сокровище благих и жизни Подателю, прииди и вселися в ны, и очисти ны от всякия скверны, и спаси, Блаже, души наша. Аминь».

Молитва болящего

«Господи, видишь Ты мою болезнь. Ты знаешь, как я грешен и немогущ: помоги мне терпеть и благодарить Твою благодать. Господи, сотвори, чтобы болезнь эта была во очищение многих моих грехов. Владыко Господи, я в руках Твоих, помилуй меня по воле твоей и, если мне полезно, исцели меня вскоре. Достойное по делам моим приемлю; помози мне, Господи, во Царствии Твоем. Слава Богу за все!»





## Намотай на ус

● Никому не рассказывайте сны. Каждое утро, если даже не помните сон, помолитесь и попросите, чтобы все хорошее, что привиделось, сбылось, а все плохое превратилось в хорошее.

● Затаенная обида в конечном счете ведет к образованию опухолей и развитию раковых заболеваний. Поэтому намного легче выбросить из головы мрачные мысли еще тогда, когда мы здоровы, чем пытаться искоренить их после возникновения заболевания.

● Счастье вашего ребенка зависит от того, как вы к нему относитесь с момента зачатия. Нельзя сначала пытаться избавиться от ребенка, а потом родить его: он будет мучительно жить.

## Такая история

От Ивана шарахалась вся деревня, едва его заведет. Рослый, сухой, лет пятидесяти, со светлыми, почти соломенно-го цвета волосами и бледно-голубыми глазами, он всем и всегда счастливо и ласково улыбался, стараясь взглянуть в глаза и, если успевал, пожелать здоровья, счастья, успехов. Если восхищался красивой девочкой или здоровеньким мальчиком, чьим-то богатым домом или хорошим урожаем за забором, можно было этим людям ждать недуга, пожара, кражи, скандала, травмы — чего угодно, только вопреки его пожеланиям и восторгам. Он, ведая про то или не ведая, всех и вся сглаживал! Его боялись страшно! Мужики не раз

# + Клин клином вышибают

Если Иван успевал пожелать здоровья, счастья, успехов, то можно было ожидать чего угодно, только вопреки его пожеланиям и восторгам.

лупили его, сожгли избу, выгоняли за околицу. А он даже не обижался, только улыбался и говорил: «Пусть с вами такого не случится, пусть вас любят». И так было до тех пор, пока в деревню не приехала одна пожилая армянка. Поселилась, узнала про этого Ивана и сказала: «Я его отважу».

Как-то утром дождалась глазливого у дверей его сарая (избу-то сожгли) и, едва он появился в дверях, начала его хвалить, восхищаться им,



ЗАМУЧИЛА  
БЕССОННИЦА,  
СНЯТСЯ  
КОШМАРЫ?  
ПЕРЕСТАВЬТЕ  
КРОВАТЬ  
В ДРУГОЕ  
МЕСТО.

Ёшкин кот!

Как уж народ эту армянку благодарил! Спасла от страшного человека. Но вот в чем была суть, в чем тайный механизм ее действия, женщина не раскрыла, промолвив только древнюю поговорку: «Клин клином вышибают». А метод-то оказался самым простым.

## Рецепт от зла

Возьмите старую банку и побольше старых иголок. Насыпьте иголки в банку, налейте молока и кипятите, пока молоко не выпарится, не сгорит. Когда на стенках останется лишь накипь, банку вместе с иголками вынесите на улицу и до заката выбросьте в реку.

## За гранью

# Трижды Воскресла

Врачи были искренне удивлены, когда в очередной раз вернувшаяся с того света Анна Т. вновь рассказала о зеленой лужайке, на которой ей довелось погулять во время клинической смерти.

Сама 71-летняя Анна, которую кардиологи уже трижды возвращали к жизни, называет эту поляну самым прекрасным местом, которое она видела за всю свою жизнь.

Впервые погулять старушке довелось там 14 лет назад, во время операции на сердце. Душа ее, оторвавшись от тела, оказалась на прекрасном лугу, освещенном теплым лучистым светом. Поблизости журчал ручей, петляя среди теней

рых деревьев и яркой зелени травы. Ее охватило чувство умиротворения.

«Навстречу в ярком свете шли мои покойные родители, они улыбались, — вспоминает Анна, которую вернули к жизни после очередной операции по шунтированию коронарных сосудов. —

Мне так хотелось с ними остаться в покое, который тогда ощутила. Но неожиданно перед глазами возникли лица маленьких внуков. Не могла же я остаться там, зная, что они нуждаются во мне? Мое время умирать, видно, еще не пришло». Посещение потустороннего мира, по словам женщины, полностью перевернуло ее жизнь. Она теперь дорожит каждым мгновением, проводимым с любимым мужем, детьми, внуками.

Если в доме много зеркал, это приносит удачу. Они обладают свойством отражать зло и притягивать добро. Повесьте зеркало рядом со столом на кухне — оно привлечет достаток и богатство в дом.

## Пригодится

**ЕСЛИ** вы чувствуете себя утомленным и обессиленным, вам нужна расческа из березы, дуба или клена. Именно эти деревья передадут вам свою энергию.

**ЧЕМ** больше в быту нас окружает деревянных предметов, тем чище становится биоэнергетическая среда. Вот почему хорошо жить в деревянном доме, спать на деревянной кровати, есть из деревянной посуды, причесываться деревянным гребнем.

**ЧТОБЫ** ваша кожа была белой и нежной, как цветок, рекомендуется каждое полнолуние подставлять лицо лунному свету.



Мамаша Светина на меня вылупилась и спрашивает:

– Вы и есть Коля?

– Ну да, – отвечаю, – а кто ж еще?

В общем, познакомились. Пошли к столу. Сели. Я себе шампанского налил, тост сказать хотел, потом передумал, налил стакан водки и выпил одним махом. Смотрю, мамаша побледнела. Я еще один.

– Где у вас закуска?! – кричу. – А то мне щас в голову ударит, такого наворочу!

Ой, как они засуетились, мамаша сразу все,

## А где закуска?

Я вчера к Светке в гости ходил, с родителями знакомился. Пришел, ботинки снял в комнате. «Здрасьте», – говорю.

что было в холодильнике, достала – и мне:

– Кушайте, кушайте побольше!

Я говорю:

– Мне без водки не идет – и хлоп третий стакан. Тут уж и папаша побледнел. Я и ему налил.

– Я непьющий, – замахал он руками.

– Ты меня не уважаешь? – рявкнул я.

К концу вечера мы выпили с ним три бутылки водки, сломали кресло, стол и разбили сервиз на счастье.

Смотрю, мамаша Светку на кухню потащила. Через пять минут обе вернулись счастливые. Все, думаю, вечер закон-

чился, женщинам не до меня, папаше тоже – в салате лежит. Я попрощался и вышел.

Слышу, Светка меня догоняет.

– Ты, Коль, – настоящий друг!

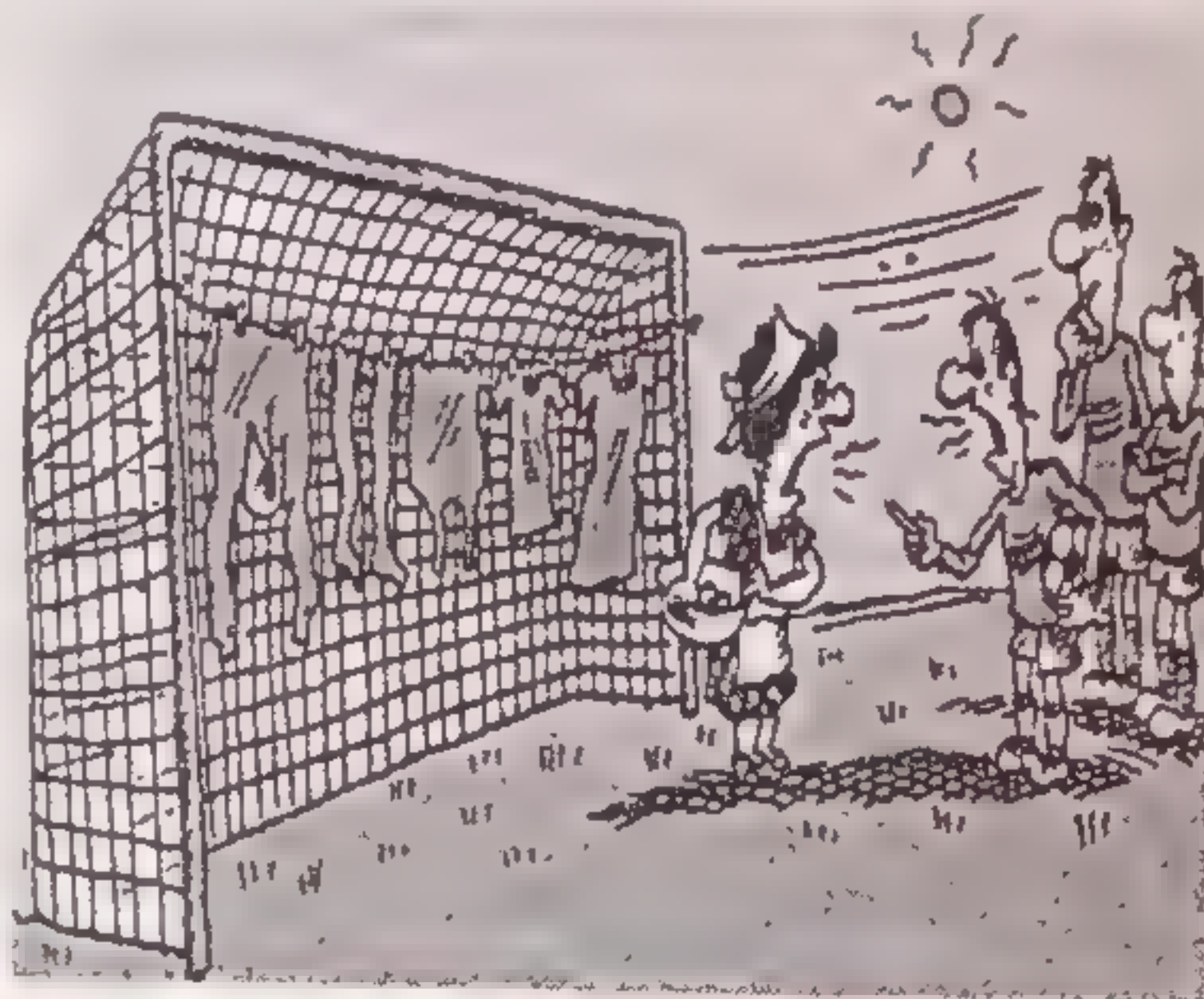
– Все получилось? – спрашиваю.

– Еще как, матери сказала, что если она не разрешит выйти замуж за Славику, я выйду за тебя. Она сказала, что Славику всегда любила и чтоб мы завтра же шли подавать заявление в загс. Бойтесь, вдруг я передумаю.

## РАССКАЗЫ

Пациентка на приеме у врача. «Да... У вас головные боли, желудок никуда не годится, давление высокое... Сколько вам лет?» – «Двадцать пять». – «И серьезная потеря памяти...»

Три старых генерала каждый вечер играли в преферанс. Как-то один из них не пришел, за ним послали денщика. Тот скоро вернулся и доложил: «Господин генерал просил передать, что у него молодая особа, если он сможет, то не придет».



РУССКИЙ  
ЧЕЛОВЕК  
НАСТОЛЬКО  
ТЕРПЕЛИВ, ЧТО  
КАРИЕС У НЕГО  
НЕ РЕДКО  
ПЕРЕХОДИТ  
В ГАНГРЕНУ.

## МАМА

из почты  
«Айболита»

Милые женщины, кому за тридцать, научите неопытного юношу искусству любви! А именно – штопать носки, жарить яичницу, варить манную кашу.

Сергей Т.,  
Кемерово

На наш сад ночью напала плодоярка. Сожрала все яблоки, груши, шашлыки, выпила водку из холодильника. Как с ней бороться?

В. и Г. Лопушатские

Хотите похудеть?  
Спросите нас, как?  
Пенсионный фонд.

## Полный абзац

Почему сам не разменял? Забыл... Какой зять? При чем здесь ваш зять? Такой же безответственный. Да я очень ответственный!.. Кто алиментщик? Никого я не бросал на произвол судьбы! Я с женой живу, и дети меня «папой» зовут... И к родителям раз в месяц езжу! Ну хватит! Не можете разменять, так и скажите.

Девушка! Пятьдесят рублей... Посмотрите в сумочке... А талончик не подарите? Я при встрече верну!.. Кто пристает? У меня и в мыслях... Нет, вы очень интересная. У вас муж есть?... Завидую ему.

## Талончик не подарите?

Ну вот. Ни троллейбуса, ни мелочи. О, кажется, мой. Простите, мадам, пятьдесят рублей не разменяете?

Почему вы – нет? Мне? Сидит и уже сюда смотрит? Штангист? Гражданин! Я на следующей выхожу!

Нет-нет, молодой человек, не вставайте! У вас очаровательная супруга. Я только талончик хотел... Нет, не к хирургу... И не на кладбище... А у вас нет? Нет-нет, не вставайте, я и так вижу, что у вас нет...

Бабушка! Не разменяете? Или талончик? Поищите? Вот спасибо! Давайте, я вам что-нибудь подержу. Это? И это? И это? И это тоже ваше? Ничего, не уронию. Письмо от дочки? Рад! Нет, читать не буду... Бабушка! Мы талончик ищем... Вспомнили? Чудненько... Нет, это направление на анализы. Точно. И это не талончик. Это фантик от ириски. Ладно, бабуля, не надо. Не мучайтесь так! Я еще спрошу!

Граждане пассажиры! Выручите кто-нибудь! Не бойтесь!

Александр  
Володарский,  
Москва

## РАССКАЗЫ

Торжественная речь директора школы на выпускном: «Мы собрались здесь, чтобы проводить наших выпускников в последний путь...». Пауза. Недоумение в зале. Директор: «Простите. На большую дорогу...»



## РАССКАЗЫ

Председатель колхоза на собрании грозно обращается к народу: «В последний раз спрашиваю: кто у нас кормит свиней «Гербалайфом»?»

Встречаются утром в подъезде два соседа. Один у другого спрашивает: «Что это у тебя по вечерам из комнаты доносятся дикие крики?» — «Да это я теще по вечерам ноги мою...» — «Так и я мою!» — «Так ты, после того как помыл, что делаешь?» — «Как что? Вытираю». — «А я выкручиваю!..»

### Такая история



## Граждане! Все на субботник!

Выходите все! Будем озеленять двор. Кто не выйдет — отключим свет! А вечером футбол будет!

Так, Семен Андреевич, подметите двор. Вы, старый интеллигент, ни разу в руках метлу не держали? Вот и подержите. Не хотите? Петров, дайте ему лопату. Николай Кудряшов, выходи немедленно во двор! Никого нет дома? Ну-ка, Федя, крикни: «В магазин пиво завезли!» Как только он появится — хватаем. Кричи. Вот те здрасьте, остальные куда понеслись?! Какое пиво, я пошутил, магазин закрыт.

Каждый в жизни должен посадить хоть одно дерево. Слышишь, Колотко?! А дача не считается! А я говорю — не считается, а будешь

орать, мы у тебя на даче все попилим!

Что за люди, полдня ору, а им хоть бы хны! Почему я ничего не делаю? Так я же контролирую процесс.

Так, все на работу! Ой, Павел Богданович, здравствуйте! Чего я так разорался? Да вот мы тут двор облагораживаем, деревья сажаем всякие. А вы какие любите? Вишенку? Петров, вытаскивай орехи, втыкай вишню.

Свиридов, что ты свесился с балкона? Иди работать! Плевать ты хотел на эту работу? Ну так на работу и плюй, чего ж на меня?!



### Хоть бы хны!

Вот я дурак, с этого и надо было начинать, как я не додумался? Теперь можно и отдохнуть. Да, Петров, отдай лопату Котову, а то он землю руками роет. Эх, я за месяц такой порядок наведу... Будет у нас как за границей — чистота. Наступать будет обидно.

Что, уже все посадили? И кто первый? Одновременно? Но у меня же только одна бутылка! Ничего страшного, вы с собой принесли? Да, видимо, в следующую субботу придется территорию очищать.

Надежда Ляхова,  
Москва

## РАССКАЗЫ

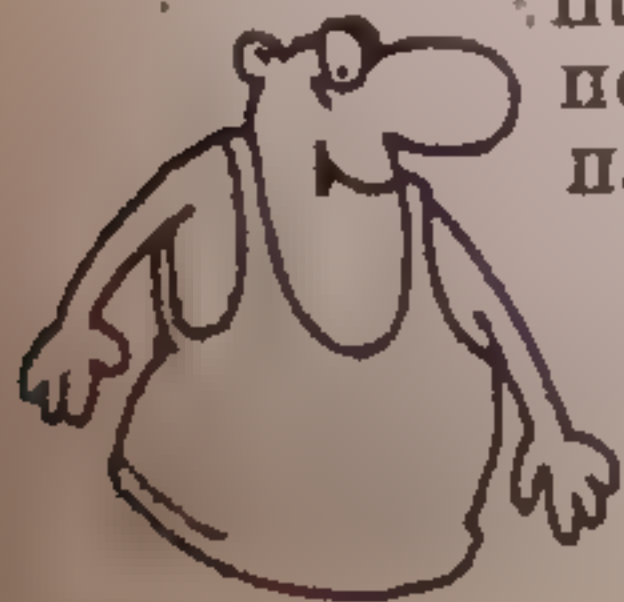
Сидят двое: «Представляешь, вчера с Каспаровым в ресторане за одним столиком сидел!» — «Ну и как?» — «Ужас! Там скатерти в клеточку — так он мне соль 45 минут передавал...»

### С приветом

Жена попросила меня расколоть грецкий орех. Я хотел орех раскусить. Хрусть! И зуба как не бывало.

— Крепкий орешек! — сказал я и засунул орех между косяком и дверью. Надавил на дверь плечом. Хрясь! Скорлупа даже не треснула, а дверь соскочила с петель.

— Крепкий орешек! — прошипел я и схватился за молоток. Ударил из всех сил. Бумс! Но не по ореху, а по своему пальцу.



— Крепкий орешек! — зарычал я и бросил орех на

## Крепкий орешек

«Все равно, рано или поздно, я бы орех расколол! — заявил я, вешая дверь на петли. — У меня и не такие кололись!»

пол. Хотел раздавить его ногой. Ореху хоть бы что, а я ногу сломал.

— Крепкий орешек! — закричал я и хотел выбросить его в форточку, но помешала жена.

— Одной грубой силой ничего не добьешься! — сказала она и ласково погладила орешек по скорлупе. Орешек задрожал и раскрылся.

Затем жена погладила меня по щеке, и у меня

прорезался новый зуб, перестал болеть палец, а сломанная нога начала срастаться.

— Все равно, рано или поздно, я бы орех расколол! — заявил я, вешая дверь на петли. — У меня и не такие кололись!

— Ловлю тебя на слове, хвастун! — улыбнулась жена и попросила меня расколоть другой орех. Кокосовый.

Юрий Лихолетов

### Тьфу ты!





## ЖЕНЩИНЫ

Мне 25 лет, есть двое маленьких детей. Живу с бабушкой, так как своего жилья у меня нет. Хочу познакомиться с мужчиной до 35 лет, можно с детьми, буду рада стать им матерью. На переезд согласна.

Алена Игоревна  
Ярославцева,  
с. Мельниково,  
Новочихинский р-н,  
Алтайский край,  
659734

\*\*\*

Мне 31 год. Надеюсь на встречу с надежным, самостоятельным мужчиной, у которого будет

## Познакомимся?

Мне 36 лет, сыну 16 лет. Добрая, отзывчивая, хорошая хозяйка. Хочу познакомиться с мужчиной до 45 лет, образование и внешность значения не имеют, главное, чтобы был настоящим мужчиной!

Светлана Алексеевна  
Ермакова,  
с. Мельниково,  
Новочихинский р-н,  
Алтайский край,  
659734,  
раб. тел. (8-255) 2-56-16

зайство. Есть двое взрослых детей, но у них своя жизнь. В свое время я осталась одна в четырех стенах, только и знала: работа, дом. А так хочется любви, ласки. Мечтаю найти такого человека, о котором говорят: за ним как за каменной стеной – понимающего, доброго, трудолюбивого, чтобы в трудную минуту он мог помочь.

Галина Серегина,  
пр. М. Нагибина,  
24/50, Ростов-на-Дону,  
344038

\*\*\*

Мне 43 года, моему сыну 15 лет, немного понижен слух. Нежная, не склонная к полноте, без вредных привычек. До сих пор не встретила свою половинку. Буду благодарна, если откликнется порядочный, ласковый, трудолюбивый мужчина, близкого мне возраста, на которого можно было бы опереться и забыть все невзгоды одиночества.

С. Д. Гаврилова,  
с. Бакчар,  
Бакчарский р-н,  
Томская обл., 636200

\*\*\*

Мне 46 лет. С мужем прожили 20 лет, но он ушел к женщине моложе меня. Душа болит, но жизнь продолжается. Поэтому очень хочется познакомиться с надежным мужчиной до 50 лет. Пишу с надеждой, что встречу человека, которого буду лю-

бить и которому буду отдавать все тепло и ласку.

Елена Смышляева,  
ул. Безымянная, 18,  
пос. Олга, Шелехов-  
ский р-н, Иркутская  
обл., 666022

\*\*\*

Мне 47 лет, есть дети. Стройная, симпатичная, общительная, хозяйственная. Хотелось бы познакомиться с симпатичным мужчиной 47–55 лет, без вредных привычек.

Н. Дувалкина,  
ул. Советская, 5,  
с. Хрящевка, Ставро-  
польский р-н, Самар-  
ская обл., 445146

\*\*\*

Мне 49 лет, двое взрослых детей и двое внуков, но они живут отдельно. Спокойная, добрая, без вредных привычек. Люблю природу, рыбалку. Хотелось бы найти друга. Отвечу на письма с фотографиями.

Галина, а/я 39, Назарово-6, Красноярский край, 662200

\*\*\*

Мне 51 год. Хочу познакомиться с одиноким, непьющим, спокойным, трудолюбивым мужчиной 50–60 лет. Одиночество и для мужчины, и для женщины – тяжелое испытание. Так давайте же скрасим оставшиеся годы спокойной семейной жизнью! Вредных, жадных, сердитых прошу не писать.

Анна, ул. Старкова, 75,  
п. Ильинка, Прибай-  
кальский р-н, Бурятия,  
671280

## Очень трудно жить без общения

У нас маленькая семья: я, муж и сын. Они оба у меня молчаливые, и мне бывает трудно без общения. Близких родственников нет, а так хочется быть кому-нибудь полезной. Стараюсь помогать людям, как могу. Плохо, что у меня нет доченьки.

Прошу отозваться порядочную девушку из Омска, у которой по какой-то причине нет близких. Поддержу, как могу (не материально). Может быть, нам вместе будет легче?

Валентина Ивановна,  
Омск, тел. 51-38-02

доброе сердце, трезвая голова и умелые руки, а также огромное желание создать семью, основанную на любви, взаимопонимании и уважении. За богатством не гонюсь, на предательство не способна.

Марина Махина,  
ул. Ленина, 21,  
с. Заветное, Кочубеев-  
ский р-н, Ставрополь-  
ский край, 357014

\*\*\*

Мне 34 года, сыну 13 лет. Живем на съемной квартире. Не красавица, но и не уродина. Работаю, не пью, не курю. Спокойная, из простой рабочей семьи. Хочу познакомиться с мужчиной для серьезных отношений, пусть даже с вредными привычками, но в меру. А вот пьющих прошу не писать. Если есть дети, буду рада. Хотелось бы получить письмо от порядочного мужчины до 47 лет, можно инвалида.

Анна Наумова,  
д/в, Волгоград-119,  
400119

Не может женщина жить без любви и заботы о любимом мужчине. Мы созданы быть помощницами мужу. Мне 40 лет, инвалид III группы (общее заболевание). Работаю, верующая. Понять инвалида может только инвалид. Пишите, отвечу всем.

Ольга Лапина,  
пр. Кирова, 5, к. 817,  
Кирово-Чепецк,  
Кировская обл., 613049

\*\*\*

Мне 42 года, простая русская женщина, склонная к полноте. Сыновья выросли. Остро чувствуется одиночество. Немного старомодна. В людях ценю доброту и нежность. Мужчина должен быть порядочным, без вредных привычек.

Елена Ивановна Иванова, д/в, п/о Кривенковское, Туапсинский р-н, Краснодарский край, 352823

\*\*\*

Мне 43 года, разведена. Симпатичная, высокая блондинка. Люблю готовить, умею вести хо-

Дети умерли,  
муж ушел к другой...

Мне 48 лет, сибирячка. Интересная, с чувством юмора. Работаю медсестрой, без жилищных и материальных проблем. Очень одинока: дети умерли, муж ушел к другой. Буду рада знакомству с порядочным мужчиной, близким мне по возрасту, можно с ребенком. Хотелось бы, чтобы он был некурящим, нежадным, работающим, непьющим и согласен переехать жить ко мне в сельскую местность. Отвечу всем, кто мне напишет, особенно из Красноярского края.

Н. П. Давыдова, д/в, г/п,  
Енисейск, Красноярский край



Мне 52 года, русская, в разводе. Доброжелательная, порядочная, без вредных привычек, с чувством юмора, без жилищных и материальных проблем. Отлично готовлю. Но для полного счастья нет рядом любимого человека, который смог бы стать опорой и другом в жизни.

Тамара Александровна  
Серова, г/п, д/в, Вязь-  
ма, Смоленская обл.,  
215110

\*\*\*

Мне 53 года. Добрая, серьезная, порядочная, без вредных привычек, не способная на ложь и предательство. Хочу познакомиться с одиноким мужчиной. Альфонсов, пьяниц, судимых прошу не писать.

А. А. Мицкевич,  
ул. Буденного, 40,  
ст. Кужорская, Май-  
коп, Республика Ады-  
гея, 385765

\*\*\*

Мне 55 лет, инвалид III группы. Давно живу одна, потому что не могу найти свою половинку. Я энергичная, добрая, отзывчивая, спокойная, хозяйственная женщина, без вредных привычек. Хотелось бы познакомиться с порядочным мужчиной 60-63 лет из России.

У меня есть дочь. Ей 35 лет, она в разводе 8 лет, есть сын. Никак не найдет свое счастье. Они у меня очень хорошие. Может, и она познакомится с мужчиной до 40 лет, без вредных привычек?

Валентина Карловна  
Федорова, ул. Ломоно-  
сова, 11, кв. 50, Экиба-  
стуз, Павлодарская  
обл., Казахстан,  
141207

\*\*\*

Мне 55 лет, среднего роста. Привлекательная, физически здоровая, материально и жильем обеспечена. Но я очень одинока. Хочется дарить тепло, заботу, ласку надежному, серьезному, понимающему, верному мужчине, который тоже страдает от одиночества.

Татьяна, ул. Красная,  
9, кв. 40, Каменск-  
Шахтинский, Ростов-  
ская обл., 347800

## Познакомимся?

Мне 55 лет, на пенсии. Скромная, заботливая, ласковая. Есть дом, усадьба, сад. Хочу найти друга и помощника 50-60 лет.

Г. Н. Богданова,  
ул. Кооперативная,  
101, х. Масаловка,  
Каменский р-н, Ростов-  
ская обл., 347836

\*\*\*

Мне 56 лет. Приятной внешности, без вредных привычек. Люблю землю, животных. Хотелось бы познакомиться с порядочным мужчиной 50-65 лет для создания семьи. Если вы одиноки и хотите, чтобы рядом с вами была внимательная, заботливая жена и друг, напишите мне.

Л. Степанова,  
д/в, Сарapul, Удмур-  
тия, 427960

\*\*\*

Мне 56 лет. Порядочная, внимательная, добрая. Для создания семьи познакомлюсь с порядочным мужчиной 48-65 лет.

Л. Кочкина,  
д/в, Сарapul, Удмур-  
тия, 427962

\*\*\*

Мне 63 года, инвалид II группы, заикаюсь. Жилья нет, так как вынужденная переселенка из Азии. Надеюсь на встречу с человеком, который поймет меня и согласится соединить со мной свою судьбу.

Любовь Дмитриевна  
Сумец, д/в,  
г/п, Новочеркасск,  
Ростовская обл.,  
346400

\*\*\*

Мне 65 лет, вдова. Для создания семьи хотелось бы познакомиться с порядочным мужчиной до 65 лет, ведущим здоровый образ жизни. Любителей выпить, судимых, альфонсов прошу не писать.

Лидия Петровна,  
пер. Школьный, 3,  
Куликовское п/о,  
ст. Ярыженская,  
Новониколаевский р-н,  
Волгоградская обл.,  
403930

### МУЖЧИНЫ

Сыну 29 лет, высокий, склонен к полноте, инвалид III группы. Православный, спокойный, скромный, обыкновенной внешности. Женат не был. Хотелось бы, чтобы он познакомился с порядочной девушкой без вредных привычек. Писем ждем только от жительниц Пензы.

Никишины,  
ул. Санитарная, 23-1,  
Пенза,  
440023

\*\*\*

Мне 30 лет, высокий, в разводе. Добрый, ра-

Сыну 33 года, рост 162 см, инвалид II группы (общее заболевание). Женат не был. Он очень одинок: у него нет ни друзей, ни знакомых. Одиночество и тоска усугубляют болезнь. Может, найдется для него женщина, инвалид II-III группы, до 40 лет, без детей, которой негде жить. Пьющих, курящих, судимых просим не беспокоиться, так как сын не пьет и не курит.

Олег Викторович  
Колесников, ул. Азина,  
45-11, Сарapul, Удмур-  
тия, 427900

\*\*\*

Мне 36 лет, сыну 10 лет. Работаю, жильем обеспечен. Добрый, с чувством юмора. Хочу по-

### Племянник скромный, застенчивый и очень одинокий

Племяннику 32 года. Он болен сахарным диабетом. Приятной внешности, с высшим образованием, работает. Он один у стареньких родителей. Племянник скромный, застенчивый и очень одинокий. Хотелось бы, чтобы для него нашлась добрая, спокойная спутница жизни, без вредных привычек, с которой можно было бы разделить все печали и радости, можно с таким же, как у племянника, заболеванием, желательно имеющей медицинское образование.

Георгий, ул. Воскресенская, 92,  
к. 1, кв. 16, Архангельск, 163046

ботящий, без вредных привычек. Жильем обеспечен. Для серьезных отношений ищу девушку 25-30 лет, согласную на переезд.

В. Н. Марченко,  
ул. Терешковой, 102,  
с. Су-Псех, Анапский р-н,  
Краснодарский край

\*\*\*

Мне 33 года, в разводе, детей нет. Небольшие проблемы со здоровьем (общее заболевание). Симпатичный, надежный, добрый, самостоятельный, есть жилье. Хочу познакомиться с красивой, умной, хозяйственной женщиной 20-35 лет, не склонной к полноте, без детей, можно инвалидом III группы.

Без подписи, а/я 2,  
Аркадак,  
Саратовская обл.,  
412210

знакомиться с женщиной 27-34 лет.

Без подписи, а/я 1319,  
Армавир-31, Красно-  
дарский край, 352931

\*\*\*

Мне 48 лет, инвалид II группы, вдовец. Вредные привычки в меру. Хотел бы познакомиться с одинокой, порядочной, ласковой женщиной 45-40 лет, согласной на переезд.

Георгий Васильевич  
Рухлев, ул. Мостовая,  
35, ст. Зеленчукская,  
КЧР, 369140

\*\*\*

Мне 66 лет, инвалид II группы (общее заболевание). Есть свой дом, подсобное хозяйство, детей нет. Не пью, не курю. Может, откликнется хорошая женщина без жилья и скрасит мое одиночество?

Анатолий Григорьевич  
Апольков, пер. Влади-  
кавказский, 40, Зелено-  
кумск, Ставропольский  
край, 357913



# Одевайтесь — и в лес или на дачу!

## ОВЕН

Старайтесь правильно питаться, любое пиршество приводит к лишнему весу, а это источник множества болезней. Поэтому откажитесь от жареного мяса, картошки, макарон хотя бы на время. Налегайте на овощи, фрукты, рис, гречку.

## ТЕЛЕЦ

Ваше слабое место — желудок. Переутомление и нервное перенапряжение способны вызвать даже язвенную болезнь. Следите за питанием. Если у вас повышенное давление, чаще нюхайте корень валерианы, а если тревожно на душе — камфору.

## БЛИЗНЕЦЫ

Стабильность, спокойствие — вот что нужно сердцу. Исключите из своей жизни хроническое недосыпание — сердечно-сосудистая система крайне болезненно реагирует на него. Кстати, если вы не в ладу с окружающими и самим собой, ни сон, ни дорогие лекарства не помогут.

## РАК

Пора всерьез заняться лечением желудочно-кишечного тракта. Лучшее средство: утром натрите одну

картофелину на терке, выжмите сок, выпейте. Выжимки, завернув в марлю, можете приложить на 5-10 минут к глазам — они будут здоровыми и блестящими.

## ЛЕВ

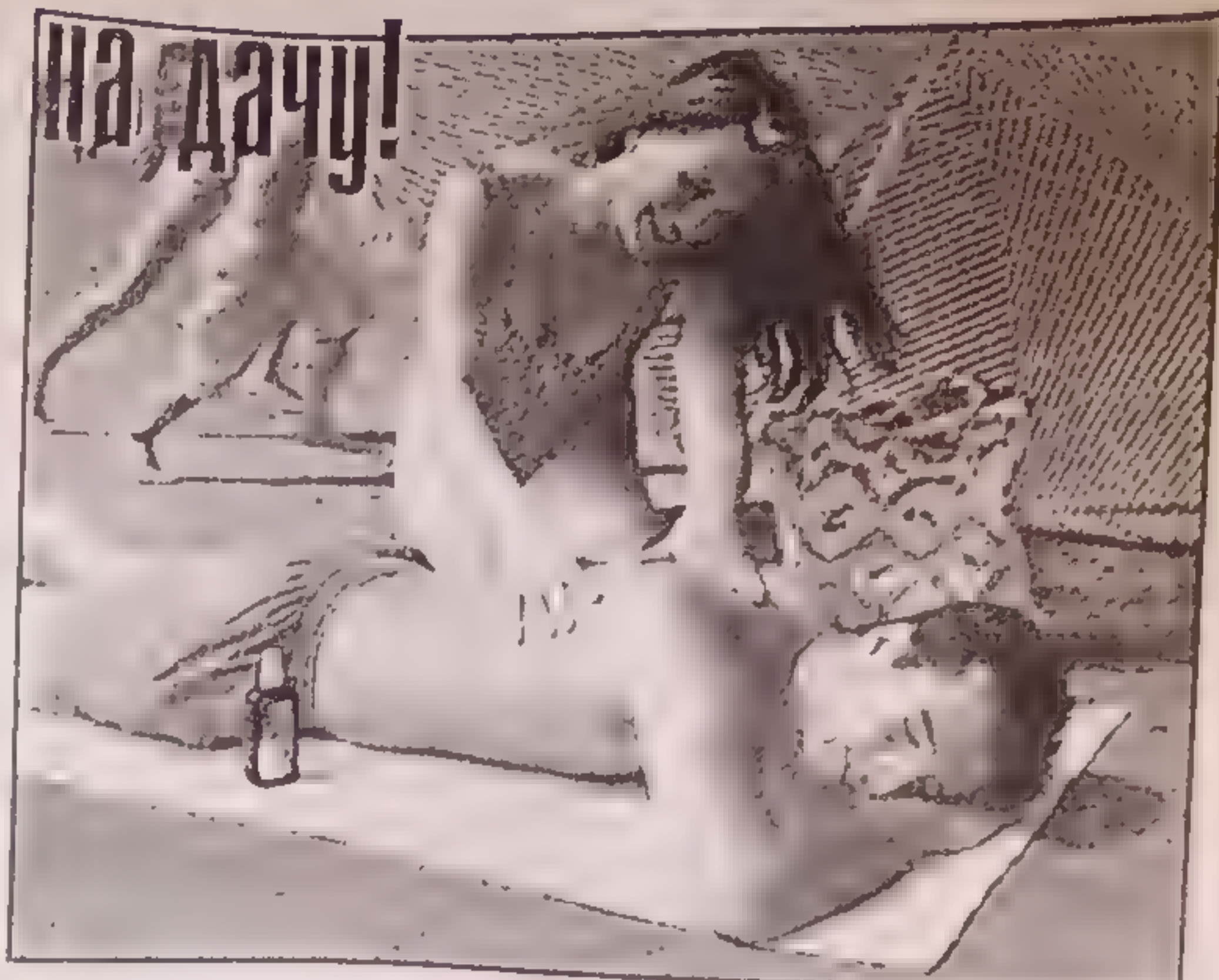
Присмотритесь к тому, как вы потеете. Повышенная потливость — один из симптомов сахарного диабета, ожирения, ревматизма, туберкулеза, неврастении, хронического тонзиллита и т. д. Потливость в подмышечных впадинах, на лице, на ладонях и подошвах — спутница вегетососудистой дистонии, тромбофлебита.

## ДЕВА

Давно ли вы размораживали и мыли холодильник? И саморазмораживающееся чудо, и обыкновенный «Иней» надо мыть раз в две недели. Иначе пользоваться продуктами из него — верный способ заработать инфекцию.

## ВЕСЫ

Ваша печень особенно уязвима. Для профилактики печеночных недугов смешайте в равных пропорциях цветы бессмертника, мяту, цветы ноготков, корень ревеня, солодки, чистотела, пло-



ды шиповника. 4 ложки смеси залейте литром крутого кипятка и настаивайте 6-8 часов. Пейте за полчаса до еды по стакану маленькими глотками в течение месяца.

## СКОРПИОН

Эти летние деньки лучше провести на природе, причем в движении. Гиподинамия — бич вашего здоровья, отсюда слабость сердечной мышцы, недостаточный обмен веществ, ожирение, слава богу, пока умеренное. Ну что, испугались? Тогда одевайтесь — и в лес или на дачу!

## СТРЕЛЕЦ

Вы стали беспокойны, невнимательны, вас мучают бессонница, тоска, потеря аппетита? Всеми виной хроническая усталость. Отложите все дела, отоспитесь. Попейте настойки женьшеня или лимонника (осторожность должны соблюдать гипертоники — эти стимуляторы повышают давление).

## КОЗЕРОГ

Чаше расслабляйтесь. Как? Сядьте поудобнее, расслабьте мышцы, закройте гла-

за. Сделайте медленно выдох (считая до семи), затем вдох (до пяти). Представьте что-нибудь приятное. И так каждый день по 10-15 минут.

## ВОДОЛЕЙ

Смотрите время от времени на зеленый цвет. Ничто так не снимает утомление глаз, как этот цвет. Кстати, проверьте, на каком расстоянии от глаз вы держите эту страницу. В идеале оно должно быть 30-35 см. Это примерно длина руки от локтя до кончиков пальцев.

## РЫБЫ

Не исключено, что в ближайшие дни вам придется узнать, что такое зубная боль. Не дожидаясь ее, посетите стоматолога. На будущее: не увлекайтесь конфетами-липучками, сладкими шипучими напитками, бананами. А уж если не устояли перед сладеньким — прополощите хотя бы рот.

Ваши зубы любят совсем другое: рыбу, орехи, сырые фрукты и овощи, молоко, чай.

## В следующем номере читайте:

### Ситуация

✓ВАРИКОЗ: ЯЗВА НА СТУПНЯХ.

Проверено на себе

✓КАК ПРЕДУПРЕЖДАТЬ ПРИСТУПЫ ЭПИЛЕПСИИ.

Скорая помощь от природы

✓БОЯРЫШНИК НЕ ТАК УЖ БЕЗОБИДЕН.



## «АЙБОЛИТ. ПИСЬМА»

Учредитель  
и издатель

ООО «Агентство  
«Кавказинтерпресс»

Главный редактор

Г. Н. Воробьева

Компьютерная  
верстка и дизайн

О. В. Понтанько

Редакция: (8652) 24-89-47

E-mail: [redaktor@aybolit.ru](mailto:redaktor@aybolit.ru)

Отдел распространения:

(8652) 24-36-41

Отдел рекламы:

(8652) 24-38-02, 24-89-47

E-mail: [reklama@aybolit.ru](mailto:reklama@aybolit.ru)

Газета «Айболит. Письма» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-16213 от 13.10.2003 г. Газета набрана и сверстана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс». Отпечатана в ОАО «ИПФ «Ставрополье» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8) © Перепечатка запрещена.

Дата выхода в свет

29.06.2005 г.

Подписано в печать

22.06.2005 г. в 14.00

По графику в 14.30

Тираж 90000 экз.

Заказ 797

Объем 4 п. л.

355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.

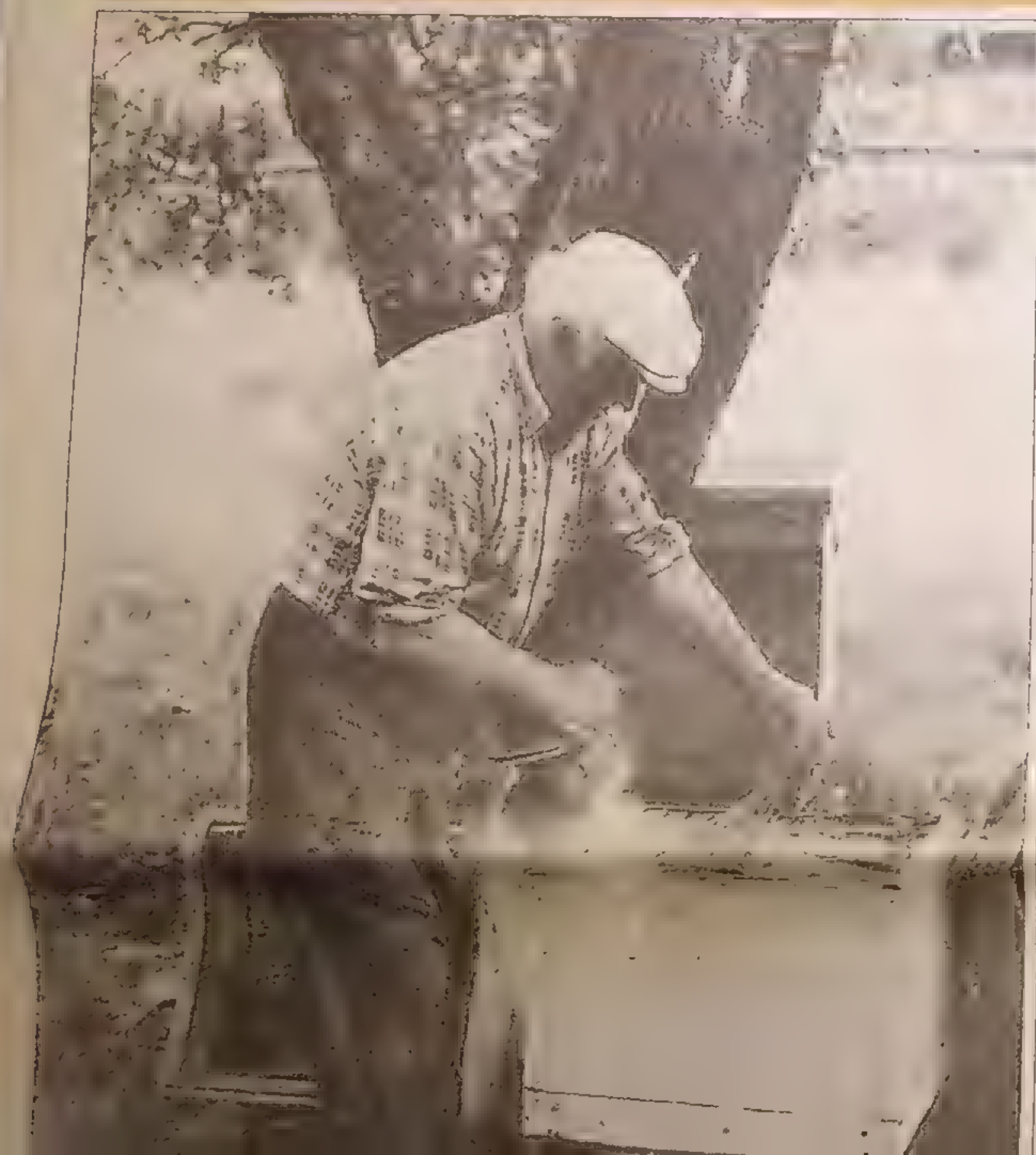




Здоровья  
желает вам  
программа  
"Помоги себе  
сам"

# ПОМОГИ СЕБЕ САМ

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА И ТВ-ПЕРЕДАЧА



Отдохнуть и подлечиться

## СЕМИНАР ПОЗИТИВНОЙ

С 16 по 27 сентября на базе отдыха "Солнечное" в Крыму под Алуштой состоится семинар "Школа здоровья и долголетия".

Руководитель семинара: канд. мед. наук, лауреат премии им. Н.М. Бурденко, автор популярных книг "Целебное питание", "Формула здоровья и долголетия" ГАЛИНА СЕРГЕЕВНА ШАТАЛОВА.

В программе семинара:

- философия здоровья (теория и практика естественного оздоровления);
- теоретические основы и практические навыки целебного питания;
- комплекс упражнений с элементами аутогенной динамической тренировки;

— теоретические и практические занятия по изучению методов дыхания в системе естественного...

№9(25)  
1996 г.

Цена свободная

Сладкое  
лечение

Цветоисправитель:  
что это  
такое

К поединку с





долголетия".

Руководитель семинара: канд. мед. наук, лауреат премии им. Н.М. Бурденко, автор популярных книг "Целебное питание", "Формула здоровья и долголетия" **ГАЛИНА СЕРГЕЕВНА ШАТАЛОВА.**

**В программе семинара:**

— философия здоровья (теория и практика естественного оздоровления);

— теоретические основы и практические навыки целебного питания;

— комплекс упражнений с элементами аутогенной динамической тренировки;

— теоретические и практические занятия по изучению методов дыхания в системе естественного оздоровления;

— практические занятия по системе закаливания организма.

По вопросам приобретения путевок и дополнительной информации обращаться по тел: 277-12-27, 276-86-93, 276-87-15 или по адресу: АО КЦ "Москвич", комн. 333

**Сладкое  
лечение**

**Артотерапевт:**

**что это  
такое**

**К поединку с  
опухолью**

**Моржевание —  
с лета**

14 и 28 сентября в 10.30 в АО "Культурный центр "Москвич" (м. "Текстильщики") Фонд "Помоги себе сам" проводит День открытых дверей. Приглашаем всех, кто хочет подробнее узнать о ТВ-программе "Помоги себе сам", встретиться с ее ведущим А.Е.Алексеевым, специалистами Центра и получить ответы на многие интересующие Вас вопросы.

## ПРИЕЗЖАЙТЕ В "МЕДУНИЦУ"!

Только у нас — в единственной из лечебниц Ставрополя — эффективно применяется глинолечение от гипертонии, стенокардии, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, артритов, остеохондроза, импотенции и многих др. недугов, включая бешеность, латентность, глукому, косяки и др. р. к. к. и старческую немощь.

Только у нас — специмассаж от головных болей, опущения желудка, почек, матки; апплика-

ции из воска и меда; отвары и настойки лечебных трав по уникальным рецептам; консультации по урипотерании.

Приехав в Кисловодск, вы всегда сможете приобрести путевку. Проживание и питание — в санатории "Радуга". Курс лечения — 15 дней.

Наш адрес: г. Кисловодск, ул. Желябова, 8, санаторий "Радуга", 5 корпус; тел.: (86537) 5-23-70.

**КОНСУЛЬТАЦИОННО-  
ВЫСТАВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС  
"ПОМОГИ СЕБЕ САМ" (КВК)**  
Фонд "Помоги себе сам" ждет Вас,  
проезд: ст. м. "Текстильщики",  
АО "Культурный центр "Москвич",  
комн. 333

**ЧАСЫ РАБОТЫ:**

будни с 10.00 до 18.30  
обед с 13.00 до 13.30  
суббота с 10.00 до 15.00  
воскресенье - выходной

**Телефон для справок:  
277-12-27, 276-86-93, 276-87-15**

Манротерапия

Электронная  
болезнь

Синдром "молча-  
щего кишечника"

**ФОНД ПОМОГИ СЕБЕ САМ**

Текстильщики АО "КЦ "Москвич"





Отдохнуть и подлечиться

## ПРИГЛАШАЕМ В КРЫМ

Дорогие друзья! У нас с Вами появилась прекрасная возможность встретиться:

- не только на страницах нашей газеты;
- не только в эфире Программы;
- не только в Москве!!!

Приглашаем Вас в Крым, на берег Черного моря, на нашу базу отдыха "Солнечное", где специалисты Фонда "Помоги себе сам" научат Вас бороться со многими недугами и укажут путь к Храму Здоровья.

## ЛИКБЕЗ

Вас ждет следующая программа учебно-оздоровительных курсов, рассчитанная на 14 дней:

- диагностика по Фоллю;
- биоэнергорезонансная терапия и гомеопатия;
- очищение организма, основы правильного и рационального питания;
- восстановление функций позвоночника и оздоровление нервной системы;
- упражнения лечебной йоги и саморегуляции;
- и конечно же — Море! Солнце! Горы!

Мы будем рады видеть Вас отдохнувшими и здоровыми. Добро пожаловать! Заезд 1.09.

Стоимость путевки (проживание, питание, лечение, обучение) 360\$

А если Вы хотите просто отдохнуть:

- без строгих правил санаторно-курортных уч-

реждений;

- без любопытной хозяйки частной квартиры; и желаете:

- быть полноправным хозяином небольшого уютного домика;
- купаться и загорать сколько душе угодно;
- есть пищу собственного приготовления, — приезжайте, мы ждем Вас!

Стоимость проживания — 5\$ в день.

Проезд: г.Симферополь, троллейбусом до г.Алушта, далее автобусом до п.Солнечногорское.

По вопросам приобретения путевок обращаться в к.333 АО "Культурный центр "Москвич"

Справки по телефонам:

277-12-27, 276-87-15, 276-86-93

В конце XX столетия трудно представить себе какую-либо отрасль науки и техники без компьютеров. Однако появившиеся публикации об их якобы вредном воздействии на организм человека, особенно на здоровье подрастающего поколения, заставили нас обратиться к ведущим специалистам в этой области, одним из которых является директор по научной работе Ассоциации "Компьютер и детство", кандидат психологических наук Юрий Михайлович Горвиц.

— Проблему влияния компьютерных технологий на здоровье людей, пожалуй, можно поставить на первое место в ряду проблем, связанных с использованием компьютера детьми в условиях детского сада, школы или семьи.

заций позволили выработать определенные требования и рекомендации по использованию компьютерных технологий детьми и подростками.

Итак, известно, что компьютер представляет собой фактор риска, в том смысле, что электрические устройства и электронные компоненты, из которых он состоит, являются источниками электромагнитных и электростатических полей. Кроме того, специалисты отмечают такие факторы, как качество дисплея (яркость, контрастность, четкость, бликование экрана и др.), качество окружающей среды (ионизация воздуха, температура, влажность, зарядка статическим электричеством окружающих предметов и др.) и

своей выбор на однотонных, в тон стенам. В случае надобности они должны полностью закрывать оконные проемы и рассеивать солнечный свет, к тому же они неплохо поглощают шум, поэтому желательно, чтобы ширина штор вдвое превышала ширину окна. Стены, шторы, цвет мебели и компьютеров должны гармонизировать друг с другом, это важное условие психологического комфорта, который так нужен ребенку, работающему за компьютером. Для улучшения микроклимата этой комнаты не помешало бы разместить там цветы и аквариум.

Во-вторых, сиденье или подножка стола должны быть отрегулированы и установлены так, чтобы уровень глаз ребенка соответствовал центру экрана монитора или 2/3 его высоты. Оптимальное расстояние от глаз до экрана — 60-70 см. Удаленность компьютера от отопительных приборов должна быть не меньше метра, от стен — 80 см.

В третьих, и это пожалуй особенно важно, следует огра-

свой выбор на однотонных, в тон стенам. В случае надобности они должны полностью закрывать оконные проемы и рассеивать солнечный свет, к тому же они неплохо поглощают шум, поэтому желательно, чтобы ширина штор вдвое превышала ширину окна. Стены, шторы, цвет мебели и компьютеров должны гармонизировать друг с другом, это важное условие психологического комфорта, который так нужен ребенку, работающему за компьютером. Для улучшения микроклимата этой комнаты не помешало бы разместить там цветы и аквариум.

В комнате, где находится компьютер, необходимо ежедневно делать влажную уборку и дважды в неделю уборку

на удаленные и обратно.

Как уже отмечалось выше, на здоровье ребенка влияет не только компьютерная техника, но и качество программного обеспечения. Наша ассоциация, например, стремится к тому, чтобы дети играли в хорошие, умные, развивающие фантазию, полезные компьютерные игры. Игра — это важнейшая, ведущая, как утверждали Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец и другие выдающиеся наши психологи, деятельность ребенка. Но, к сожалению, на нашем пока еще "черном" рынке преобладают игры, отличающиеся агрессивностью, эргономической непроработанностью (мелкие детали, навязывание темпа игры ребенку, непродуманное упра-

# КОМПЬЮТЕР И ДЕТИ

Все дети — решительно все! — рождаются талантливыми. Но станут ли они талантливыми людьми, зависит только от нас с вами.

Здесь не случайно употреблен термин "компьютерные технологии", а не просто "компьютер". Дело в том, что вопрос "А не вредит ли компьютер здоровью ребенка?"



вление и т.д.), а главное, своей "бездумностью" и провоцированием на длительное пребывание за компьютером. Поэтому важно качество упра-



дат психологическим наукам Юрий Михайлович Горвиц.

Проблему влияния компьютерных технологий на здоровье людей, пожалуй, можно поставить на первое место в ряду проблем, связанных с использованием компьютера детьми в условиях детского сада, школы или семьи.

отмечают такие факторы, как качество дисплея (яркость, контрастность, четкость, бликование экрана и др.), качество окружающей среды (ионизация воздуха, температура, влажность, зарядание статическим электричеством окружающих предметов и др.) и

ру экрана монитора или его высоты. Оптимальное расстояние от глаз до экрана 60-70 см. Удаченность компьютера от отопительных приборов должна быть не меньше метра, от стен — 80 см.

В третьих, и это пожалуй особенно важно, следует огра

нужен ребенку, работающему за компьютером. Для улучшения микроклимата этой комнаты не помешало бы разместить там цветы и аквариум.

В комнате, где находится компьютер, необходимо ежедневно делать влажную уборку и дважды в неделю уборку

ся нашей психологии, деятельности ребенка. Но, к сожалению, на нашем пока еще "черном" рынке преобладают игры, отличающиеся агрессивностью, эргономической непроработанностью (мелкие детали, навязывание темпа игры ребенку, непродуманное управ-

# КОМПЬЮТЕР И ДЕТИ

ВСЕ ДЕТИ — РЕШИТЕЛЬНО ВСЕ! — РОЖДАЮТСЯ ТАЛАНТЛИВЫМИ. Но станут ли они ТАЛАНТЛИВЫМИ ЛЮДЬМИ, ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ НАС С ВАМИ.

Здесь не случайно употреблен термин "компьютерные технологии", а не просто "компьютер". Дело в том, что вопрос: "А не вредит ли компьютер здоровью ребенка?" отражает лишь одну сторону обширной проблемы, а именно, влияние самого технического устройства — компьютера (процессора, блока питания, а главное, дисплея) — на физическое здоровье ребенка. Точнее говоря, на его функциональные системы: центральную нервную, зрительную, сердечно-сосудистую, двигательную. Эти вопросы изучают физиологи, медики, гигиенисты и эргономисты (специалисты, которые занимаются проблемами оптимизации условий и процесса труда).

Но не менее важна и другая часть "компьютерной технологии" — компьютерные программы. Содержание, структура, средства обеспечения взаимодействия ребенка с программой, "внешнее" художественно-дизайнерское решение программы влияют на психическое здоровье детей и подростков, причем оба аспекта — психический и физический, одинаково важны, их невозможно изучать в отрыве друг от друга.

Вот почему комплексные междисциплинарные исследования, проводившиеся учеными и специалистами Ассоциации "Компьютер и детство", МГУ, ВНИИ технической эстетики, НИИ дошкольного воспитания и других органи-



наконец, особенности работы на компьютере (статичная поза, зрительное напряжение и т.п.).

Как же "бороться" со всеми этими неприятностями, угрожающими нашему беззащитному чаду?

Во-первых, следует заметить, что дисплеи приличных компьютеров (в первую очередь IBM-совместимых, и конечно же, фирмы Макинтош, соответствующих самому "жесткому" шведскому стандарту) характеризуются допустимым уровнем излучения и полным отсутствием рентгеновского излучения.

Во-вторых, их влияния можно избежать, придерживаясь следующих советов специалистов: разместите компьютер в хорошо проветриваемой от-

ничивать время пребывания ребенка перед экраном. На компьютерные игры 4-5-летних детей выделите 10-15 минут в неделю, 6-7-летним два раза по 15 минут в неделю и т.д.

Не менее важно соблюдать и общие эргономические требования. В частности, дисплей компьютера не должен быть обращен экраном к окну, свет должен падать на экран слева. Стены следует окрасить в пастельные тона, особенно избегайте черных, красных, оранжевых цветов. Откажитесь от обоев с крупным рисунком, рекомендуется мозаичная или "размытая" роспись в спокойных тонах, близкая по содержанию миру ребенка. Не следует выбирать пестрые шторы, остановите

пылесосом, ежедневно вытирать пыль с компьютеров и особенно с экранов мониторов.

Детям порой очень хочется коснуться экрана, потрогать его. Ненавязчиво отучить их от этой привычки можно, положив на столе рядом с компьютером незаточенный карандаш с ластиком на конце.

Важно, чтобы ребенок сидел в правильной позе — исследования показали, что зрительное утомление детей развивается довольно быстро. Предупреждению зрительного утомления и снятию усталости способствует специальная гимнастика для глаз, а в перерыве между занятиями полезно провести маленькую "разминку для глаз": переводить взгляд с ближних предметов

вление и т.д.), а главное, своей "бездумностью" и провоцированием на длительное пребывание за компьютером.

Поэтому важно качество не столько компьютера (хотя это существенно), сколько программы. Здесь можно провести аналогию с телевизором. Главное не то, какой он марки — "Сони" или "Рубин", а то, какую передачу вы по этому телевизору смотрите: "В мире животных" или "крутой триллер".

Напоследок хотелось бы отметить, что наша ассоциация вложила немало сил и средств, чтобы замечательные специалисты в области психологии, педагогики, вычислительной техники, эргономики, гигиены создали для детей действительно полезные образовательные компьютерные программы, основанные на знании закономерностей развития психики ребенка. Они опробованы в сотнях школ и детских садов, пользуются спросом за рубежом, все чаще попадают в семью.

Если родители будут обдуманно выбирать программы для своих детей и создавать оптимальные условия для работы на компьютере, разговоров о вреде их здоровью будет не больше, чем о том, что наши дети едят и чем дышат.

Астхик Етимян

117607, Москва, Мичуринский проспект, д.31, корп.5. Тел. 931-44-55.





Врач по лечебной физкультуре поликлиники № 1 госпиталя Главмосстроя Елизавета Шахназаровна Жакина знакомит читателей с комплексом упражнений, предназначенным для больных патологией верхних и нижних конечностей.

Комплекс рекомендован больным, которые имеют тугоподвижность коленных, тазобедренных, голеностопных суставов и ограничения движений в них, атрофию мышц, передвигаются с трудом, пользуются костылями или тростью. Этим больным следует заниматься в положении лежа, сидя, в облегченном исходном положении для разгрузки суставов.

В процессе занятий следует через каждые два-три месяца обращаться к врачу или методисту лечебной физкультуры для внесения в комплекс возможных изменений. Нельзя самостоятельно увеличивать нагрузку, вместо пользы это может принести вред, иногда непоправимый. Заниматься гимнастикой следует от 10 до 30 минут в хорошо проветренном помещении и в одежде, не стесняющей движения.

Исходное положение — лежа на спине. Поднимите руки вверх — сделайте вдох, опустите руки вниз, выдох. Повторите 3-4 раза. Рис. 1.

Исходное положение в следующих одиннадцати упраж-

## Лечебная гимнастика

# РАЗОМНЕМ СУСТАВЫ

нениях то же самое — лежа на спине. Поочередно сгибайте ноги в коленных суставах, скользя пятками по постели. Повторите 8-10 раз. Рис. 2.

Ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Выполняйте круговые движения кистей и стоп. Повторите 10-16 раз. Рис. 3.

Ноги согните в коленях,

руки вытяните вдоль корпуса. Поднимите таз вверх, опираясь на руки и ноги, сделайте вдох, опустите — выдох. Повторите 4-6 раз. Рис. 4 и 5.

Руки вдоль туловища, ноги вытяните. Сгибайте пальцы рук и ног. Повторите 15 раз. Рис. 6.

Ноги врозь, руки в стороны. Делайте повороты корпу-

са. Вправо, касаясь левой рукой правой кисти. То же самое в другую сторону. Повторите 4-6 раз. Рис. 7.

Ноги согните в коленях. Разведите руки в стороны, вдох, подтяните колено к груди, обхватив его руками, выдох. То же самое другой ногой. Повторите 6-8 раз. Рис. 8 и 9.

Ноги согните в коленях. Делайте перекаты поочередно каждой стопой с носка на пятку. Дыхание произвольное. Повторите 12-16 раз. Рис. 10.

Отведите ногу и руку в сторону — вдох. Вернитесь в исходное положение, выдох. Повторите 6-8 раз. Рис. 11.

Ноги согните в коленях, стопы разведите. Правым коленом коснитесь левой пятки. То же самое другой ногой. Повторите 6-8 раз. Рис. 12 и 13.

Поочередно поднимайте ноги и руки вверх, вдох, вернитесь в исходное положение, выдох. Повторите 6-8 раз. Рис. 14.

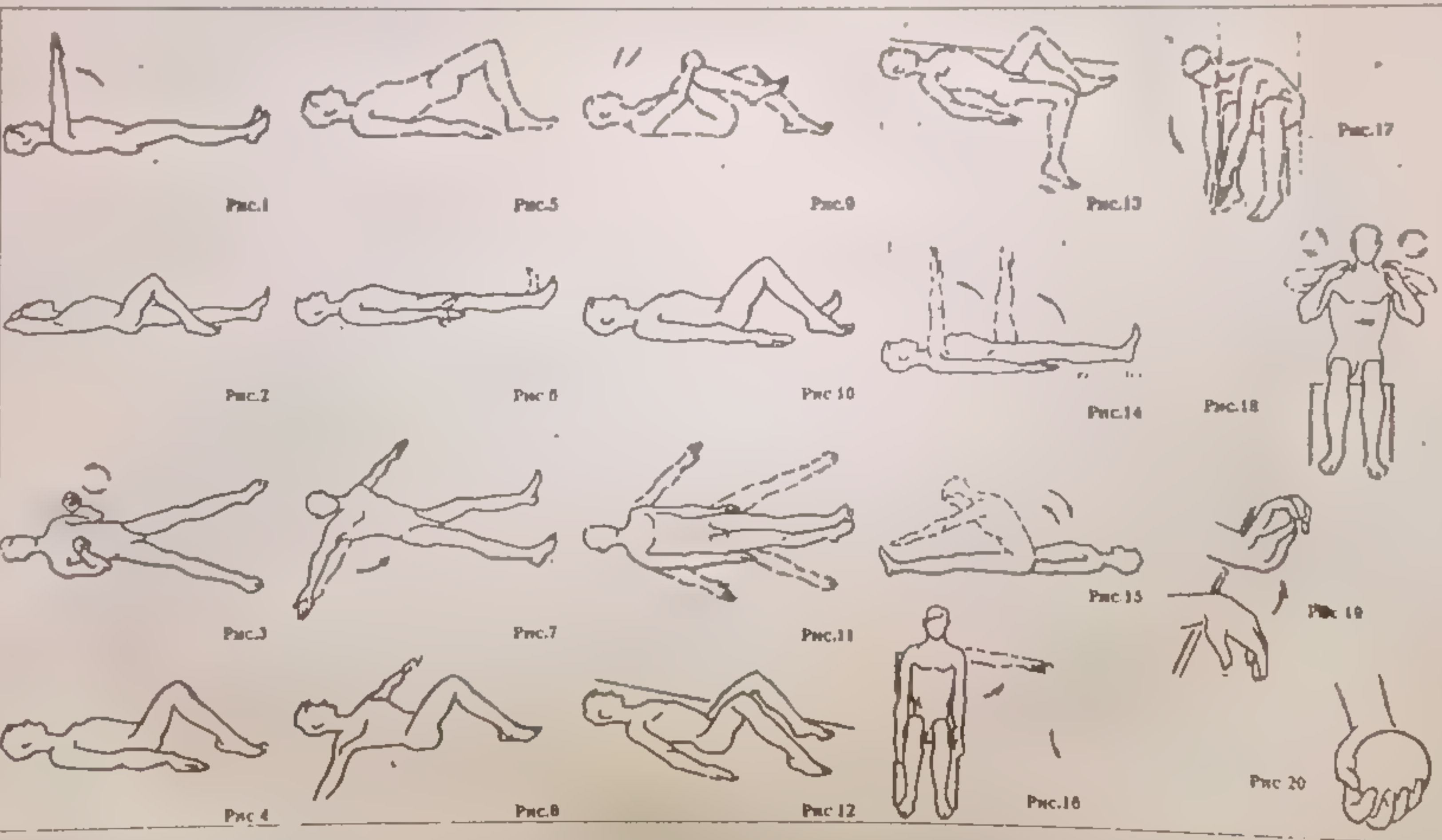
Потянитесь руками вверх — вдох, сядьте, пальцами рук коснитесь носков, выдох. Повторите 3-4 раза. Рис. 15.

Исходное положение — сидя на стуле. Отведите правую руку в сторону с поворотом корпуса, вдох. Сделайте наклон вперед, касаясь левого носка пальцами рук, выдох. Повторите 4-6 раз. Рис. 16 и 17.

Исходное положение — сидя на стуле, кисти к плечам. Выполняйте круговые движения в плечевом суставе. Дыхание произвольное. Повторите 4-6 раз. Рис. 18.

Сгибайте и разгибайте лучезапястные суставы рук на краю стола. Рис. 19.

Выполняйте круговые движения в лучезапястном суставе, хватая пальцами различных предметов, сжимайте ладонью шарик или губку. Рис. 20.



## Медолечение

# СЛАДКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Древние китайские целители считали, что мед избавляет от многих недугов, обезвреживает токсины в организме, гармонично сочетается со многими другими лекарствами и может использоваться как средство для омоложения и продления жизни.

Мед относится к природным лекарственным средствам. Его целебные свойства обусловлены составом. Это биогенные, витаминные, биокатализаторы, ферменты, минералы, макро-

ный с верблюжьей колючки. Его окраска напоминает топленое молоко.

В народной медицине для лечения различных недугов используются различные сорта меда.

очищенного и натертого чеснока залейте 350 г жидкого меда, перемешайте и настаивайте в течение недели. Принимайте эту смесь по столовой ложке за 40 минут перед завтраком.

паратах, назначаемых при катаракте.

Каштановый, луговой, полевой с разнотравья или черешневый мед имеет повышенную противомикробную



Исходное положение в следующих одиннадцати упраж-



Рис. 4



Рис. 8



Рис. 12



Рис. 16

Рис. 20



Выполняйте круговые движения в лучевом суставе, хватая пальцами различных предметов, сжимайте ладонью шарик или губку. Рис. 20.

# СЛАДКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

## Медолечение

Древние китайские целители считали, что мед избавляет от многих недугов, обезвреживает токсины в организме, гармонично сочетается со многими другими лекарствами и может использоваться как средство для омоложения и продления жизни.

Мед относится к природным лекарственным средствам. Его целебные свойства обусловлены составом. Это биоэлементы, витамины, биокатализаторы-ферменты, калий, натрий, марганец, медь, железо, фруктоза, фитанциды и другие вещества. Мед, благодаря содержащимся в нем биостимуляторам и противомикробным веществам, усиливает действие лекарств, поэтому врачи рекомендуют его при комплексном лечении различных заболеваний.

Собранный с растений в пору их цветения, мед имеет разный цвет, запах и вкус. Почти белый, долго не засахаривающийся — с цветков акации. Ярко-желтый, как топленое масло, — с донника. Цвета кофе со сливками — с гречихи. Существует даже мед, собран-

ный с верблюжьей колючки. Его окраска напоминает топленое молоко.

В народной медицине для лечения различных недугов используются различные сорта меда.

Гречишный, степной, разнотравный, с мяты, чабреца, душицы рекомендуется для лечения гастрита, язвенной болезни желудка.

Липовый и мятный мед назначается как общеукрепляющее средство. Утром и вечером разводите его по одной чайной ложке в половине стакана яблочного сока или теплой воды и добавляйте две чайные ложки яблочного уксуса. При сосудистых заболеваниях нижних конечностей, ишемической болезни сердца эти сорта меда рекомендуются принимать с чесноком 250 граммов

очищенного и натертого чеснока залейте 350 г жидкого меда, перемешайте и настаивайте в течение недели. Принимайте эту смесь по столовой ложке за 40 минут перед завтраком, обедом и ужином в течение 1-2 месяцев.

Мед с цветов донника полезен для сердца. Он расширяет коронарные сосуды, нормализует артериальное давление, уменьшает сердечные отеки.

Хорошо помогает при неврозе, бессоннице, боли в суставах мед, собранный пчелами с цветов акации. Если его развести в дистиллированной или кипяченой воде (20 или 30 частей меда на 80 или 70 соответственно частей воды), то получатся глазные капли, в которых содержатся те же вещества, что и в пре-

паратах, назначаемых при катаракте.

Каштановый, луговой, полевой с разнотравья или черешневый мед имеет повышенную противомикробную активность. С соком лимона или отваром шиповника он рекомендуется при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Горный, донниковый, с душицы, чабреца, липовый — при простудных заболеваниях и гриппе. Разводите его по 1 столовой ложке в стакане горячего чая или молока, принимайте перед сном. При гриппе также полезны смеси меда с соком хрена или с чесночной кашицей в соотношении 1:1. Такую смесь следует принимать перед сном по 1 столовой ложке и запивать теплой водой.

Для приготовления лекарства от энтероколита вам потребуется 150 г меда, 30 г пыльцы-обножки и 1 л воды. Мед растворить в холодной кипяченой воде, добавить цветочную пыльцу и оставить на несколько дней при комнатной температуре до признаков ферментации. Смесь принимать по полстакана 3 раза в день перед едой в течение 1-1,5 месяцев.

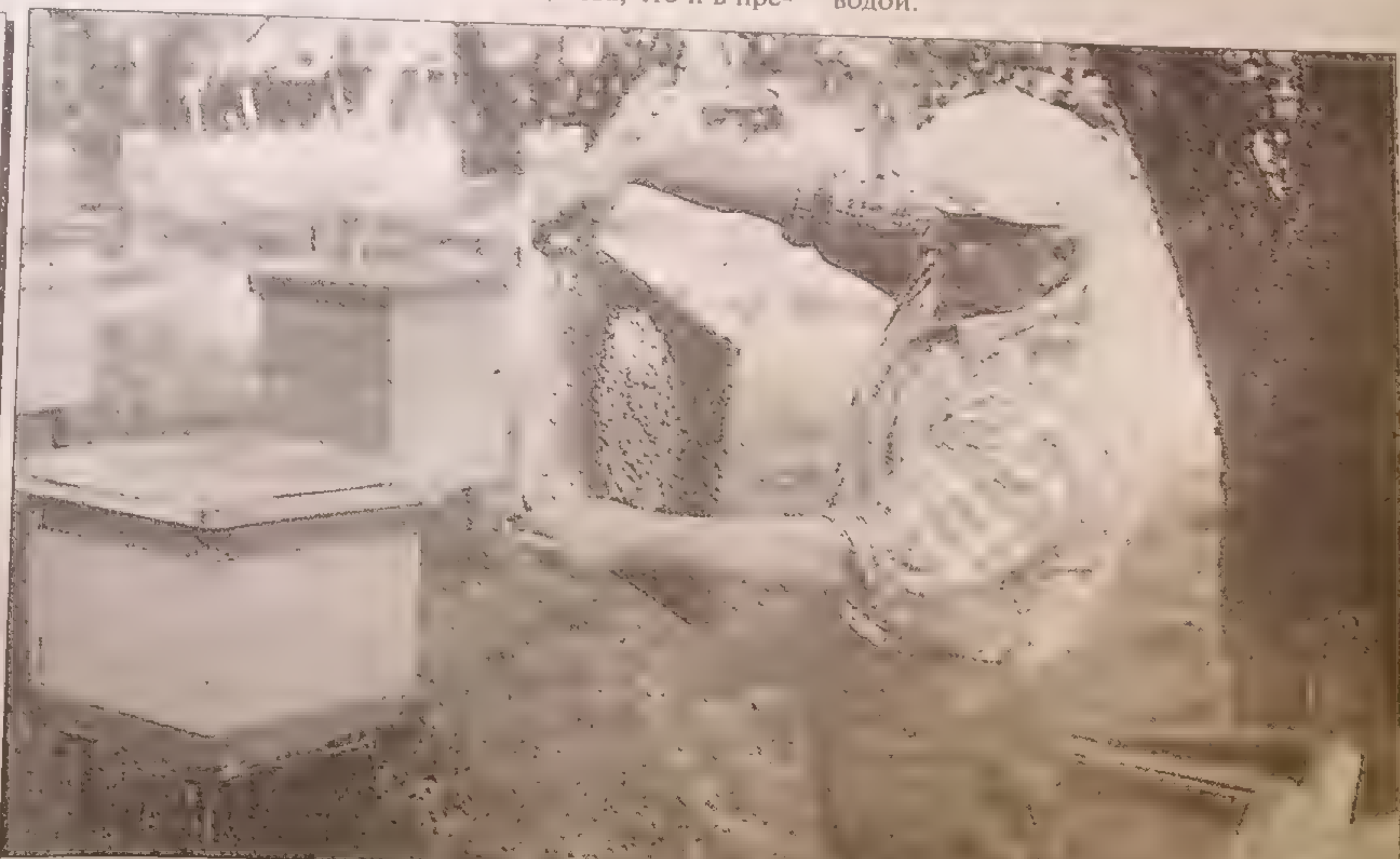
\*\*\*

Хороший эффект при лечении колитов дает сочетание трав и продуктов пчеловодства. Приготовить сбор: цветки ромашки лекарственной (30 г), ягоды черники обыкновенной (25 г), корни горца змеиного (25 г), листья мяты перечной (20 г). Взять 2 столовые ложки сухого измельченного сбора,

залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настоять полчаса-час, процедить и пить по полстакана 2-3 раза в день за 15-20 минут до еды в качестве антисептического, противовоспалительного и вяжущего средства при хроническом энтероколите. Одновременно с этим 3 раза в день за 30-40 минут до еды принимать по 1/2-2 чайные ложки цветочной пыльцы или пыльцы-обножки.

\*\*\*

При колитах, энтеритах и поносах хорошо помогают 1/2-2 чайные ложки цветочной пыльцы или перги, принимаемые трижды в день за полчаса до еды в течение 1-1,5 месяцев. После 10-14 дневного перерыва курс может быть повторен.







В ОДНОМ ИЗ ПЕРВЫХ НОМЕРОВ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ (N 4, 1994 г.) ПРОФЕССОР М. БЕЛАКОВСКИЙ РАССКАЗАЛ О СОЗДАННОМ ИМ ЦВЕТОБИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОМ СТИМУЛЯТОРЕ (ЦБЭС). ЭТА ПУБЛИКАЦИЯ ВЫЗВАЛА У НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ БОЛЬШОЙ ИНТЕРЕС, ПРИЧЕМ ОТКЛИКИ НА НЕЕ ПРИХОДЯТ И ПО СЕЙ ДЕНЬ. И ПОТОМУ — НОВАЯ ВСТРЕЧА С ТЕПЕРЬ УЖЕ АКАДЕМИКОМ МИХАИЛОМ ЯКОВЛЕВИЧЕМ БЕЛАКОВСКИМ.

— Михаил Яковлевич, может быть, для начала стоит напомнить читателям, о чем, собственно, шла речь в Вашей статье, опубликованной в "ПСС" еще в 1994 году?

М.Я. — Да, наверное, в этом есть смысл, тем более, что многие знают о цветобиоэнергетическом стимуляторе "Нарцисс" скорее все-таки понаслышке. К тому же, в статье я писал не только и даже не столько о приборе, и название ее — "Пять времен года" — тому свидетельство.

Если коротко, то пять времен года — это пять этапов духовного, эмоционального и физического развития в жизни каждого человека. Я был и остаюсь приверженцем простой, на первый взгляд, идеи, суть которой в том, что прежде всего каждый должен сформировать для себя некий образ своего собственного "Я", а затем реализовать его в жизни.

каждый из нас может предпринять попытку приблизиться к таковым. И поверьте, даже первые шаги в нужном направлении делают жизнь человека богаче, ярче, а самого его сильнее и мудрее.

— И что же надо сделать для того, чтобы



Цветотерапия

данные мысли и идеи, словом, видите, что и Вы сами, и мир вокруг стали иными, более совершенными — то да, аутотренинга для Вас, можно сказать, почти достаточно. Вы уже в какой-то степени обладаете способностью к саморегуляции процесса энергопотребления извне, в том числе и из Космоса. Но, как правило, только одного ауто-тренинга для полного самосовершенствования большинству людей недостаточно. И вот

мооценках себя и возможностей излечения. После этого был применен ЦБЭС "Нарцисс" — в течение 10 дней по 5 сеансов ежедневно. Нормальная речь начала восстанавливаться уже после 23-го сеанса, а к концу лечения стабилизировалась полностью...

— И все же, думается, одного примера нашим читателям будет недостаточно, тем более что проблема "юриста Г.Д." больше все-таки из области психоло-

гии. А помогает ли "Нарцисс" исцелить человека, страдающего недугами телесными?

М.Я. — Помогает. Но я,

если Вы не против, приведу бо-

— И как же пользоваться "Нарциссом"?

М.Я. — Правила пользования цветобиоэнергетическим стимулятором довольно просты. Для подготовки к работе его заряжают от внешнего источника света — 2-3 минуты держат активной частью рефлектора под лучами солнца (при пасмурной погоде время зарядки увеличивается в два-три раза). Непосредственно сеанс состоит в том, что "Нарцисс" тем или иным способом (кстати, вполне определенным для утреннего, дневного или вечернего сеанса) удерживают на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз. Обязательное условие — полное сосредоточение на своем желании достижения конкретно поставленной цели. Сеансы следует проводить в течение 6-10 дней, причем на весь этот срок цель остается неизменной. Во время сеансов пациент сосредоточенно думает о положительном результате применения ЦБЭС.

После завершения курса ЦБЭС следует держать в сухом, защищенном от света месте.

## ВОСПРИНИМАЯ ЭНЕРГИЮ КОСМОСА

— Нечто вроде "человек сам кузнец своего счастья"?

М.Я. — Да, в какой-то степени. Дело в том, что, по моему убеждению, существует "чистое сознание" значительно более развитое, с которым мы, люди, связаны неким, пока еще непознанным образом. Моя гипотеза заключается в том, что существуют отличные от нашей цивилизации разумные существа, в том числе и со значительно более развитым сознанием.

чуться воспринимать "чистое сознание" — энергию Космоса?

М.Я. — Как я уже говорил, для этого надо заняться формированием своего собственного "Я", то есть овладеть системой духовного и физического самосовершенствования. Что не так-то просто, хотя и не столь невозможно, как может показаться на первый взгляд.

Природа соединила в каждом из нас множество проти-

тогда человеку может помочь мой цветобиоэнергетический стимулятор "Нарцисс".

— Вот мы и дошли до Вашего изобретения. Как бы отвечая на многочисленные вопросы наших читателей, расскажите, пожалуйста, о нем подробнее.

М.Я. — Вообще-то, цветобиоэнергетический стимулятор был создан для медицинских целей. Позже, однако, выяснилось, что наряду с несомненным лечебным эффек-

лее сложный случай. С наступлением холодов у инженера М.С. (40 лет) неизбежно повышалась температура, возникали и усиливались кашель и насморк, болела голова... А потом — всевозможные осложнения: повышение артериального давления, мышечные боли т.п. И ни прививки, ни лекарства, ни психотерапевтические сеансы успеха не приносили. Перед применением ЦБЭС традиционный

— А есть ли определенные показания и противопоказания пользования "Нарциссом"?

М.Я. — ЦБЭС "Нарцисс" можно применять при самых разных заболеваниях, в том числе и одновременно с медикаментозными средствами и электроимпульсными воздействиями. Не стоит увлекаться большим количеством сеансов — 30 бывает вполне достаточно, но допустимо продление курса цветобио-



# ВОСПРИНИМАЯ ЭНЕРГИЮ КОСМОСА

Цветотерапия

— Нечто вроде "человек сам кузнец своего счастья"?

М.Я. — Да, в какой-то степени. Дело в том, что, по моему убеждению, существует "чистое сознание" — нечто более развитое, с которым мы, люди, связаны неким, пока еще непонятным образом. Моя гипотеза заключается в том, что существуют отличные от нашей цивилизации разумные сообщества, в том числе и со значительно более развитым сознанием. Последние материализуются в виде сложных, абстрагированных от вещества энергетических полей. Энергия этих разумных полей (ее можно назвать энергией Космоса) сродни психической энергии и может определенным образом взаимодействовать с ней. В человеческом обществе одна из форм такого взаимодействия проявляется в гениальных личностях, психическая энергия которых выходит за пределы обычных человеческих возможностей, приближается к высшему этапу: Данте, Рафаэль, Шекспир, Бетховен, Пушкин, Эйнштейн, Галуа... Эти и многие другие гении — пример "прорыва" высшей энергии Космоса в наш материальный мир, свидетельство того, что отдельные люди способны непосредственно воспринимать эту энергию. Жаль, конечно, что таких людей во все времена было до обидного мало.

Но и человеческая психическая энергия поглощается неким высшим (параллельным) миром, который ее накапливает, в том числе и для того, чтобы вновь "пролить" на Землю и ее обитателей. По крайней мере, на тех из них, кто способен душой своей слиться со Вселенной, воспринять энергию Космоса. Да, пока таких людей не очень много, но практически

читься воспринимать "чистое сознание" — энергию Космоса?

М.Я. — Как я уже говорил, для этого надо заняться формированием своего собственного "Я", то есть овладеть системой духовного и физического самосовершенствования. Что не так-то просто, хотя и не столь невозможно, как может показаться на первый взгляд.

Природа соединила в каждом из нас множество противоречий: добро и зло, щедрость и скупость, трудолюбие и лень, любовь и ненависть, бессилье и силу... Переплетаясь в человеке, эти противоречия взаимно дополняют и отрицают одно другое, что часто мешает сосредоточиться на достижении главного. Поэтому первый шаг в духовном и физическом самосовершенствовании — преодоление.

Направленность такого труда по преобразованию себя и его эффективность зависят, в первую очередь, от нравственных позиций человека. А поскольку высшие критерии нравственности известны, наверное, каждому, то каждый и знает, какие качества личности следует в себе развивать. И начинать надо с элементарного аутотренинга...

— Просто аутотренинг? То есть, убеждая себя, повторять и повторять: "Я — хороший, я — добрый, я — могу..." — и все?

М.Я. — Если Вы замечаете, что в результате сеансов аутотренинга все названные Вами и многие другие, не менее важные посылки достаточно полно реализуются, чувствуете, как меняется Ваш внутренний мир и, не исключено, внешний облик, ощущаете улучшение здоровья, прилив сил и энергии, у Вас появляются новые, нежи-

огда человеку может помочь мой цветобиоэнергетический стимулятор "Нарцисс".

— Вот мы и дошли до Вашего изобретения. Как бы отвечая на многочисленные вопросы наших читателей, расскажите, пожалуйста, о нем поподробнее.

М.Я. — Вообще-то, цветобиоэнергетический стимулятор был создан для медицинских целей. Позже, однако, выяснилось, что наряду с несомненным лечебным эффектом (нормализация артериального давления, противовоспалительное действие, снятие болей, преодоление усталости и т.д.) прибор обладает и свойствами активизации психоэнергетических процессов в организме, повышения интеллектуальных способностей человека. С помощью ЦБЭС человек будто получает поддержку извне, его энергетика как бы подпитывается от мощного внешнего источника.

— Может быть, приведите примеры благотворного воздействия ЦБЭС на конкретных пациентов?

М.Я. — Таких примеров очень много, некоторые из них приведены в моей брошюре о ЦБЭС "Нарцисс". Вам же, чтобы не занимать много газетной площади, расскажу только об одном случае.

Юристу Г.Д. (37 лет) в осуществлении карьеры мешал дефект речи — сильное заикание. Никакие способы лечения, а он их перепробовал множество, не помогали. Г.Д. уже подумывал о перемене профессии, хотя в тонкостях ее разбирался прекрасно. Обследование показало, что он крайне истощен энергетически и ему необходим приток психической биоэнергии извне. Юристу было предложено в течение месяца сосредоточиться на позитивных са-

лее сложный случай. С наступлением холодов у инженера М.С. (40 лет) неизбежно повышалась температура, возникали и усиливались кашель и насморк, болела голова... А потом — всевозможные осложнения: повышение артериального давления, мышечные боли и т.д. Ни прививки, ни лекарства, ни психотерапевтические сеансы успеха не приносили. Перед применением ЦБЭС традиционный подготовительный этап состоял в создании у М.С. твердой уверенности в преодолении предрасположенности к простудным (гриппозным) заболеваниям. Когда пациент почувствовал себя готовым к применению стимулятора, провели 30 сеансов в течение 6 дней. Положительный настрой организма был удачно закреплен. С тех пор М.С. уже несколько лет и думать забыл о своем "неизбежном гриппе"...

— Убедительно. А теперь не расскажете ли об устройстве и принципах действия ЦБЭС?

М.Я. — В принципе, цветобиоэнергетический стимулятор — это своеобразный рефлектор с источником энергетического воздействия в виде специально разработанного цветового слоя солнечного спектра, состоящего из полосок, каждая из которых соответствует одному цвету.

Стимулятор "Нарцисс" не имеет собственных энергетических источников питания (эффект прибора заключается в использовании элементов цветобиоэнерготехнологии), имеет простую конструкцию и не требует стационарных условий для использования. Отличительные его особенности — универсальность, высокая эффективность, полная безопасность, малые габариты.

— А есть ли определенные показания и противопоказания пользования "Нарциссом"?

М.Я. — ЦБЭС "Нарцисс" можно применять при самых разных заболеваниях, в том числе и одновременно с медикаментозными средствами и электроимпульсными воздействиями. Не стоит увлекаться большим количеством сеансов — 30 бывает вполне достаточно, но допустимо продление курса цветобиоэнергетического воздействия до 36-45 сеансов. Перерыв между сеансами не должен превышать двух дней, иначе снижается энергетический эффект и его стойкость. В случае необходимости курсы можно повторять, но промежуток между ними должен составлять не менее месяца. Вот, пожалуй, и все. Как видите, никаких особых показаний и противопоказаний.

— И никаких ограничений?

М.Я. — Ну почему же. Помимо названных выше есть и прямые табу. Запрещается пользоваться стимулятором в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, после приема сильнодействующих психотерапевтических препаратов, пытаться воздействовать на других людей или использовать прибор во вред кому-то... Ну и чисто, так сказать, технические ограничения: например, не следует применять "Нарцисс" при работающем телевизоре... Более подробно о ЦБЭС рассказано в моей брошюре "Самоисцеление с помощью цветобиоэнергетического стимулятора "Нарцисс".

— И когда же наши читатели получат возможность воспользоваться целебным действием цветобиоэнергетического стимулятора?

М.Я. — Думаю, довольно скоро, может быть уже этой осенью...





Ее называют "медициной будущего", "гостьей из третьего тысячелетия". И дело не только в том, что МРТ нередко оказывается эффективной там, где бессильны все другие методы. Она представляет собой принципиально новый, прогрессивный подход к восстановлению нарушенных функций организма и к лечению многих заболеваний. МРТ сочетает в себе фундаментальные открытия в области биофизики и тысячелетний опыт восточной медицины. В ее основе два базовых элемента: явление биологического резонанса и традиционное восточное иглоукалывание.

Более четверти века назад ученые физики устано-

ными волнами исключает возможность заражения СПИДом или гепатитом и не вызывает у пациента неприятных ощущений.

К биологически активной точке на теле больного подводится излучатель электромагнитных волн аппарата МРТ и подается сигнал, который "запускает" сложную цепь системных превращений. В результате повышается иммунитет и мобилизуются силы организма для борьбы с недугом. В частности, под воздействием МРТ высвобождаются эндогенные, биологически активные вещества, лечебное действие которых намного сильнее, чем у вводимых извне лекарственных препаратов.

улучшается после первых же сеансов: отступают мучительные боли, появляется аппетит и т.д.

Клинические испытания аппарата МРТ, которые проходили в Институте Традиционных Методов, Российском Центре Реабилитации детей с ДЦП и в МСЧ N 169 выявили его высокую эффективность при лечении детского церебрального паралича. Большинство современных методов лечения этого тяжелейшего заболевания существенно не изменяют состояние больного. А вот микроволновая резонансная терапия дала положительные результаты: уже после 2-3 курсов у маленьких пациентов улучшаются речевые и

# МИКРОВОЛНОВАЯ РЕЗОНАНСНАЯ ТЕРАПИЯ

вили, что наш организм способен избирательно реагировать на внешнее электромагнитное излучение миллиметрового диапазона. При совпадении частоты излучения с собственной "резонансной" частотой человека отмечалась стабилизация деятельности всех систем организма, его общее оздоровление. Наиболее чувствительными к электромагнитному излучению оказались

Важно то, что возникающие в организме позитивные процессы не останавливаются сразу же после прекращения излучения. Продолжительность терапевтического воздействия возрастает от сеанса к сеансу и в определенный момент перекрывает время между ними.

Эффективность метода во многом обеспечивается благодаря полной реализации преимуществ восточной

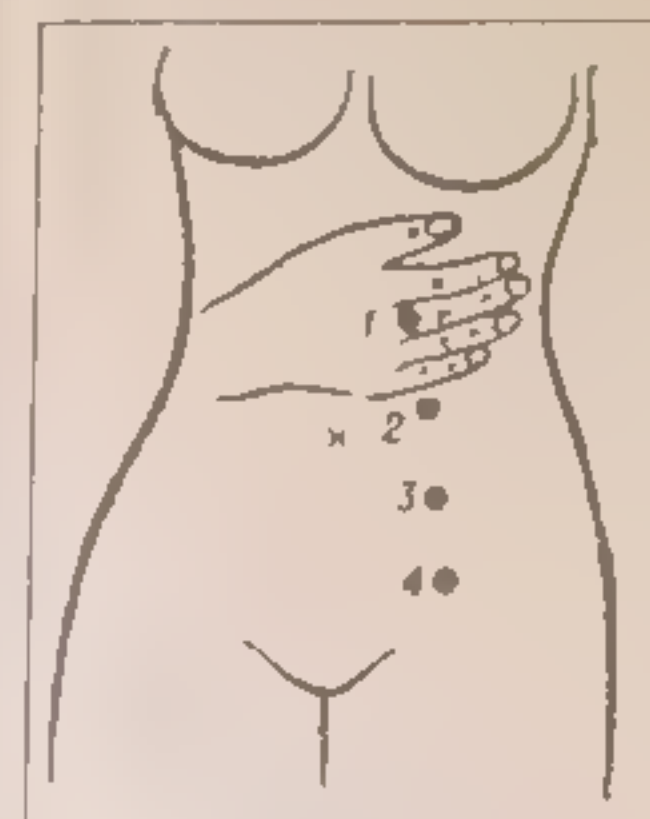
двигательные функции, повышается интеллектуальный уровень.

"Универсальность" метода МРТ нередко вызывает сомнения медиков. А зря. Ведь никого не удивляет то, что современный комплекс фармацевтических и физиологических средств лечит более 10000 заболеваний. МРТ же, по мнению ученых, представляет собой новый

## Аптечка под рукой

## БОЛЬ В СПИНЕ

Предлагаем вашему вниманию способ устранения боли в плечах и спине с помощью японской терапии надавливания пальцами — шиацу.



### БОЛЬ В ПЛЕЧАХ

Боль в плечах можно устранить следующим образом.

1. Усадите пациента прямо, опуститесь рядом с ним на одно колено.
2. Надавливайте на три ключевые точки дельтовидной мышцы (на плече), затем массируйте плечи сверху вниз. Трижды повторите двухсекундные воздействия давлением на каждую точку. По реакции пациента определите наиболее болезненную из них и продолжительным надавливанием на нее облегчите боль и ослабьте напряжение мышц.

3. Уложите пациента на бок, сядьте лицом к его спине.

4. Положив большие пальцы рук один на другой, надавливайте ими на три точки ниже подлопаточной ямки. Поскольку эта область очень чувствительна, начинайте с легких нажимов, постепенно их усиливая.
5. Полный курс лечения состоит из двадцати сеансов. Горячая ванна после каждого сеанса увеличивает его эффективность.

### БОЛЬ В СПИНЕ

Боль в поясничной области, чаще возникающую у людей среднего возраста в результате продолжительной работы в положении стоя или сидя, можно облегчить следующими приемами:

1. Уложите больного на живот, сядьте рядом с ним.
2. Тремя пальцами слегка надавите на V поясничный позвонок (боль при этом усилится).
3. Большими пальцами рук симметрично надавите на мышцы, расположенные вдоль позвоночного столба. После их расслабления так же воздействуйте на позвоночный столб. Продолжайте давить до тех пор, пока пациент не почувствует облегчение.
4. Уложите пациента на спину. Слегка надавливая на живот, перемещайте ладонь от надчревной области до ободочной кишки. Повторите воздействие давлением на все напряженные места. Когда живот расслабится, боль в поясничной области исчезнет.

Токуиро Намикоши, "Шиацу"

НАСТОЙ ВАЛЕРЬЯНЫ



# ТЕРАПИЯ

вили, что наш организм способен избирательно реагировать на внешнее электромагнитное излучение миллиметрового диапазона. При совпадении частоты излучения с собственной "резонансной" частотой человека отмечалась стабилизация деятельности всех систем организма, его общее оздоровление. Наиболее чувствительными к электромагнитному сигналу зонами оказались точки акупунктуры. Более того, выяснилось, что воздействие на ту или иную точку вызывает ответную реакцию в органе, связанном с ней каноническими представлениями древневосточной медицины.

Впоследствии на базе квантовой физики была разработана теория "электромагнитного каркаса" человека, описывающая меридианы и точки акупунктуры организма как систему силовых линий электромагнитного поля и точек полного внутреннего отражения электромагнитных волн. При этом болезнь рассматривалась как нарушение "каркаса", которое возможно исправить путем воздействия электромагнитных колебаний крайне низкой интенсивности.

Данная теория позволила объяснить лечебный эффект иглорефлексотерапии: целебные иглы, подобно антеннам, улавливают излучение резонансной частоты пациента, посылаемое солнцем — источником жизни.

Следует отметить, что "лечение иглами" — процедура безболезненная и в наше время, увы, небезопасная. А вот бесконтактное воздействие электромагнит-

Важно то, что возникающие в организме позитивные процессы не останавливаются сразу же после прекращения излучения. Продолжительность терапевтического воздействия возрастает от сеанса к сеансу и в определенный момент перекрывает время между ними.

Эффективность метода во многом обеспечивается благодаря полной реализации преимуществ восточной медицины, в том числе экспресс-диагностике АМСАТ, позволяющей за 30 секунд оценить состояние пациента.

Практика показала, что с помощью МРТ возможно быстро и весьма успешно лечить многие заболевания: бронхиальную астму, детский церебральный паралич, гастроэнтерологические и урологические, ОРЗ, гаймориты, неврит слухового нерва, полиартрит, асептический некроз головки бедренной кости, неврастению, заикание, алкоголизм, опиоидную наркоманию, осложнения сахарного диабета, воспалительные гинекологические заболевания, миомы и кисты, начальные стадии лучевой болезни и др.

Эффективность метода демонстрируют и статистические данные, полученные в ходе обработки результатов лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки: в 96% случаев наступает стойкая ремиссия, срок лечения сокращается в 3-6 раз, а рецидивы заболевания возникают в 4-5 раз реже, чем после обычной терапии. При этом отсутствуют побочные эффекты и осложнения, а состояние пациента обычно существенно

двигательные функции, повышается интеллектуальный уровень.

"Универсальность" метода МРТ нередко вызывает сомнения медиков. А зря. Ведь никого не удивляет то, что современный комплекс фармацевтических и физиологических средств лечит более 10000 заболеваний. МРТ же, по мнению ученых, представляет собой новый огромный арсенал средств воздействия, по объему сравнимый с фармацевтическим. Лечение электромагнитными волнами становится все более популярным в странах СНГ и за рубежом. Его применяют в России, Аргентине, Словакии, Болгарии, Швейцарии, Литве, Эстонии, Латвии, Финляндии, Словении, США. Прав был профессор, доктор медицинских наук, действительный член Международной Академии Наук В.Д. Жуковский, сказавший об МРТ: "Хорошее никогда не остается незамеченным".

Пройти курс лечения МРТ можно в медико-техническом Центре "Коверт". Здесь же проводится подготовка специалистов с сертификацией. Кроме того, Центр осуществляет производство оборудования и оснащение кабинетов для МРТ. Сертификат соответствия на аппарат АМТ "Коверт 04" N POCC RU. IM02.BO.2896.

Марина Лисакова

Наш адрес: 11622, Москва, ул. Большая Косинская, д.139, кор. 3. Тел. 700-37-61, факс 700-34-50.

боты в положении стоя или сидя, можно облегчить следующие приемы:

1. Уложите больного на живот, сидите рядом с ним.
2. Тремя пальцами слегка надавите на V поясничный позвонок (боль при этом усилится).
3. Больными пальцами рук симметрично надавите на мышцы, расположенные вдоль позвоночного столба. После их расслабления так же воздействуйте на позвоночный столб. Продолжайте давить до тех пор, пока пациент не почувствует облегчение.
4. Уложите пациента на спину. Слегка надавливая на живот, перемещайте ладонь от надчревной области до ободочной кишки. Повторите воздействие давлением на все напряженные места. Когда живот расслабится, боль в поясничной области исчезнет.

Токуиро Намикоши, "Шиаци"

## НАСТОЙ ВАЛЕРЬЯНКИ

Методика оздоровления при помощи валерьяновых капель проста: нужно только вдыхать 1-2 раза каждой ноздрей (нюхать) валерьяновые капли перед сном. Для этого используют чистые капли на спирте, а не на эфире, и без примеси других сердечных капель. По мере приобретения опыта возможно вы найдете для себя иную дозу вдыхания. Если на следующий день болит голова, это значит, что доза была велика, и нужно ее уменьшить, делая неглубокие вдохи (а затем постепенно углубить их).

Что дает этот метод:

- в течение 3-4 месяцев организм человека оздоравливается, самочувствие его значительно улучшается;
- прекращаются боли и неприятные ощущения в области сердца;
- укрепляется нервная система;
- уменьшаются спазмы сосудов головы;
- улучшается зрение (снимается помутнение хрусталика глаза);
- ликвидируется бессонница.

Нельзя нюхать валерьянку, когда необходимо бодрствовать. В этом случае борьба со сном после процедуры может привести к нервному расстройству.

Значительное улучшение состояния здоровья наступает уже после нескольких недель использования валерьянки.

## ОЧИЩЕНИЕ ЯЗЫКА

Эта процедура является профилактикой хронического тонзиллита, ОРЗ, гайморита, пародонтита и т.д.

Чистить язык нужно каждый день. Обычно это делают серебряной ложкой, можно использовать также деревянную либо пластмассовую ложку. Главное, после очистки не забыть ополоснуть ложку кипяченой водой (приручить чистку зубов и языка ко времени, когда обычно вскипает чайник).

Как проводится чистка? Язык нужно высунуть как можно дальше, как бы стараясь достать им до подбородка.

Затем скоблите ложкой от корня языка к кончику, удаляя слизь и налет. Делайте это осторожно, нежно, чтобы не повредить язык. Ухаживайте за языком как следует.

В.Т. Лободин, "Путь к единству"

ПОМОГИ СЕБЕ САМ №9 (25) 1996 г.





Чудом уцелевшая дубовая рощица у моего дома в Лесном городке Одинцовского района Московской области заменила мне поликлинику.

## ЦЕЛЕБНАЯ РОЩА

Впервые я испытал целебное действие этих деревьев случайно после напряженного трудового дня: проходил мимо рощицы, решил немного отдохнуть и облокотился на дуб у тропинки. Почувствовал какое-то странное покалывание пальцев рук и ног, а затем по всему телу разлилась непонятная живительная сила, прошла головная боль, и через несколько минут я шел домой совершенно бодрым и здоровым. С тех пор, если мне нездоровится, иду к дубу и принимаю его лекарство.

Заметил еще одно удивительное явление. На опушке рощицы находится детский садик. Те дети, которые идут туда утром через рощицу, в большинстве своем веселые и жизнерадостные, те же, что подходят с другой стороны, не доходя рощи, как правило, капризничают без вся-

кой причины даже в самое прекрасное утро.

Позже я узнал, что эти факты объяснимы, и целебные свойства дуба, его способность подпитывать энергетику человека давно замечены и используются в народной медицине. Особо дуб рекомендуется гипертоникам. Это в немалой степени связано с тем, что фитонциды дуба обладают способностью снижать артериальное давление. Из дуба также издавна приготавливали лекарства для лечения туберкулеза, в современной медицине широко используют его способность повышать прочность кровеносных сосудов, обнаружено также, что он обладает противолучевой активностью.

Анатолий Терновский

## РЕЦЕПТ ТИБЕТСКИХ МОНАХОВ

Недавно ученые, изучая методы тибетской медицины, обнаружили секрет "эликсира молодости".

Оказывается, приготовить эликсир может каждый. Настаивают очищенный и измельченный чеснок на спирту 1:1 в течение десяти дней в темном месте. Настой процеживают и отстаивают еще три дня. Снова фильтруют. Лечебный эффект достигается дозировкой, прошедшей испытания в веках. Настойку при помощи пипетки капают в холодное молоко. Принимают по 50 г такого молока три раза в день до еды по схеме:

Дни приема настойки	Перед завтраком	Перед обедом	Перед ужином
в каплях			
1-й и 21-й	2	2	2
2-й и 20-й	4	5	6
3-й и 19-й	7	8	9
4-й и 18-й	10	11	12
5-й и 17-й	13	14	15
6-й и 16-й	15	14	13
7-й и 15-й	12	11	10

8-й и 14-й	9	8	7
9-й и 13-й	6	5	4
10-й и 12-й	3	2	1
11-й	25	25	25

Курс лечения продолжается 21 день. Настойка предупреждает инфаркт миокарда, старение организма, стенокардию, склероз, образование опухолей. После курса омоложения сделайте перерыв на шесть лет. Потом курс полезно повторить.

А это средство пользовалось большой популярностью в Киевской и Харьковской губерниях. 400 граммов чеснока очистить, вымыть и натереть на терке, выжать сок 24 лимонов, смешать с чесноком и вылить в банку. Завязать горлышко марлей. Перед приемом взбалтывать. Принимать по чайной ложке, предварительно разведя ее в стакане теплой кипяченой воды. Через одну-две недели пропадает сонливость, улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность.

## ГОТОВИМ ТРАВЫ ЗАГОДЯ

**Зверобой** — для тех, у кого болит желудок, особенно при язве

Один стакан сухой травы залейте двумя стаканами подсолнечного масла и кипятите на паровой бане 6 часов, затем процедите. Пить следует по столовой ложке за полчаса до еды. Во время лечения нужно придерживаться строгой диеты с исключением из рациона рыбы, яиц, жирного мяса, сырого молока, а также табака и алкоголя.

**Одуванчик** — при заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхитальной астме

650 цветков одуванчика залейте одним литром кипятка и настаивайте в теплом месте в течение суток. Затем настой слейте и процедите через несколько слоев марли. В полученную жидкость добавьте

сок двух лимонов. Употребляют утром за полчаса до еды, взрослые — по чайной ложке, дети — по половине чайной ложки.

**Шелковица** — при диабете

Один стакан высушенных листьев шелковицы залить литром кипятка, прокипятить в течение 20 минут, процедить. Принимать по полстакана за полчаса до еды.

**Корень одуванчика**. Он содержит гликозид и инсулин. Применяется для возбуждения аппетита, а также при запорах и как желчегонное средство. Чайную ложку мелко нарезанного корня заваривают, как чай, стаканом кипятка, настаивают 20 минут, охлаждают и процеживают. Принимают эликсир из одуванчика по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

**Тысячелистник**. В августе заго-

дного тракта. Стаканом кипятка залейте 5 г соцветий и настаивайте. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

**Трава череды**. Ее используют при диатезах у детей в виде настоя (7,5 г на стакан кипящей воды). Он добавляется в воду во время купания малышей. Внутрь принимают настой череды в качестве мочегонного и потогонного средства при простудных заболеваниях.

**Ромашка аптечная**. Собранные и высушенные корзинки растения содержат эфирное масло, азулен, антемиловую кислоту, гликозид и другие вещества. Ромашка аптечная обладает противовоспалительными свойствами, ослабляет аллергические реакции, усиливает процессы регенерации, оказывает спазмолитическое действие. В народной ме-

## НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ АЛКОГОЛИЗМА

Приготовьте целебный сбор. Для этого возьмите траву полыни горькой — 20 частей, траву тысячелистника обыкновенного — 20 частей, траву зверобоя продырявленного — 20 частей, листья мяты перечной — 15 частей, корни дягиля лекарственного — 10 частей, траву тимьяна ползучего — 10 частей, можжевельник обыкновенный — 5 частей. Все тщательно измельчите и высушите, если будете готовить сбор летом из свежесобранных растений. Перемешайте. Сбор готов. Запасите его побольше, так как лечение предстоит длительное.

Теперь приготовим лечебный чай. В фарфоровый чайник положите 1 столовую ложку сбора. Залейте 1 стаканом крутого кипятка. Настаивайте напиток в течение 10-15 минут. При алкоголизме надо 3-4 раза в день выпивать по стакану такого чая в течение 10 дней. Затем перерыв на 5 дней. Повторяйте лечение курс за курсом на протяжении 2-8 месяцев, пока не исчезнет влечение к алкоголю. Одновременно улучшается сон, состояние печени и других пищева-



**Зверобой** — для тех, у кого болит желудок, особенно при язве

Один стакан сухой травы залейте двумя стаканами подсолнечного масла и кипятите на паровой бане 6 часов, затем процедите. Пить следует по столовой ложке за полчаса до еды. Во время лечения нужно придерживаться строгой диеты с исключением из рациона рыбы, яиц, жирного мяса, сырого молока, а также табака и алкоголя.

**Одуванчик** — при заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхиальной астме

650 цветков одуванчика залейте одним литром кипятка и настаивайте в теплом месте в течение суток. Затем настой слейте и процедите через несколько слоев марли. В полученную жидкость добавьте один килограмм сахара и прокипятите на медленном огне в течение 40 минут. Готовое лекарство принимают три раза в день за полчаса до еды, взрослые — по столовой ложке, дети — по чайной.

**Хрен** — при бронхиальной астме

Промыть 150 г хрена, почистить и пропустить через мясорубку. В измельченный продукт добавить

сок двух лимонов. Употребляют утром за полчаса до еды, взрослые — по чайной ложке, дети — по половине чайной ложки.

**Шелковица** — при диабете

Один стакан высушенных листьев шелковицы залить литром кипятка, прокипятить в течение 20 минут, процедить. Принимать по полстакана за полчаса до еды.

**Корень одуванчика.** Он содержит гликозид и инсулин. Применяется для возбуждения аппетита, а также при запорах и как желчегонное средство. Чайную ложку мелко нарезанного корня заваривают, как чай, стаканом кипятка, настаивают 20 минут, охлаждают и процеживают. Принимают эликсир из одуванчика по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

**Тысячелистник.** В августе заготавливают впрок его цветущие верхушки. Растение целебно из-за содержания алкалоида ахиллеина, каротина, витамина С, дубильных веществ, эфирного масла, органических кислот и смолы. Сок тысячелистника с давних пор используют при носовых кровотечениях (закапывают в ноздри), а настой из этого целебного растения применяется при воспалениях желудочно-кишечного тракта.

Стаканом кипятка залейте 5 г соцветий и настаивайте. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

**Трава череды.** Ее используют при диатезах у детей в виде настоя (7,5 г на стакан кипящей воды). Он добавляется в воду во время купания малышей. Внутрь принимают настой череды в качестве мочегонного и потогонного средства при простудных заболеваниях.

**Ромашка аптечная.** Собранные и высушенные корзинки растения содержат эфирное масло, азулен, антемисовую кислоту, гликозид и другие вещества. Ромашка аптечная обладает противовоспалительными свойствами, ослабляет аллергические реакции, усиливает процессы регенерации, оказывает спазмолитическое действие. В народной медицине ее применяют в виде чая как потогонное средство. Настой используют и в виде клизм при спазмах кишечника, метеоризме и поносах. Как антисептическое и вяжущее средство ромашку аптечную назначают наружно для полосканий, примочек и ванн. Заварить 1 столовую ложку ромашки стаканом кипящей воды, охладить, процедить.

**Приготовьте целебный сбор.** Для этого возьмите траву полыни горькой — 20 частей, траву тысячелистника обыкновенного — 20 частей, траву зверобоя продырявленного — 20 частей, листья мяты перечной — 15 частей, корни дягиля лекарственного — 10 частей, траву тимьяна ползучего — 10 частей, можжевельник обыкновенный — 5 частей. Все тщательно измельчите и высушите, если будете готовить сбор летом из свежесобранных растений. Перемешайте. Сбор готов. Запасите его побольше, так как лечение предстоит длительное.

**Теперь приготовим лечебный чай.** В фарфоровый чайник положите 1 столовую ложку сбора. Залейте 1 стаканом крутого кипятка. Настаивайте напиток в течение 10-15 минут. При алкоголизме надо 3-4 раза в день выпивать по стакану такого чая в течение 10 дней. Затем перерыв на 5 дней. Повторяйте лечение курс за курсом на протяжении 2-8 месяцев, пока не исчезнет влечение к алкоголю. Одновременно улучшается сон, состояние печени и других пищеварительных органов.

## ...И 250 ГРАММОВ

Любисток, который еще называют диким сельдереем, может помочь отучить любимого мужа от алкоголя. Корень любистoka и два лавровых листа заливают 250 г водки, настаивают две недели. Один стакан такого зелья надолго отбивает охоту к чрезмерным возлияниям. Тот же эффект дает водный настой из смеси в равных долях золототысячника, горькой полыни, чабреца. Расход — 15 г каждой травы на 200 г кипятка.

## ЕСЛИ БОЛИТ ГОЛОВА

Знахари иногда снимали головную боль прикладыванием к виску лимонной корки внутренней ее частью. Через некоторое время под коркой образуется красное зудящее пятно, и головная боль стихает. Видимо, действует принцип "клин клином вышибают".

Детям, особенно маленьким, при насморке, сопровождающемся неприятными ощущениями в голове, рекомендовалось закапывать в нос свежеприготовленный сок свеклы.

## УСПОКАИВАЕТ НЕРВЫ

Перекачивание по ладони грецких орехов или карандаша с гранями как средство, успокаивающее нервную систему, знакомо людям издавна. Оно основано на лечебном эффекте активности рук. Оказывается, работа рук способствует психическому успокоению и предотвращает развитие утомления в мозговых центрах, поскольку нервные окончания пальцев непосредственно связаны с мозгом. А прилив крови к рукам благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью.







ОТВЕЧАЯ НА МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ИНАЧЕ, КАК ВОПЛЕМ О ПОМОЩИ НЕ НАЗОВЕШЬ, НАМ БЫ ХОТЕЛОСЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО СКАЗАТЬ, ЧТО РАКОВАЯ БОЛЕЗНЬ НЕ ВОЗНИКАЕТ НА ПУСТОМ МЕСТЕ. ЭТО, КАК ПРАВИЛО, ПРОДУКТ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ САМОГО ЧЕЛОВЕКА, НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ, В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ РАЗРУШАЮЩИХ ЕГО ДУХ, А ВСЛЕД ЗА НИМ И ТЕЛО; А ТАКЖЕ ПОСЛЕДНЯЯ, ШЕСТАЯ (ПО ТАБЛИЦЕ ГОМОТОКСИКОЗА) СТАДИЯ ЗАШЛАКОВАННОСТИ ОРГАНИЗМА — СТАДИЯ НОВООБРАЗОВАНИЙ. И НАЧИНАТЬ ЛЕЧЕНИЕ НАДО, ИМЕЯ В ВИДУ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ЭТО ОСНОВОПОЛАГАЮЩЕЕ ЗНАНИЕ О ТОМ, КАК ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ, ФОРМИРУЕТСЯ И РАЗВИВАЕТСЯ В ЧЕЛОВЕКЕ ЗЛО, ПОДГОТОВЛЕННОЕ И ВЫЗВАННОЕ К ЖИЗНИ ИМ ЖЕ САМИМ.

# К ПОЕДИНКУ С ОПУХОЛЬЮ

Мы представим несколько направлений борьбы с этим тяжелейшим недугом, используемых в целительской практике онкоцентра народной медицины "Живнца".

Во-первых, это — духовная работа. Лишь изменив свое отношение к миру, освободившись от негативных эмоций, разрушающих психику, мешающих жить в гармонии с окружающей действительностью, только заглянув в себя, человек способен справиться с тем злом, которое в нем поселилось, и одолеть свой недуг. Оперативным вмешательством врач может удалить раковую опухоль, но не духовное состояние, породившее болезнь — обиды (неважно на кого, может быть, даже на жизнь), беспричинное осуждение людей, суетность, неумение найти свой жизненный ритм, злобу, подавленные, невыплеснутые эмоции, уныние, скорбь и много чего иного. Только избавившись от причины, можно навсегда покончить с болезнью. Забывая застарелые обиды, казавшиеся уже пустившие корни в душе, открывая глаза на собственные недостатки и преодолевая их, человек способен на многое.

Обида умножает зло.  
Так червь подтачивает корень,  
Так лист, отдав свое тепло,  
Ляжет в землю, сух, тлетворен.

нием расслабьтесь. Освободите свой дух от дурных мыслей и чувств, а комнату, в которой находитесь, — от дурного воздуха.

Чуть раздвиньте уголки губ как бы в легкой улыбке (дышите только носом без лишнего напряжения). Примите положение "лежа на спине" (руки вдоль туловища, глаза чуть прикрыты или закрыты совсем) — можно в постели без подушки. Или, если Вам так удобнее, сидя или стоя, выпрямив спину, расправив плечи, чуть приподняв подбородок. Сделайте вдох на четыре счета (примерно 4 секунды): сначала, выпячивая шарообразно живот, заполните нижнюю часть легких; затем, чуть приподнимая и раздвигая грудную клетку, заполните воздухом среднюю часть легких, и наконец, слегка приподнимая плечи и подбородок, заполните верхушки легких (при этом воздух перекачивается из нижних частей легких в средние и верхушки — плавность вдоха напоминает перекатывающуюся волну). Затем — на четыре счета задержите дыхание. Третья фаза — выдох (волнообразное медленное действие на четыре счета; воздух выходит в той же последовательности, что и входил: подтягивается живот — освобождаются нижние доли легких; чуть сужается и опускается грудная клетка — воздух вы-

продолжительности фаз дыхания, следить за движением живота, груди, плеч, расслаблением и т.д. И тогда в процессе дыхания начните медленно повторять, внушать себе целебные слова:

"Растения Вселенной распускаются во мне, вытесняя болезнь. Глоток за глотком, день ото дня, я исцеляюсь. Я исцелюсь".

Старайтесь доподлинно представить себе, увидеть то, о чем говорите. Делать все следует без лишнего напряжения. Избранное дыхание освежает и расслабляет тело и через него — дух. Самовнушаемые слова и создаваемая с их помощью в воображении картина помогают вашему духу и через него — телу. Не бойтесь сбиться: через некоторое время будет достаточно первой фразы, чтобы сквозь нее увидеть остальное, как через открытую дверь.

Выполняйте это упражнение перед водными процедурами, в промежутках между комплексом лечения и приемом пищи. Ни в коем случае не делайте его на полный желудок, повторяйте не менее четырех раз в день и обязательно после пробуждения и перед сном.

**Чистотел большой** (народные названия: бородавочник, желтый молочай, чистоплот и др.) — растение, заслуживающее величайшего внимания из-за разнообразных целебных свойств и требующее величайшей ос-

тосов, настоек и отваров.

**Настой чистотела большого** готовится так: 5 г (1 ст. ложка) свежей травы помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и, выдержав 15 мин на водяной бане, процеживают, оставшееся сырье отжимают; разбавляя кипяченой водой, объем полученного настоя доводят до 200 мл; хранят в прохладном месте не более двух суток (принимать за 15 мин до еды по 1/4 стакана 2-3 раза в день).

В народной медицине Белоруссии:

1. 1 ст. ложку свежей травы чистотела заваривают стаканом кипятка и пьют до еды и

между едой по 1 ст. ложке в течение дня от любых раковых опухолей.

2. Точно такой же настой выдерживают 4 часа в горячей духовке или в термосе, пьют по 50 мл 2 раза в

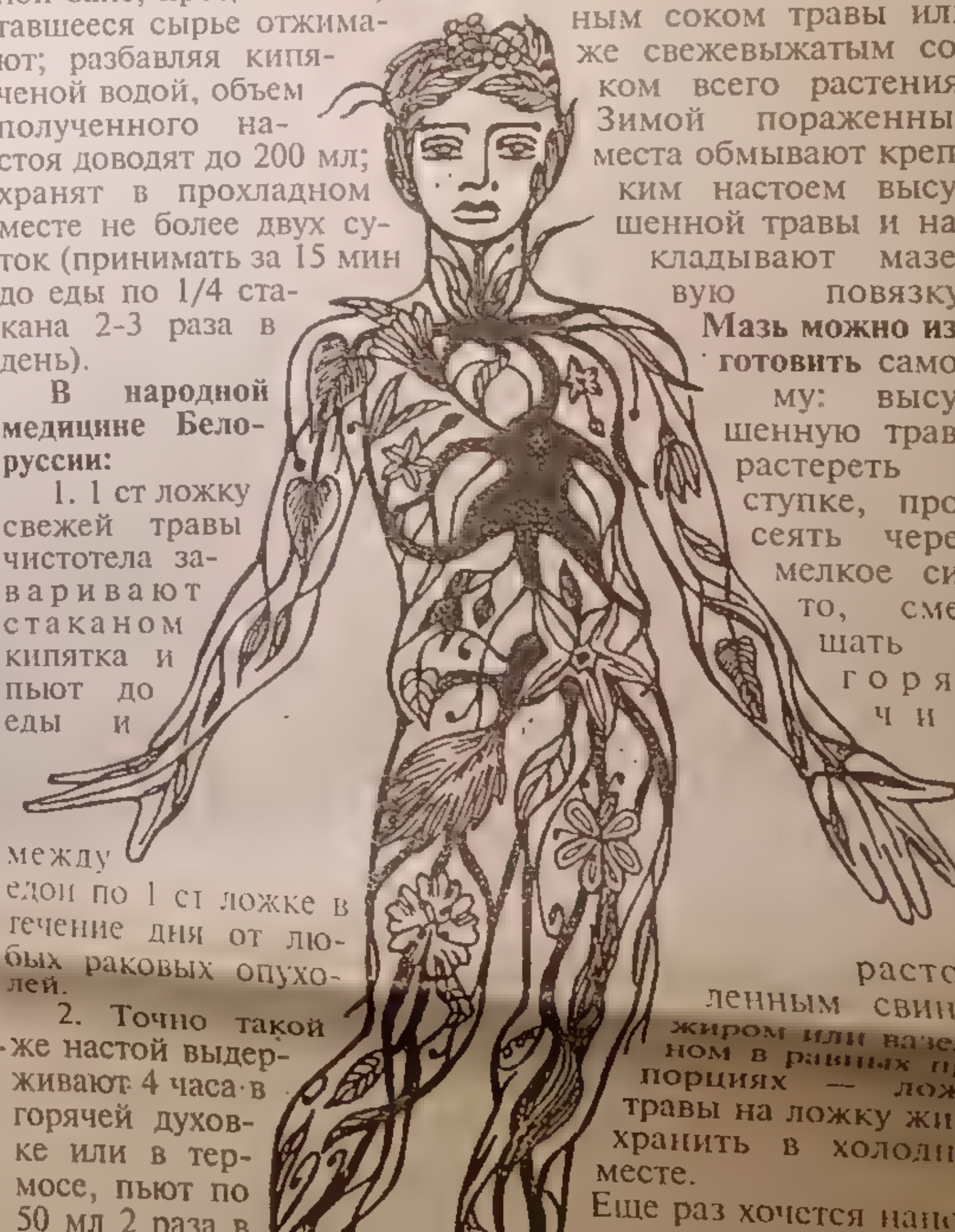
те: чистота тела. При лечении целого ряда заболеваний он незаменим; им успешно пользуются при дерматозах, экземах, псориазе, волчанке, кожном туберкулезе и раке кожи. В летнее время пораженную раком кожу трижды в день смазывают оранжевым млеч-

ным соком травы или же свежесжатым соком всего растения. Зимой пораженные места обмывают крепким настоем высушенной травы и накладывают мазевую повязку.

**Мазь можно изготовить самому:** высушенную траву растереть в ступке, просеять через мелкое сито, смешать с горячим

растопленным свиным жиром или вазелином в равных пропорциях — ложку травы на ложку жира; хранить в холодном месте.

Еще раз хочется напом-





и подавленные эмоции, уныние, скорбь и много чего иного. Только избавившись от причины, можно навсегда покончить с болезнью. Забывая застарелые обиды, казалося, уже пустившие корни в душе, открывая глаза на собственные недостатки и преодолевая их, человек способен на многое.

Обида умножает зло.

Так червь подтачивает корень,  
Так лист, отдав свое тепло,  
Ложится в землю, сух, тлетворен.

Встань над обидой! Оглянись:  
Кто виноват в твоих страданиях?  
За злое дело не берись:  
Ты, как в тисках, в своих деяниях

Законы Космоса просты:  
Кто зла не помнит, тот и светел.  
Никто не виноват! Лишь ты  
Достоин тех, кого ты встретил.

Но, разрушая зло добром,  
Ты очищаешь мир от скверны  
Во имя Божие — огнем,  
Огнем Любви! Ведь мы бессмертны!

И если, распрощавшись с негативной энергией, провести полную детоксикацию организма, то результатом будет полное же духовное и физическое очищение — катарсис.

Итак, второе направление борьбы с заболеванием — очищение организма. Однако об этом мы поговорим в следующий раз. А сейчас дадим практические советы по лечебному дыханию и саморегуляции организма и, следуя мудрому изречению Гиппократов "медицина есть искусство подражать природе", представим избранные рецепты народной медицины и фитотерапии для онкологических больных.

## ДЫХАНИЕ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Перед упражне-

и подбородок, заполните верхушки легких (при этом воздух перекачивается из нижних частей легких в средние и верхушки — плавность вдоха напоминает перекачиваемую волну). Затем — на четыре счета задержите дыхание. Третья фаза — выдох (волнообразное медленное действие на четыре счета; воздух выходит в той же последовательности, что и входил: подтягивается живот — освобождаются нижние доли легких; чуть сужается и опускается грудная клетка — воздух выходит из средней части; наконец слегка опускаются плечи — освобождаются верхушки легких). Усилие мышц, которое потребовалось для вдоха, должно смениться на этапе выдоха полной расслабленностью. При позиции "лежа" шейные позвонки и мышцы должны позволить голове занять соответствующее положение под воздействием ее естественной силы тяжести. Ваше тело, "обмякнув" от макушки до кончиков пальцев, растекается в ложе, как река в долине. В этом состоянии переходите в четвертую фазу — "задержка дыхания" (тоже на четыре счета). Далее следует новый вдох, и цикл повторяется.

Делайте это упражнение не менее 10 минут (максимальная продолжительность не ограничена). Если выполнять его регулярно и правильно, хорошо расслабившись и одновременно отдыхая, — то скоро оно будет доставлять удовольствие, освежать, появится желание продлить его. Со временем можете увеличивать продолжительность фаз дыхания до пяти, шести и более счетов (секунд), что, впрочем, не обязательно: найдите свой, наиболее органичный для Вас ритм дыхания. Постепенно отпадет необходимость вести счет

открытую ладонь.

Выполняйте это упражнение перед водными процедурами, в промежутках между комплексом лечения и приемом пищи. Ни в коем случае не делайте его на полный желудок, повторяйте не менее четырех раз в день и обязательно после пробуждения и перед сном.

**Чистотел большой** (народные названия: бородавочник, желтый молочай, чистоплот и др.) — растение, заслуживающее величайшего внимания из-за разнообразных целебных свойств и требующее величайшей осторожности при сборе и применении ввиду своей ядовитости.

Многочисленно описаны попытки официальной медицины использовать это растение в онкологии. Экспериментально доказано, что препараты из чистотела задерживают рост злокачественных опухолей, их употребляют для лечения полипов кишечника, папилломы гортани. В западно-европейской медицине их применяли при раке кожи и желудка (как местно-анестезирующее средство).

Народная медицина использовала чистотел в качестве противоопухолевого средства еще в XIV веке: млечным соком удаляли бородавки (многократно "прижигая"), кандиломы, мозоли, отвар и сок травы принимали внутрь при раке желудка.

Лекарственное сырье: трава, корни и свежий сок чистотела. Траву собирают во время цветения, корни — осенью. При сборе рекомендуется защищать органы дыхания марлевой повязкой. Вероятно, из-за опасности передозировок, небрежного применения растения с ядовитыми свойствами в современных травниках обычно не указывают способов приготовления на-

стаканом кипятка и пьют до еды и

между едой по 1 ст. ложке в течение дня от любых раковых опухолей.

2. Точно такой же настой выдерживают 4 часа в горячей духовке или в термосе, пьют по 50 мл 2 раза в день (утром и вечером) при опухолях в области печени.

3. 1 ч. ложку сухой травы чистотела заваривают 1 стаканом кипятка и настаивают 30 мин, пьют за 30 мин до еды по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

**Сок или спиртовые экстракты** из свежего растения считаются более предпочтительными. Сок чистотела готовится так: вырвать с корнем куст чистотела, отмыть от земли, пропустить все растение целиком с цветами и корнем через мясорубку; полученную зеленую массу отжать через марлю; хранить в холодильнике, а чтобы не забродил, добавить до 1/3 96-процентного спирта: на 1 стакан сока чистотела — 1/3 стакана спирта. Принимать сок за 15-30 мин до еды 3 раза в день, начиная с 20 капель; прибавляя по 1 капле, постепенно довести до 40-70 капель в зависимости от веса больного, и так до конца курса в 1 месяц пить по предельной дозировке; перерыв между курсами — не менее двух недель.

Уже в самом названии "чистотел" заложено поня-

растение с жиром или вазелином в равных пропорциях — ложку травы на ложку жира; хранить в холодном месте. Еще раз хочется напомнить, что все приведенные рецепты — лишь дополнение к тщательно продуманной и сбалансированной противоопухолевой системе "Живница". Система оказывает комплекс-

ное воздействие на организм: не только подавляет опухоль, но и пробуждает, мобилизует защитные силы организма к нелегкой, но не безнадежной борьбе за жизнь.

## С ЧЕГО НАЧАТЬ

Итак, с чего же начинать лечение онкологического заболевания? Прежде всего, с очищения организма. Необходимо освободиться от накопившихся в нем шлаков. И первым этапом этого очищения является чистка кишечника, так как скопившиеся в нем фекальные вещества служат причиной отравления всего организма.

Мало кто по-настоящему знает о той роли, которую играет толстый кишечник в поддержании и укреплении здоровья. Мудрецы древности, йоги, тибетские и египетские врачеватели были убеждены, что толстый кишечник должен содержаться в идеальном порядке. В этом — залог здоровья и долголетия человека. В ма-





и у с к р и п т е  
"Евангелие Мира  
Иисуса Христа",  
относящегося к I ве-  
ку нашей эры, гово-  
рится: "...Внутренняя

грязь еще страшней, чем  
грязь наружная. Поэтому  
тот, кто очищается только  
снаружи и остается нечис-  
тым внутри, похож на гроб-  
ницу, украшенную блестя-  
щей живописью, но внутри  
наполненную мерзопакос-  
тью".

В течение десятилетий  
мы накапливаем в складках-  
карманах толстого кишечни-  
ка непереваренные частицы  
продуктов. В результате не-  
правильно питающийся че-  
ловек носит в своем кишеч-  
нике от 8 до 25 кг каловых  
завалов, "хранящихся" там  
многие годы при температу-  
ре 37°C и отравляющих орга-  
низм.

Употребление в основ-  
ном крахмалистой и вареной  
пищи, лишенной витаминов  
и минеральных элементов  
(картофель, изделия из муки  
тонкого помола, обильно  
сдобренные маслом и саха-  
ром), вперемешку с белко-  
вой пищей (мясо, колбаса,  
сыр, яйца, молоко) ведет к  
тому, что на стенках толсто-  
го кишечника сначала появ-  
ляется пленка кала — "на-  
кипь", преобразующаяся  
впоследствии в каловые  
камни. В толстом кишечни-  
ке активизируются процессы  
гниения и брожения. Токси-  
ческие продукты, появляю-  
щиеся в результате этих про-  
цессов, вместе с водой попа-  
дают в кровяное русло и вы-  
зывают кишечную аутоинто-  
ксикацию — явление, кото-  
рое И.И.Мечников считал  
главным препятствием в до-  
стижении долголетия. Сис-  
тема толстого кишечника  
становится таим, канцероген-  
ным продуктом гниения и  
отравляющим нашу

участок кишки ведет к обра-  
зованию полипов, а при су-  
ществующих аутоиммунных  
процессах в организме чело-  
века — к возникновению  
рака.

Одна из функций толсто-  
го кишечника состоит в том,  
чтобы стимулировать весь  
организм человека посредст-  
вом особой системы, в кото-  
рой каждый участок толсто-  
го кишечника отвечает за  
определенный орган, т.е. яв-  
ляется проекцией этого ор-  
гана на кишечник. Если  
данный участок забит "на-  
кипью", каловыми камнями,  
то стимуляции не происхо-  
дит и начинается постепен-  
ное угасание функции дан-  
ного органа, а также разви-  
тие специфической патоло-  
гии. Вот почему так важно  
очистить толстый кишечник  
от многолетних "завалов",  
препятствующих нормаль-  
ной работе органов, ведущих  
к необратимым изменениям  
в организме человека.

Таким образом, здоровый  
и чистый толстый кишечник  
— это один из краеугольных  
камней правильного функ-  
ционирования всех органов  
и систем человека, это залог  
успеха в длительной борьбе  
с коварным заболеванием.

**Самый доступный метод  
очищения толстого кишеч-  
ника** — это клизмы по мето-  
ду доктора Норберта Уокера.

В два литра теплой кипя-  
ченной воды добавить столо-  
вую ложку лимонного сока  
(сок половины лимона) или  
яблочного уксуса; можно  
растворить щепотку лимон-  
ной кислоты. Если нет ли-  
мона, лимонной кислоты  
или яблочного уксуса, их  
можно заменить стаканом  
собственной урины (желат-  
ельно, утренней). Очень  
полезно добавить и чесноч-  
ную воду: растолочь 1 зуб-  
чик чеснока, залить холод-  
ной водой, размешать, про-

паза согласно календарю  
чисток.

В процедуре очищения  
вода является механическим  
очистителем, а лимонный  
сок (яблочный уксус) нор-  
мализует pH внутренней  
среды толстого кишечника.  
Лимонная кислота предот-  
вращает образование плесе-  
ни, а та, что успела скопить-  
ся в толстом кишечнике,  
выйдет в виде темных  
хлопьев.

Очень полезно одновре-  
менно с клизмами ежеднев-  
но в течение 1-2 недель съе-  
дать утром натощак неболь-  
шой зубчик чеснока, если  
нет противопоказаний к че-  
сноку (сердечная патология,  
язва). Таким образом, унич-  
тожая гнилостные, болезне-  
творные бактерии, которые  
продуктами своей жизнеде-  
ятельности отравляют орга-  
низм человека, чеснок бо-  
рется с дисбактериозом ки-  
шечника. После приема че-  
снока завтракать можно не  
раньше, чем через час. Вече-  
ром повторить эту процеду-  
ру через 2 часа после пос-  
леднего приема пищи и до  
следующего утра ничего  
больше не есть. По оконча-  
нии курса прекращаются  
процесс брожения в желудо-  
чно-кишечном тракте, всту-  
пчивание в кишечнике. Раз-  
жевать и проглотить чеснок  
весьма непросто: возможны  
головокружение, боль в же-  
лудке, изжога. Но это явле-  
ние кратковременное, не-  
сколько дней можно и по-  
терпеть. Зато после уничто-  
жения бактерий боли пре-  
кратятся.

**При лечении онкологии**  
любой локализации очень  
хорошо зарекомендовали  
себя клизмы с чистотелом.  
Это может быть как отвар  
травы чистотела (100 мл от-  
вара на кружку Эсмарха),  
так и сок чистотела (1 сто-  
ловая ложка сока на кружку

2-3 свекол средней величи-  
ны. Оставшийся жмых за-  
лить 1,5-2 литрами кипятка  
(в зависимости от объема  
полученного сока и объема  
кружки Эсмарха). Настаи-  
вать жмых в течение часа.  
Затем процедить. В кружку  
Эсмарха влить сок свеклы и  
настой. Если получился ста-  
кан сока свеклы (200 мл), то  
в кружку Эсмарха следует  
долить 1,8 л настоя и т.д.  
Такую клизму желательно  
удерживать в кишечнике не  
менее 8-10 мин, за это вре-  
мя происходит всасывание  
содержащихся в соке крас-  
ной свеклы витаминов, не-  
обходимых онкологическо-  
му больному. Для достиже-  
ния максимального эффекта  
предварительно следует сде-  
лать очистительную клизму  
из 1-1,5 литров отвара ро-  
машки, доведенного до тем-  
пературы тела. В заключе-  
ние хочу предложить не-  
сколько рецептов народной  
медицины, широко исполь-  
зуемых в практике нашего  
Центра.

**Цветки хмеля.** Из них го-  
товят водный отвар: 1  
ст.ложку цветков заливают  
стаканом кипятка, выдер-  
живают на водяной бане 10-  
15 мин и настаивают 2 часа.  
Принимают по четверти  
стакана в течение дня. Это  
один из рецептов тибетской  
медицины.

**Сок чеснока.** Общеизве-  
стно, что чеснок способен  
подавлять энергию роста ра-  
ковых клеток. Не будь его,  
никогда бы не смог совер-  
шить свое знаменитое путе-  
шество англичанин Френ-  
сис Чичестер. Мало кому  
известно, что этот человек в  
сорокалетнем возрасте, за-  
долго до того, как пуститься  
в одиночное плавание на  
маленькой яхте вокруг зем-  
ного шара, был безнадежно  
болен раком. Когда был по-

следует прини-  
мать два раза в  
день (утром нато-  
щак и на ночь), за-  
пивать 1/2 стакана  
свежего сока подорож-  
ника. Через полчаса можно  
съесть чайную ложку меда.  
Этот рецепт хорош при раке  
гортани, желудка, кишечни-  
ка и легких.

Свежий сок подорожни-  
ка можно заменить планта-  
глюцидом (сублимирован-  
ным соком подорожника,  
который продается в апте-  
ках). После приготовления  
сока подорожника из план-  
таглюцида смешайте его с  
водкой в пропорции 1:1.  
Принимайте по 1 столовой  
ложке (после сока чеснока).  
Водка препятствует закиса-  
нию сока и возмывает дли-  
тельно хранить его даже вне  
холодильника. К тому же,  
как это ни парадоксально,  
рак боится алкоголя, когда  
тот применяется в малых  
количествах, не снижающих  
иммунитет человека.

Чеснок в любом виде  
должен постоянно присут-  
ствовать в рационе онколо-  
гического больного, так как  
он обладает высоким проти-  
воопухолевым эффектом,  
что подтверждает официаль-  
ная медицина, и способен  
создать условия для опреде-  
ленного положительного  
сдвига в организме больного  
человека.

Каждый онкологический  
больной должен помнить  
следующее:

— не стоит полагаться на  
какое-либо одно универ-  
сальное лекарственное сред-  
ство, ибо в таком случае вы  
используете всего лишь  
один из множества шансов,  
предоставляемых вам при-  
родой;

— подбор разнообразных  
лекарственных средств дол-  
жен производиться с учетом



тому, что на стенках го кишечника сначала появляется пленка кала — "накипь", преобразующаяся впоследствии в каловые камни. В толстом кишечнике активизируются процессы гниения и брожения. Токсические продукты, появляющиеся в результате этих процессов, вместе в водой попадают в кровяное русло и вызывают кишечную аутоинтоксикацию — явление, которое И.И. Мечников считал главным препятствием в достижении долголетия. Система толстого кишечника всасывает газы, канцерогены, продукты гниения и шлаки, отравляющие нашу кровь, из которой уже невозможно построить новые здоровые клетки и вылечить старые. Так начинается заболевание всего организма — от кишечника до мозга.

С возрастом толстый кишечник забивается каловыми камнями и превращается в огромный неподвижный мешок с отходами. Он растягивается, деформируется, сдавливает и вытесняет со своих мест другие органы брюшной полости, которые оказываются как бы погруженными в каловый мешок. В результате развиваются различные заболевания. Если такой кишечник поджимает диафрагму, то она выключается из процесса дыхания, а значит сокращается работа легких. Смещаются печень, почки — расстраивается функционирование этих органов, уменьшается подвижность тонкого кишечника, нарушается его перистальтика, страдает мочеполовая система (аденомы — у мужчин, фибромы — у женщин). При поражении слизистой оболочки возникают различные виды колита. Особенно страдает нижняя часть прямой кишки — здесь берут начало геморрой и варикозное расширение вен. Длительное воздействие токсинов на один

Самый доступный метод очищения толстого кишечника — это клизмы по методу доктора Норберта Уокера.

В два литра теплой кипяченой воды добавить столовую ложку лимонного сока (сок половины лимона) или яблочного уксуса; можно растворить щепотку лимонной кислоты. Если нет лимона, лимонной кислоты или яблочного уксуса, их можно заменить стаканом собственной урины (желательно, утренней). Очень полезно добавить и чесночную воду: растолочь 1 зубчик чеснока, залить холодной водой, размешать, процедить и вылить в приготовленный раствор. Кислая среда необходима для угнетения гнилостных микробов, присутствующих в кишечном тракте, чесночная вода — для угнетения болезнетворных микробов. Приготовленную воду залить в кружку Эсмарха, укрепить ее на высоте 1,5 м. Конец шланга или наконечник окунуть в растительное масло, принять коленно-локтевое положение (таз находится выше плеч). Ввести как можно глубже трубку в кишечник: на 25-30 см, но вначале достаточно и 5-10 см. Дышать ртом, живот расслаблен. Процедуру проводить после акта дефекации утром или перед сном. Не следует вливать всю воду сразу, лучше порциями, в несколько приемов, что избавит от неудобств и даст возможность воде пройти дальше по кишечнику.

1-я неделя — клизма ежедневно.

2-я неделя — клизма через день.

3-я неделя — клизма через 2 дня.

4-я неделя — клизма через три дня.

5-я неделя — и всегда — раз в неделю.

В течение первого года указанный цикл клизм желательно провести четыре раза, в дальнейшем — 2-3

раз в неделю. Разжевывание и проглатывание чеснока весьма непростое: возможны головокружение, боль в желудке, изжога. Но это явление кратковременное, несколько дней можно и потерпеть. Зато после уничтожения бактерий боли прекратятся.

При лечении онкологии любой локализации очень хорошо зарекомендовали себя клизмы с чистотелом. Это может быть как отвар травы чистотела (100 мл отвара на кружку Эсмарха), так и сок чистотела (1 столовая ложка сока на кружку Эсмарха).

Особое внимание следует обратить на клизмы с упаренной уриной. Упаренная урина за счет осмоса накапливает и удерживает в себе шлаки, воду, слизь, паразитов, способствует исчезновению геморроя, восстановлению здоровой микрофлоры кишечника. Простые микроклизмы (100-200 г) освобождают организм от слизи, шлаков, "засевших" в почках, поджелудочной железе, стенках мочевого пузыря, половых органах, связках и мышцах паховой области. Разгружается вся выделительная система. У многих людей после первых же процедур выходят глисты, полипы и пр., которых не затрагивают клизмы с другими ингредиентами. Прекрасного результата удается достичь и при злокачественных новообразованиях в кишечнике. Такие клизмы способствуют сначала размягчению, а затем и уменьшению размеров опухоли. Пациенты нашего Центра, принимающие лечение по системе "Живица", неоднократно убеждались в эффективности этого метода.

При лечении рака наиболее целесообразен такой вариант лечения, как свекольные клизмы. Готовятся они следующим образом: на соковыжималке отжать сок из

стакана в течение дня. Это один из рецептов тибетской медицины.

Сок чеснока. Общеизвестно, что чеснок способен подавлять энергию роста раковых клеток. Не будь его, никогда бы не смог совершить свое знаменитое путешествие англичанин Френсис Чичестер. Мало кому известно, что этот человек в сорокалетнем возрасте, задолго до того, как пуститься в одиночное плавание на маленькой яхте вокруг земного шара, был безнадежно болен раком. Когда был поставлен точный диагноз и определен срок жизни, Чичестер отправился в Швейцарию. В горах снежная лавина погребла под собой заброшенную хижину, в которой он успел спрятаться. Из съестного там был только мешок чеснока и лука. Чтобы не умереть с голода, все время, пока спасатели не откопали горную хижину, он грыз чесночные головки и засадал их луком. Когда превосходно себя чувствовал Чичестер снова показался врачам, один из лучших швейцарских онкологов, проводивший обследование, был в немалой степени удивлен — перед ним был абсолютно здоровый человек. Так вынужденная чесночная диета подарила жизнь обреченному человеку.

Система "Живица" рекомендует онкобольным принимать чесночный состав, который готовится особым способом и настаивается в темном месте 10 суток.

Чтобы не терять драгоценное время, мы предлагаем следующую схему приема сока чеснока:

первые 5 дней — по 10 капель;

вторые 5 дней — по 20 капель.

И так с каждой пятидневкой прибавлять по 10 капель, доведя до целой столовой ложки. Сок чеснока

создать условия для определенного положительного сдвига в организме больного человека.

Каждый онкологический больной должен помнить следующее:

— не стоит полагаться на какое-либо одно универсальное лекарственное средство, ибо в таком случае вы используете всего лишь один из множества шансов, предоставляемых вам природой;

— подбор разнообразных лекарственных средств должен производиться с учетом их совместимости и индивидуальности пациента. Все применяемые в лечении рака лекарственные средства должны представлять собой строго продуманный комплекс;

— рак — болезнь неправильного образа жизни, и только изменив его, вы можете рассчитывать на положительный результат;

— хроническая природа рака не должна настраивать вас на безысходность. Только постоянная действенная борьба, сущность которой аналогична борьбе жизни со смертью, принесет свои плоды, главным из которых будет полноценная, окрашенная положительными эмоциями, жизнь.

К этому призывает, в этом направлении работает выросшая из глубин русского народного врачевания, пронизанная мудростью веков лечебная система "Живица".

ЕЛЕНА ГОЛУБЕНКОВА,  
консультант онкоцентра  
народной медицины  
"Живица"

Адрес: Москва, проспект  
Мира, ВВЦ (бывш.  
ВДНХ), павильон  
"Здоровье", центр  
"Живица". Телефон:  
216-10-50





## По вашей просьбе

Николай Шевченко — тридцать три года, имеет два высших образования: инженер-конструктор и патентовед. Случайно от разных людей узнал о старинном рецепте лечения рака. Основательно изучив природу этого заболевания и проанализировав научные труды по данной теме, пришел к заключению, что смесь нерафинированного подсолнечного масла и спирта (водки) действительно эффективно воздействует на злокачественные опухоли.

# МЕТОДИКА Н.ШЕВЧЕНКО

Спросите любого человека — какой болезни он боится больше всего? Ответ будет однозначным — рака. Каждый раз при ее упоминании нас охватывает чувство обреченности, беспомощности и ужаса. Каждый раз мы задаемся вопросом: "Как долго будет продолжаться "победное шествие" этой болезни? Неужели невозможно найти ключ к разгадке ее тайны?"

Естественно, любая обнадеживающая информация вызывает у людей повышенный интерес. Не будучи специалистами в этой области, мы не имеем права рекомендовать тот или иной способ лечения, но получить от автора аргументированное обоснование предлагаемого метода и проинформировать о нем читателя — наш долг.

Метод Николая Шевченко, по признанию самого автора, не нов. Еще в первой половине двадцатого века на Украине и в России этот народный рецепт передавался из уст в уста. Он же (Н.Ш.) обобщил и обосновал процесс излечения в своей монографии "Масло и спирт против рака; рецепт, методика и примеры исцелений". (Кстати, о том, что рак можно победить, в последнее время все чаще говорят не только народные целители, но и отдельные представители официальной медицины). Однако прежде, чем озвучивать читателям с рецептом Николая Шевченко, мы сочли

лезе, а в феврале 1994 года и в левой тоже. Лечение закончено в мае — июне 1994 года. После этого В.Г. проходила полное обследование в МООД (история болезни В-1414). Никаких признаков болезни не обнаружено. В настоящее время она работает, жалоб на здоровье нет.

**Вторая история.** Больная Л.Н., 77 лет, Москва. Диагноз поставлен в марте 1993 года в ПМЦ РФ г.Москвы в порядке ежегодной диспансеризации. "Полипозидный рак тела желудка, изъязвление 2 см в диаметре, инфильтрация по задней стенке проксимального отдела желудка". Диагноз верифицирован гистологически, история болезни в поликлинике ПМЦ РФ № 2674. Больная сама по профессии медик с более чем сорокалетним стажем.

От операции отказалась по состоянию здоровья, лечение смесью масла и спирта длилось всего три декады, с апреля по май 1993 года. В течение второй декады боли и чувство "переполнения в желудке", наблюдавшиеся ранее, исчезли. Контрольные ЭГДС (гастроскопии) никакой патологии, кроме хронического гастрита, не обнаружили. В настоящее время жалоб у пациентки Л.Н. нет.

**Третья история.** Письмо, которое Николай Шевченко получил не так давно: "Пишет вам жительница молдавского города Единцы. Несколько лет назад меня стали мучить боли в

гениивно встряхивать пару минут, затем быстро перелить всю смесь в рюмку, сделать выдох и как можно быстрее выпить, пока лекарство снова не разложилось на масло и спирт.

Принимать смесь следует: три раза в день (минимум за два часа до приема ничего не есть), за 15-20 минут до еды, по возможности через равные промежутки времени. Например, в 7, в 14 и в 21 час.

Категорически запрещается лекарство чем-либо заедать или запивать, от этого зависит полнота всасывания масла. Можно что-нибудь пожевать или прополоскать рот водой, но обязательно выплюнуть, не глотая.

Пьют лекарство в течение десяти дней (декад), с пятидневными перерывами после первой и второй декад приема. После третьей декады необходим перерыв в две-три недели (лучше две). Курс лечения следует повторять по этой схеме в течение того времени, которое понадобится для полного излечения. Зафиксировать этот момент могут только врачи-онкологи. В двух-трехнедельные перерывы между курсами лечения также можно показаться специалистам и пройти любые обследования по их и вашему усмотрению: УЗИ, рентген, томографию, в том числе и компьютерную, эндоскопические, биопсийные, изотопные и другие исследования.

После каждой декады лечения делайте клинический раз-

вернее и скорее он достигнет успеха.

Все другие лекарства либо на малое время приостанавливают болезнь (как, цитостатики, уничтожающие не только больные, но и здоровые клетки), либо дают обычный общеукрепляющий эффект, которым наше лекарство обладает в полной мере;

— прибегать к услугам всех без исключения "биоэнерготерапевтов", "магов", "колдунов", "кодировщиков", "экстрасенсов", "ясновидящих";

— скрывать от больного истинный диагноз.

Не бойтесь сказать больному правду: страшна не правда, а безысходность! В борьбе с недугом без помощи самого больного никак не обойтись. Многие не могли начать лечение маслом и спиртом из-за того, что организм на подсознательном уровне не хотел принимать такое, мягко говоря, невкусное лекарство неизвестно от чего — больных мучила рвота после каждого приема. Но эти симптомы прекращались, лишь стоило им узнать всю правду и поверить в успех лечения. Да и сами родственники больных, оказавшись на их месте, наверняка хотели бы знать всю правду о себе;

— снижать дозу менее 30 мл масла и 30 мл водки. При меньших дозах лечебного эффекта, как правило, не только не наблюдается, но напротив, возможно даже "подстегивание" болезни. Поэтому нельзя измерять дозу лекарства ложками или "на глаз";

подряд, то затем такие приступы становятся редкими и менее продолжительными, как "схватки", от нескольких минут до получаса. В дальнейшем боли могут возникать, но более слабые и быстро проходящие. В течение одного-двух дней возможны приступы почечной колики, печени, отхождение песка и мелких камней, дробление и отхождение средних камней;

— на 4-6-й день первой или второй декады лечения кровотечения из больших распадающихся опухолей; в таких случаях обычно хорошо помогают уколы "Викасола" — за 1-2 дня кровотечение прекращается.

Перерыва в приеме лекарства (масло + спирт) вне зависимости от самочувствия делать не следует, так как углеводороды способствуют ускоренному заживлению ран;

— заметное снижение мочеотделения, окрашивание мочи в красный цвет, временное расслабление стула;

— подташнивание, изжога. Если после приема лекарства пососать кусочек лимона — до еды — эти явления уменьшаются. Если все-таки рвоты не удалось избежать, то в первые день-два этот прием лекарства можно пропустить. Но если рвота возникает регулярно, один-два раза в день в течение четырех часов после приема лекарства, необходимо выпить лекарство еще раз, через полчаса после рвоты, предварительно ослепив масло и спирт в холодильнике (холод успокаивает рвотные спазмы).



России этот народный рецепт передавался из уст в уста. Он же (Н.Ш.) обобщил и обосновал процесс и лечения в своей монографии "Масло и спирт против рака: рецепт, методика и примеры исцелений". (Кстати, в том, что рак можно победить, в последнее время все чаще говорят не только народные целители, но и отдельные представители официальной медицины). Однако прежде, чем ознакомить читателей с рецептом Николая Шевченко, мы сочли уместным предложить их вниманию (с согласия Н.Ш.) несколько историй болезни тех людей, которым он помог исцелиться.

**Первая история.** Больная В.Г., 45 лет, Московская область. Диагноз поставлен в Московском областном онкологическом диспансере (МООД) в марте 1993 года: "Рак правой молочной железы, четвертая стадия, T4N2M 5+ 0, цитология N 1409/93".

Официальное лечение: случай признан неоперабельным, весной 1993 года удалены яичники, с апреля по июль 1993 года проведено четыре курса полихимиотерапии, не давших улучшения.

Лечение подсолнечным маслом и 40 % спиртом (водкой) начала с 5 сентября того же года. Самой трудной была первая декада: на третий день сильно "жгло" в обеих молочных железах, во всех пораженных лимфоузлах, в последующие дни были очень сильные боли в зоне операции на яичниках и в других частях тела. Во второй декаде все боли исчезли, но оставалось "жжение" в молочных железах. Первые две декады "набухали" увеличенные лимфоузлы. С третьей декады отеки и руки стали спадать и полностью исчез в январе 1994 года. Еще в декабре 1993 года полностью рассосалось уплотнение в правой молочной же-

зде. Всего три декады, с апреля по май 1993 года. В течение второй декады боли и чувство "переполнения в желудке", наблюдавшиеся ранее, исчезли. Контрольные ЭГДС (гастроскопии) никакой патологии, кроме хронического гастрита, не обнаружили. В настоящее время жалоб у пациентки Л.Н. нет.

**Третья история.** Письмо, которое Николай Шевченко получил не так давно: "Пишет вам жительница молдавского города Единцы. Несколько лет назад меня стали мучить боли в животе. Я обратилась к местным врачам, которые не смогли поставить точного диагноза, но предположили, что меня беспокоят почки. Боли не исчезли. Тогда в Кишиневе я прошла полный курс обследования в онкологическом центре. После этого была отправлена домой как безнадежная больная — рак поджелудочной железы четвертой стадии с метастазами в селезенку. К счастью, одна знакомая рассказала мне о материале в газете, где говорилось о лечении рака растительным маслом с водкой. Это был метод Николая Шевченко. Мне не оставалось ничего другого, как прибегнуть к нему.

Не буду рассказывать, как я уходила от болезни, но в апреле 1995 года я поехала в Кишинев на повторное обследование. Результаты показали, что никакого рака у меня нет. Рассказала о себе по одной причине: вдруг моя история кому-то пригодится.

Адрес: 279550 Молдова, г.Единцы, ул.Трифан Балга, 94. К.Ф.Грицко".

Мы попросили самого автора — Николая Шевченко, рассказать о рецепте и дать рекомендации по его применению.

#### РЕЦЕПТ

Налить в баночку 30-40 мг подсолнечного нерафинированного масла (рафинированное немного хуже исцеляется, но тоже годится) и 30 мг 40-процентного спирта (водки); плотно закрыть крышечкой и ин-

течение того времени, которое понадобится для полного излечения. Зафиксировать этот момент могут только врачи-онкологи. В двух-трехнедельные перерывы между курсами лечения также можно показаться специалистам и пройти любые обследования по их и вашему усмотрению: УЗИ, рентген, томографию, в том числе и компьютерную, эндоскопические, биопсийные, изотопные и другие исследования.

После каждой декады лечения делайте клинический развернутый анализ крови из пальца, взвешивайтесь (можно и на домашних напольных весах). В начале лечения возможны временные колебания показателей анализов и веса, но достаточно быстро, за месяц-другой, начнется постепенное улучшение всех показателей. В перерывах между приемами лекарства просто отдыхайте, никаких других противораковых методов лечения (бальзамов, "чудотворных" витаминно-микроэлементных препаратов и т.д.) применять нельзя. Строго следуйте инструкции, и по вере Вашей возвестит Вам

**Категорически запрещается:**

— одновременно или в перерывах лечиться еще по какой-либо, пусть даже самой разрекламированной методике;

— принимать другие противоопухолевые лекарства, травы типа чистотела, болиголова, бадана, марьяны корни, алоэ, чаги и т.д.; яды типа сулемы (хлорида ртути), мухоморов, керосина; химиотерапию, противоопухолевые антибиотики, гормональные препараты (исключением являются те случаи, когда гормоны необходимы для лечения других серьезных болезней, например, инсулин при сахарном диабете);

— принимать мочу внутрь либо наружно. Моча хорошо выводит из организма те самые перекиси, которые мы с таким трудом создаем маслом. Вообще, чем меньше других противораковых курсов прошел больной, тем

мучила рвота после каждого приема. Но эти симптомы прекращались, лишь стоило им узнать всю правду и поверить в успех лечения. Да и сами родственники больных, оказавшись на их месте, наверняка хотели бы знать всю правду о себе;

— снижать дозу менее 30 мл масла и 30 мл водки. При меньших дозах лечебного эффекта, как правило, не только не наблюдается, но напротив, возможно даже "подстегивание" болезни. Поэтому нельзя измерять дозу лекарства ложками или "на глаз".

**Другие положительные свойства лекарства:**

— исключается или прекращается метастазирование. Нормализуются соотношение гормонов в организме, водно-солевой обмен. Быстро восстанавливается вес тела, снижаются уровень холестерина в крови и артериальное давление. Прекращаются сильные кровотечения. Очень быстро нормализуется формула крови;

верхних возрастных границ для этого метода не существует: успешно лечились больные даже в 90-летнем возрасте. К сожалению, вопрос о применимости данного лекарства в детской онкологии остается открытым: автор не располагает статистикой на этот счет. Также неизвестно, может ли применяться такое лечение в качестве профилактики онкологических заболеваний, поэтому не советуем рисковать и ставить на себе эксперименты.

**Возможные неприятности:**

— через 2-5 дней, иногда сразу, появление или усиление болей в очагах болезни, а иногда и в тех местах, о которых вы даже и не подозревали. За несколько дней боли или утихнут совсем, или станут терпимыми. Иногда побаливают спайки, появившиеся в результате ранее перенесенных операций, переломов или сильных ушибов. Если в начале лечения боли бывают непрерывными или приступами по несколько часов

слабление стула;

поднашивание, изжога. Если после приема лекарства покусать кусочек лимона — до еды — эти явления уменьшаются. Если все-таки рвоты не удалось избежать, то в первые день-два этот прием лекарства можно пропустить. Но если рвота возникает регулярно, один-два раза в день в течение четырех часов после приема лекарства — необходимо выпить лекарство еще раз, через полчаса после рвоты, предварительно остудив масло и спирт в холодильнике (холод успокаивает рвотные спазмы). Масло переваривается очень долго, а хотя бы минимальную суточную норму лекарства организм должен получать!

При общей дозе менее 90 мл масла и 90 мл водки в сутки лечебный эффект не наблюдается;

— слабость с первых же дней лечения. В основном это бывает при сильной интоксикации, вызванной продуктами распада опухолей, или задержке глюкозы в мышцах. По мере выздоровления слабость будет проходить;

— снижение аппетита по причине удлинения в полтора-два раза процента пищеварения. Это не удивительно, поскольку масло и спирт — высококалорийные продукты. В 120 мл масла и 120 мл водки содержится от 1500 до 1800 килокалорий;

— ощущение "кома" в горле, одышка в течение нескольких дней. Причина — перестройка работы паратитовидных желез, связанная с изменением состава крови. Это только к лучшему;

— появление или увеличение отеков, особенно вокруг опухолей и метастазов, в первые две декады лечения, так как из-за гормональной перестройки вывод жидкости из организма за-

(Начало.

Продолжение на стр. 10)





(Продолжение.  
Начало на стр. 9)

держивается. Постепенно все отеки полностью исчезают;

— тахикардия в покое: около ста сердечных сокращений в минуту. Это реакция на расширение всех сосудов в организме. Бороться с ней не нужно.

**Питание, допустимые лекарства, прочее:**

— категорически, с первого же дня лечения и полгода-год после окончания лечения, запрещается принимать алкоголь в любых видах и количествах. Запрет не распространяется на лекарства официальной медицины на спирту и церковное причастие. Степень риска возрастает соответственно количеству выпитого алкоголя;

— если больной курит, следует отказаться от этой привычки как можно скорее. Воздействие никотина на организм обратно действию нашего лекарства;

— специальной диеты придерживаться не нужно, есть можно все, но в меру. В дни приема лекарства старайтесь снизить потребление животных жиров, мясных и молочных продуктов, чистого сахара и соли. Голодать нельзя. Через полчаса после приема лекарства обязательно надо что-нибудь съесть, и только потом — пить, иначе тошнота усилится;

— нельзя внутривенно вводить глюкозу, обычно после этого происходит резкое ухудшение самочувствия. Исключением являются случаи снятия острых токсических состояний, грозящих смертью;

можно принимать любые ненаркотические обезболивающие, успокаивающие, снотворные, мочегонные, "сердечные" и другие лекарства, назначаемые официальными врачами;

нельзя злоупотреблять соками, так как печень нуждается в витаминах А и С

мальных. Они перестают подчиняться гормональной регуляции или неадекватно на нее реагируют. Здоровые ткани, окружающие такие клетки, посылают в "центр" сигналы тревоги. Организм считает опухоль полноценной своей частью, только попавшей в беду, — и усиливает заботу о ней. Исправно подает питательные вещества — глюкозу, аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, тем самым лишь ускоряя рост опухоли.

При высокой степени генетической изменчивости раковых клеток, очень скоро в пределах даже одной опухоли появляется несколько "популяций", заметно отличающихся по свойствам друг от друга.

Поэтому даже полихимиотерапия не всегда эффективна; обязательно какая-то часть опухоли, устойчивая к вводимым ядам, быстро замещает уничтоженные клетки, навстречивая "упущенное" и завоевывая новые позиции. Известны случаи, когда кажущиеся "успехи" полихимиотерапии очень скоро оборачиваются массовым метастазированием разваливающихся от ядов опухолей.

Увы, не панацея и лучевая терапия.

Важнейший источник энергии для раковых клеток — любые сахара: фруктоза, глюкоза, сахароза, крахмалы. Без углеводов опухоль ничего не сможет построить. Смесь масла и водки лечит рак именно тем, что чрезмерно усиливает в раковых клетках цепные реакции перекисного бесферментного окисления жиров. При этом нерафинированное подсолнечное масло и водка тормозят процессы превращения жиров и белков в глюкозу.

Таким образом, резко сократив употребление в пищу сахаров и крахмалов любого вида, можно посадить опухоль на "голодный паек", и тогда смертельное для злокачествен-

от алкоголизма, цирроза печени не обнаружено. Хронический панкреатит обычно развивается после десяти лет злоупотребления алкоголем" и т.д.

Предложенное мною лекарство, излечивая рак, параллельно очищает организм от вредных веществ: под воздействием этой смеси дробятся и выводятся камни из почек, снимаются отложения кальция со стенок сосудов. Улучшается состояние при атеросклерозе, ишемических болезнях, питание сердечной мышцы. В период приема лекарства при сахарном диабете показатель сахара в крови приближается к норме. Можно продолжать список, но думаю сказанного достаточно.

**Корр. — Николай Викторович, что следует делать больному, если по непредвиденным причинам он несколько дней не принимал лекарство?**

Здравствуй, дорогая редакция!

Большое вам спасибо за то, что вы ведете огромную просветительскую работу по формированию нового отношения наших людей к культуре здоровья. А ваша телепередача создает газете особую популярность среди населения, чего не имеет ни одно из печатных изданий этой тематики.

Я уже 6 лет веду оздоровительный клуб в своем городе. По духовному устремлению мы являемся единомышленниками, а поэтому я хотел бы высказать свое мнение по некоторым вопросам.

Путь к здоровью начинается с изменения образа мышления людей, т.е. с освоения законов Природы, по которым должен жить человек. Где об этом можно узнать? Из ваших телепередач, немногочисленных периодических центральных изданий этого направления и из книг, многие из которых жителям сельской местно-

Н.В. — В таких случаях декада продлевается на количество пропущенных дней. Если же больной нуждается в параллельном лечении какой-либо другой болезни, необходимо поставить врача в известность о приеме масла с водкой, чтобы он смог прописать те препараты, которые совмещаются со спиртом.

**Корр. — Напоследок хочу спросить, можете ли Вы утверждать, что после лечения Вашим методом через какой-то промежуток времени (три-пять лет) болезнь не вернется и не добьет больного с еще большей силой?**

Н.В. — Сложно ответить на этот вопрос однозначно. Рецепт мне дали сами больные, которые излечились от рака-gridцать-сорок лет назад. Я занимаюсь лечением четыре года, веду статистику, записываю

все истории болезни. Все двенадцать больных, лечивших моим методом рак желудка, выздоровели, роста опухоли ни у кого из них не наблюдалось. Тому свидетельство результаты анализов и официальные медицинские заключения.

Хотелось бы отметить, что большинство моих пациентов официальной медициной были признаны абсолютно безнадежными, врачи сами отказались назначить им лечение.

Конечно, нельзя утверждать, что все без исключения могут избавиться от этой страшной болезни. Но, когда человек признан безнадежным, нужно попробовать это средство. Я уверен, что с его помощью рак можно победить.

Астхик Етимян

### Наша почта

сти недоступны. Насколько мне известно, ваша фирма одна из немногих рассылает литературу по этой тематике, но к сожалению многие об этом ничего не знают.

Как активизировать нашу работу?

1. Каждый человек, даже из самого удаленного уголка России, должен иметь возможность приобрести ту или иную книгу. Для этого необходимо организовать широкую сеть рассылок литературы почтой. Монополия этого мероприятия оправдана с коммерческой стороны, но не с гуманитарной.

2. Каждый человек, желающий улучшить свое здоровье, должен иметь возможность узнать адреса травников. Это можно осуществить через региональные центры нетрадиционной медицины. Множество травников из глубинки, проживающих на самых экологически чистых территориях, имеют избыток фитоматериалов и готовы их предложить тем росси-

янам, которые ищут эти травы и не знают где их взять. Предположим, всех желающих сборщиков лекарственных растений регистрируем в региональном центре, где составляется список с их адресами и этот список рассылается по заявкам желающих. Вторая сторона этого мероприятия:

а) при регистрации в центре проводится аттестация человека в его компетентности;

б) перед травниками открываются двери всего российского рынка;

в) ограничиваются каналы недобросовестности и шарлатанства, т.е. любые претензии по качеству полученных покупателей трав можно подать в региональный центр, который имеет право исключить недобросовестного поставщика из своего списка.

3. В списках региональных центров необходимо давать адреса фирм, высылающих литературу по народной медицине. Наша программа является стро-



ли. Голосовать нельзя. Через полчаса после приема лекарства обязательно надо что-нибудь съесть, и только потом — пить, иначе тошнота усилится;

— нельзя внутривенно вводить глюкозу, обычно после этого происходит резкое ухудшение самочувствия. Исключением являются случаи снятия острых токсических состояний, грозящих смертью;

— можно принимать любые ненаркотические обезболивающие, успокаивающие, снотворные, мочегонные, "сердечные" и другие лекарства, назначаемые официальными врачами;

— нельзя злоупотреблять овощными соками, так как переизбыток витаминов А и С вреден;

— хранить масло следует в темном месте, солить его нельзя;

— очень хорошо, прежде чем начинать любое лечение, исповедаться и причаститься.

Здесь можно было бы поставить точку, но мы попросили Николая Шевченко ответить еще на несколько вопросов.

**Корр. — Николай Викторович, могли бы Вы вкратце изложить свое видение происхождения рака и рассказать о механизме действия нерафинированного подсолнечного масла и водки на организм?**

**Н.В. —** По современным научным данным все начинается с гормональных нарушений. Они провоцируются стрессами, неблагоприятной экологией, неправильным питанием, облучением, наследственными нарушениями. При этом из-за дисбаланса гормонов ускоряется тканевый обмен в наиболее ослабленных органах и клетках. Процесс продолжает развиваться, и со временем в организме образуются очаги, где возникает острое кислородное голодание. В этой ситуации клетки как бы перерождаются.

Набирает обороты некая цепная реакция, приводящая впоследствии к росту числа клеток, отличающихся от нор-

мальных. Важнейший источник энергии для раковых клеток — любые сахара: фруктоза, глюкоза, сахароза, крахмалы. Без углеводов опухоль ничего не сможет построить. Смесь масла и водки лечит рак именно тем, что чрезмерно усиливает в раковых клетках цепные реакции перекисного бесферментного окисления жиров. При этом нерафинированное подсолнечное масло и водка тормозят процессы превращения жиров и белков в глюкозу.

Таким образом, резко сократив употребление в пищу сахаров и крахмалов любого вида, можно посадить опухоль на "голодный пай", и тогда смертельное для злокачественной опухоли и всех ее метастазов чрезмерное усиление цепных перекисных реакций станет неизбежным.

**Корр. — Предложенный Вами рецепт воздействует на все виды раковой опухоли или есть "неподдающиеся" формы?**

**Н.В. —** Для большинства форм рака, независимо от стадии и метастазов, лекарство очень эффективно. Но, действительно, этим методом не лечатся лейкозы, лимфолейкозы и любые незлокачественные образования. Под вопросом лечение рака мозга, потому что жиры не проходят через гематоэнцефалический барьер. Пока случаев полного излечения рака мозга нет, можно говорить об отдельных случаях улучшения самочувствия, что очень важно, когда все остальные возможности борьбы с этой болезнью уже исчерпаны.

**Корр. — Хотелось бы узнать, не провоцирует ли это лекарство другие заболевания?**

**Н.В. —** До сих пор не было зарегистрировано таких случаев. Сто граммов водки в день, да еще с подсолнечным маслом, которое смягчает и нейтрализует ее действие, не может отрицательно влиять на организм. Приведу мнение официальной медицины о влиянии спирта на печень и другие органы: "Прямых доказательств зависимости цирроза печени от алкоголя нет. У 95 % умерших

имеет ни одно из печатных изданий этой тематики.

Я уже 6 лет веду оздоровительный клуб в своем городе. По духовному устремлению мы являемся единомышленниками, а поэтому я хотел бы высказать свое мнение по некоторым вопросам.

Путь к здоровью начинается с изменения образа мышления людей, т.е. с освоения законов Природы, по которым должен жить человек. Где об этом можно узнать? Из ваших телепередач, немногочисленных периодических центральных изданий этого направления и из книг, многие из которых жителям сельской местно-

сти, должны иметь возможность приобрести ту или иную книгу. Для этого необходимо организовать широкую сеть рассылки литературы почтой. Монополия этого мероприятия оправдана с коммерческой стороны, но не с гуманитарной.

2. Каждый человек, желающий улучшить свое здоровье, должен иметь возможность узнать адреса травников. Это можно осуществить через региональные центры нетрадиционной медицины. Множество травников из глубинки, проживающих на самых экологических чистых территориях, имеют избыток фитоматериалов и готовы их предложить тем росси-

ре проводится аттестация человека в его компетентности;

б) перед травниками открываются двери всего российского рынка;

в) ограничиваются каналы недобросовестности и шарлатанства, т.е. любые претензии по качеству полученных покупателем трав можно подать в региональный центр, который имеет право исключить недобросовестного поставщика из своего списка.

3. В списках региональных центров необходимо давать адреса фирм, высылающих литературу по народной медицине. Наша программа занятий строится на "трех китах здоровья": резервы человеческого духа, энергетический потенциал и внутреннее очищение организма. Естественно, у людей появилась тяга к книгам. Чтобы удовлетворить эту потребность, я взял разрешение на предпринимательство и стал ездить в Пермь закупать литературу на оптовых базах и в магазинах. Наш клуб распространяет эти книги не только в городе, но и рассылает их по почте.

Когда читаешь в письмах трогательные слова благодарности за приобретенные книги, которые зажгли в людях лучи надежды на исцеление, думаешь: "Господи! Сколько еще в российской глубинке несчастных, которые надеялись только на традиционную медицину, разуверились в ней и озлобленно, с безысходной обреченностью смотрят в будущее? Когда в руки такого человека попадает нужная книга, он начинает понимать, что за свое здоровье он в ответе сам, он переосмысливает свои жизненные ценности, изменяет образ мышления, образ жизни и начинает шагать по новому пути к исцелению.

Всего вам хорошего!

С уважением Песков

Оздоровительный клуб "Надежда" вышлет литературу по профилактике и лечению рака. Обращаться по адресу: 617100, Пермская обл., г.Верещагино, а/я 81".

## Проводится семинар школы трансадаптивных возможностей человека.

Тема:

### "МИР В ЗЕРКАЛЕ ДУХА"

Программа построена на синтезе древних и современных исследований и методик в области психологии и парапсихологии.

Обучающиеся могут приобрести такие навыки, как:

- управление своим телом и физиологическими процессами;
- практическое овладение техникой психосаморегуляции;
- очищение энергетических каналов и меридианов через управление дыханием;
- восполнение утерянной энергии;
- улучшение образной, чувственной и других видов памяти;
- умение контролировать и анализировать сновидения;
- умение определять потенциальную опасность;
- развитие творческих способностей;
- контроль и управление стрессовыми и конфликтными ситуациями.

Вам не придется сидеть за партами и что-то записывать. Необычный метод в игровой форме поможет Вам забыть о ненужных проблемах и почувствовать себя свободными.

Семинар проводится с 30 сентября по 7 октября 1996 г. в Крыму, в пос.Солнечногорское.

Организованный отъезд участников из Москвы состоится 28 июля поездом до г. Симферополь, далее автобусом через г. Алушту на базу "Солнечное".

Стоимость проживания и обучения на семинаре 80 \$ по курсу на день заезда.

Запись участников по тел.: 276-87-15, 178-98-64, 276-86-93, 178-54-14 или по адресу: г. Москва, Волгоградский пр-т., 46/15, Культурный центр "Москвич", офис 333 (м. "Текстильщики").

Фонд "ПОМОГИ СЕБЕ САМ"



# ОДА ЧЕСНОКУ

Наступила осень, потемнело небо, все чаще моросит мелкий дождик, на улице слякоть и грязь. Вместе с непогодой пришли простудные болезни. Как с ними бороться? Самый главный целитель — чеснок. Его по праву называют средством от многих недугов. О полезных свойствах чеснока знали в древнем Египте, Китае, Индии.

♦ Здоровым людям необходимо употреблять чеснок для профилактики многих болезней. Для этого нужно в день съедать хотя бы одну дольку чеснока.

♦ При гриппе, простудных заболеваниях хороша медово-чесночная кашка: очищенный чеснок натирают на мелкой терке, смешивают в равных долях с медом (лучше липовым) и принимают перед сном по одной столовой ложке, запивая теплой водой.

♦ При атеросклерозе чесночную кашку смешивают с натертым яблоком, грушей и принимают по столовой ложке 3-4 раза в день.

♦ Чеснок снижает кровяное давление. Лучше его употреблять со свекольным или морковным соком. Ложку измельченного чеснока настоять на стакане сока и пить перед едой.

♦ При насморке положите в нос немного натертого чеснока. Насморк у детей лечат таким же способом. Для лечения простудных заболеваний полезен чеснок в сочетании с горчицей.

♦ Чеснок улучшает перистальтику кишечника, повышает аппетит, убивает болезнетворных микробов.

Ну а запах? Не всем приятен запах чеснока. Не беда: его устранит горстка квашеной капусты.

Самая жестокая и "разгулявшаяся" ангина погаснет в течение дня, если:

— каждые полчаса вы будете делать глубокое полоскание горла чесночной водой (средняя головка чеснока на стакан воды). Чеснок размельчить в кашку, залить теплой кипяченой водой. Одновременно пить каждый час 1 ст. ложку этого настоя, разведенного в 1/4 стакана теплой воды, а также побольше витаминного питья (малина, смородина, клюква, травки: крапива, мята и др.). Лучшего средства нет как при ангине, так и при гриппе.

Для профилактики ангины и гриппа и любой другой инфекции:

— пить утром и вечером по 1 ст. ложке чесночного настоя, разбавленного в 1/4 стакана теплой воды или молока. Пейте в конце завтрака (перед чаем), чтобы не было запаха. А также в конце ужина или на ночь: чеснок — хорошее снотворное. Но если его поест на ночь, у некоторых начинается сердцебиение. Кроме приема чеснока вовнутрь, следует в сезон риска полоскать горло утром и вечером либо чесночной водой, либо яблочным уксусом (1 ч. ложка на стакан теплой воды). И проблема гриппа и ангины не возникнет.

Для самых мужественных (без противопоказаний к чесноку) 1-2 раза в день натошак выпить неполную чайную ложку свежеприготовленного сока чеснока. Сильнее средства от кашля, бронхита и бронхиальной астмы — нет. Но средство — "жестокое". До желудка "злость" чеснока не доходит. Тот, кто решится, почувствует: весь чеснок растворится в бронхах. Надо настроиться "пережить" первые несколько секунд. Не запущенный кашель прекращается после первого приема. Бронхит — после 2-3. Нередко полностью излечивается даже запущенная бронхиальная астма, но не менее 7 приемов.

Вкусно и полезно

## КВАС ИЗ МОРКОВКИ ИЛИ БЕРЕЗЫ?

**Березовый квас.** На 1 л березового сока 10-15 г дрожжей. Березовый сок нагреть до 35 градусов, затем добавить дрожжи, закупорить и поставить в холодильник. Через 3-4 дня квас готов. Этот приятный кисловатый напиток может храниться до 4 месяцев.

**Квас из березового сока с медом.** На 10 л березового сока 4 лимона, 50 г дрожжей, мед, изюм. К березовому соку добавить лимонный сок, разведенные в воде дрожжи, мед. Затем разлить в бутылки, положить в каждую по 2-3 изюминки, закупорить и хранить несколько дней в прохладном месте.

**Морковный квас.** На 5 л напитка — 3 кг моркови, 300 г ржаного хлеба, 200 г сахарного песка, 50 г прессованных дрожжей, 5 г лимонной кислоты, гвоздика и корица по 0,5 г, 5,3 л воды. Вымытую морковь почистить, нашинковать, залить теплой кипяченой водой в эмалированной кастрюле, добавить подсушенные в духовке ломтики ржаного хлеба и настоять 7-8 часов при закрытой крышке. Затем процедить, добавить разведенные в теплой кипяченой воде дрожжи, сахар, лимонную кислоту (предварительно развести в теплой воде в соотношении 1:20) и поставить для брожения.

**Квас из ревеня.** На 1 л воды 150 г ревеня, 70 г сахара, 1,5 г дрожжей. Промытые черешки ревеня нарезать кусочками, прокипятить 5-6 минут, засыпать сахаром, дрожжами и поставить в теплое место. Через 9-10 часов готовый квас разлить в бутылки и поставить в холодильник.

**Квас свекольный.** На 3 л напитка 2,5 кг свеклы, 250 г сахарного песка, 200 г ржаного хлеба, 50 г прессованных дрожжей, 5 г лимонной кислоты, 5,3 л воды.

**Свеклу вымыть, почистить, нашинковать, залить теплой кипяченой водой в эмалированной кастрюле, добавить подсушенные в духовке ломтики ржаного хлеба и настоять 7-8 часов при закрытой крышке. Затем процедить, добавить разведенные в теплой кипяченой воде дрожжи, сахар, лимонную кислоту (предварительно развести в теплой воде в соотношении 1:20) и поставить для брожения.**

АЛЕКСЕЙ СИНЯКОВ

Народная медицина

## НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ АЛЛЕРГИИ

1. Употребление ежедневно в пищу козьего молока, желательно парного. Детям — 150-200 г, взрослым — 500 г.

2. Активированный уголь. Его можно применять не только при аллергии, но и при отравлениях. Надо помнить, что активированный уголь крепит.

3. Наиболее доступный и эффективный метод — применение яичной скорлупы. Свежие куриные яйца отварить вкрутую, снять скорлупу, тщательно удалить выступающую пленку. Затем скорлупу подсушить, поместить ее в темное, хорошо проветриваемое место. Хранить в банке с плотно закрытой крышкой в темном месте. Измельчить в фарфоровой ступке до состояния пудры. Ребенку до 1 года дают пудру на кончике ножа, от 1 года до 2 лет — два раза больше, к 5-7 годам — половину скорлупы, старше 14 лет и взрослым — всю скорлупу одного яйца.

Самое главное — перед употреблением необходимо добавить несколько капель лимонного сока. Если нет лимона, можно добавить несколько капель воды, предварительно растворив в ней немного лимонной кислоты. Применять такое средство можно 1 раз в сутки или разделить на 3 раза.

4. В один литр кипяченой воды положить горсть зрелых стручков фасоли (шелухи), прокипятить 3-5 мин, и настоять 1,5-2 часа. Пить 3-4 раза в день по стакану. За два-три дня происходит излечение у детей и взрослых.

5. Две столовые ложки цикория, зверобоя, календулы, череды залить 0,5 литра кипятка, настоять в термосе, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

6. Одним из сильнейших средств лечения от аллергии является мумие. Препарат разводится в концентрации 1 г на литр теплой воды. Детям рекомендуется принимать: в возрасте 1-3 лет по 50 г утром, один раз в сутки, 4-7 лет — по 70 г, с 8 лет и старшая, повторяют прием еще днем, но дозу уменьшают вдвое. Курс лечения 20 дней.

7. В апреле-мае, когда распускаются листья молодой крапивы, необходимо срезать сверху 20 см вместе со стеблем. Крапиву тщательно промыть и мелко порезать. Сложить ее, не утрамбовывая, в литровую банку и залить холодной кипяченой водой. Наставать в течение 10 часов. Пить настой вместе с компотами, соками без меры. Это очищает кровь от аллергенов, благотворно влияет на кишечник, успокаивает нервную систему.



квашеных трав: крапивы, мяты и др.). Лучшего средства нет как при ангине, так и при гриппе.

Для профилактики ангины и гриппа и любой другой инфекции:

— пить утром и вечером по 1 ст. ложке чесночного настоя, разбавленного в 1/4 стакана теплой воды или молока. Пейте в конце завтрака (перед чаем), чтобы не было запаха. А также в конце ужина или на ночь: чеснок — хорошее сплотивное. Но если его поест на ночь, у некоторых начинается сердцебиение. Кроме приема чеснока вовнутрь, следует в сезон риска полоскать горло утром и вечером либо чесночной водой, либо яблочным уксусом (1 ч. ложка на стакан теплой воды). И проблема гриппа и ангины не возникает.

Для самых мужественных (без противопоказаний к чесноку) 1-2 раза в день натощак выпить неполную чайную ложку свежеприготовленного сока чеснока. Сильнее средства от кашля, бронхита и бронхиальной астмы — нет. Но средство — "жестокое". До желудка "злость" чеснока не доходит. Тот, кто решится, почувствует: весь чеснок растворится в бронхах. Надо настроиться "пережить" первые несколько секунд. Не запущенный кашель прекращается после первого приема. Бронхит — после 2-3. Нередко полностью излечивается даже запущенная бронхиальная астма, но после не менее 7 приемов.

Квас из ревеня. На 1 л воды 150 г ревеня, 70 г сахара, 1,5 г дрожжей. Промытые черешки ревеня нарезать кусочками, прокипятить 5-6 минут, засыпать сахаром, дрожжами и поставить в теплое место. Через 9-10 часов готовый квас разлить в бутылки и поставить в холодильник.

Квас свекольный. На 3 л напиток 2,5 кг свеклы, 250 г сахарного песка, 200 г ржаного хлеба, 50 г прессованных дрожжей, 5 г лимонной кислоты, 5,3 л воды.

Свеклу вымыть, почистить, нашинковать, залить теплой кипяченой водой в эмалированной кастрюле, добавить подсушенные в духовке ломтики ржаного хлеба и настоять 7-8 часов при закрытой крышке. Затем процедить, добавить разведенные в теплой кипяченой воде дрожжи, сахар, лимонную кислоту (предварительно развести в теплой воде в соотношении 1:20) и поставить для брожения.

Алексей Сипяков

По вашей просьбе

## ЧУДО-КИСЕЛЬ

Тайну чудо-киселя предстоит открыть каждому, кто желает улучшить свое здоровье, но при одном условии: необходим постоянный, умеренный и ежедневный его прием.

Предлагаемый вашему вниманию рецепт овсяного киселя отличается от традиционного тем, что готовится он на основе жидкого концентрата, полученного в результате молочно-кислого брожения.

Итак, трех- или пятилитровую банку засыпьте на треть-половину "Геркулесом" или дробленой овсяной крупой (можно их смешать), долейте доверху холодной кипяченой водой. В водную взвесь овсянки добавьте полстакана кефира или простокваши, плотно закройте крышкой и поставьте бродить на 2-3 суток. Процесс брожения можно ускорить, если держать банку около отопительной батареи. После завершения молочнокислого брожения проведите обработку-фильтрацию, процедив водную взвесь овсянки через дуршлаг, а грубую часть смеси промыв

на дуршлаге небольшими порциями холодной воды. Не забывайте о том, что по мере накопления жидкости, ее необходимо переливать в другую банку, пока она не заполнится. Содержимому этой банки дайте отстояться 12-16 часов. Оставшиеся на дуршлаге отходы выбросьте.

По истечении указанного времени в банке образуется два слоя: верхний — жидкость, и нижний — плотный белый осадок. Жидкость осторожно, не взбалтывая осадок, слейте, а лучше отсосите резиновой трубкой.

Осадок (550 — 600 мл) перелейте в меньшую банку, закройте крышкой и поставьте в холодильник. Это — концентрат киселя, а также закваска для новой порции.

Теперь готовим кисель. Несколько столовых ложек концентрата (5-7) размешайте в двух стаканах холодной воды, интенсивно помешивая деревянной ложкой, доведите на малом огне до кипения, а затем уварите до желаемой густоты

(обычно достаточно 5 минут). В конце варки посолите, добавьте любое масло (сливочное, растительное, облепиховое и пр.) по вкусу, а потом остудите. Приятнее есть кисель теплым. Его своеобразный кисло-сладкий вкус хорошо дополняют молоко или сливки.

Этот продукт незаменим при заболеваниях печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта (вялом пищеварении, вздутии кишечника, запорах, язве желудка и ее обострениях), гипертонии (начальной стадии), диабете (снижает содержание сахара в крови). Он обладает антимикробным и слабительным действием, улучшая микрофлору желудочно-кишечного тракта, очищает организм от шлаков и ядовитых веществ, улучшая обменные процессы, что особенно важно в пожилом возрасте.

В.К.Изотов,  
канд. мед. наук

теи и взрослых.

5. Две столовые ложки пижмы, зверобоя, календулы, череды залить 0,5 литра кипятка, настоять в термосе, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

6. Одним из сильнейших средств лечения от аллергии является мумие. Препарат разводится в концентрации 1 г на литр теплой воды. Детям рекомендуется принимать: в возрасте 1-3 лет по 50 г утром, один раз в сутки, 4-7 лет — по 70 г, с 8 лет и старше — по 100 г раствора. Если аллергия очень сильная, повторяют прием еще днем, но дозу уменьшают вдвое. Курс лечения 20 дней.

7. В апреле-мае, когда распускаются листья молодой крапивы, необходимо срезать сверху 20 см вместе со стеблем. Крапиву тщательно промыть и мелко порезать. Сложить ее, не утрамбовывая, в литровую банку и залить холодной кипяченой водой. Настаивать в течение 10 часов. Пить настой вместе с комбинатами соками без меры. Это очищает кровь от аллергенов, благотворно влияет на кишечник, успокаивает нервную систему.

## ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА

♦ Возьмите медную проволоку диаметром 1-1,5 мм от простой обмотки генератора, очистите ее от лаковой изоляции наждачной бумагой, на одном конце сделайте петлю, на другом крючок. Размер проволоки — по объему талии, наденьте ее как пояс на тело, чуть посвободнее. Место соединения петли с крючком закройте изоляционной трубкой. Не снимайте проволоку неделями, кроме как в бане, и вы постепенно почувствуете, как боль будет уходить от вас и наконец исчезнет.

Попробуйте это нехитрое средство, и вы забудете, что такое боль в пояснице.

♦ Остеохондроз можно излечить тыквенным соком (но не напитком, а именно свежим соком). Тыкву надо протереть на мелкой терке, выжать сок через марлю и пить строго по 1/3 стакана за 30-40 минут перед завтраком, обедом и ужином, в течение 10 дней. Если будут боли, через 2-3 дня повторить курс лечения. Во время лечения нельзя употреблять спиртные напитки.

♦ Промыть и очистить чеснок, натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку. Поместить 200 г этой массы в фарфоровый или стеклянный сосуд (желательно выбрать со дна, где много сока), залить 200 г 96 % спирта, в крайнем случае водки. Сосуд плотно закрыть и настаивать 10 дней в прохладном темном месте, но не в холодильнике. Затем массу процедить через плотную ткань, отжать и дать ей настояться еще 2-3 дня. Принимать три раза в день (до полного израсходования настоя) по 20-25 капель на 1/4 стакана холодного молока за 15-20 минут до еды.

Повторный курс лечения проводить не раньше, чем через 5 лет.





3 января 1989 года в "Литературной газете" была опубликована статья Софьи Львовны Книжник "Профессия — целитель". В ней журналистка рассказывала об уникальном человеке, незрячем целителе Сейране Ашотовиче Степаняне. Недавно, встретившись с Софьей Львовной, я узнала, что цензура 80-х годов изъяла из статьи очень важный эпизод. Вот что рассказала журналистка:

— В 1989 году, будучи в Болгарии, я зашла к ясновидящей Ванге, показала ей несколько фотографий своих знакомых. Среди них было фото Сейрана Ашотовича Степаняна. Ванга находилась в каком-то полубытьи, молча перебирала фотографии, но когда взяла в руки фотографию целителя, вдруг громко закричала: "Лекарь от Бога!.. Лекарь от Бога!.."

Сейран Степанян рос здоровым мальчиком, занимался спортом, хотел стать скульптором, но когда ему было около 20 лет, потерял зрение. Он долго боролся с недугом, перенес шесть операций, но

школу при институте радиоэлектроники Академии Наук в Москве. В этой школе, в закрытой лаборатории проводилось обучение биодиагностике и коррекции биополя человека. В те времена дипломы об окончании школы экстрасенсов не выдавались, но навыки, полученные там, Сейран Ашотович использует и по сей день.

Теперь доктор Степанян стал на практике сочетать массаж с мануальной терапией. Мануальная терапия — это диагностика и коррекция позвоночного столба и костного скелета человека.

Принимая до 20-30 пациентов в день, более чем за четверть века лечебной практики Сейран Степанян вылечил тысячи больных, и детей и взрослых. Выезжал работать за рубеж.

В 1992 году за необычайные успехи в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата Международный университет народной медицины присвоил ему квалификацию профессора, доктора традиционной медицины Международного университе-

тета практически всеми видами массажа, всеми разновидностями мануальной терапии. К тому же он — истинный природный экстрасенс и йог. Может быть потому он стал "посвященным", то есть человеком, которому разрешено иметь знания прямо от Бога. Для этого на Земле будущий посвященный должен встретить своего гуру, Учителя, назначенного ему Богом. А произошла эта встреча вот как...

Узнав из российской прессы о Степаняне, гуру из Дели Сант Раджиндер Сингх Джи Махарадж пригласил целителя заниматься йогой в Дели. При первом же знакомстве Сейран Ашотович почувствовал и увидел тот божественный свет, который излучали глаза гуру, и все сомнения относительно выбора Учителя отпали. Тогда же, в 1991 году, он получил инициацию (т.е. "посвящение") от гуру по духовной йоге "Шурат-Шабд. Путь внутреннего света и звука". Гуру "открыл" ученику третий глаз, и до сегодняшнего дня между ними существует тесная связь. Степанян практикует в России



## МАНУАЛИСТ ПО ПРИЗВАНИЮ

безрезультатно. Профессор Шевалев, видя интерес своего пациента к медицине и заметив его необычайные способности в этой области (С.А. диагностировал пальцами лучше любого врача), порекомендовал Степаняну поступить в кисловодскую школу массажистов при Всероссийском обществе слепых.

После ее окончания Сейрана Ашотовича пригласили в экстрасенсовую школу при Академии Наук

народной медицины. Это было лишь констатацией и подтверждением того факта, что Сейран Степанян вырос в одного из лидеров современной мануальной терапии.

Слепой, он четко видит тонкие энергетические поля человека. Их цвет, интенсивность, конфигурация говорят ему о состоянии органов не меньше, чем пальцы, и этой информации вполне достаточно для того, чтобы понять, чем человек болен и как его лечить. Сейран Степанян

его учение, ежедневно медитирует, ежегодно приезжает в Дели для занятий йогой.

Элитный госпиталь Ашлок в Дели пригласил доктора Степаняна через Культурный центр Российско-Индийской дружбы для обмена опытом в области мануальной терапии.

Первыми его пациентами стали владельцы госпиталя, братья Алок и Ашван, получившие медицинское образование в Англии. После их

известной системы естественного оздоровления, коллег и большой друг Сейрана Ашотовича сказала мне при встрече следующее: "Мы с Сейраном Ашотовичем обмениваемся опытом, так как представляем новое направление в медицине — системный, то есть комплексный подход к больному. Он — исключительный врач. Около 80 % заболеваний возникает у человека из-за нарушений опорно-двигательного аппа-

нахождение поперечных отростков одновременно в трех плоскостях (саггитальной, фронтальной, вертикальной), с учетом физиологических изгибов и других деформаций шейного отдела позвоночника..." и так далее. Методика же Степаняна, которая будет опубликована в бюллетене Роспатента №29, это позволяет, если, конечно, мануалист способный.



# МАНУАЛИСТ ПО ПРИЗВАНИЮ

безрезультатно. Профессор Шевалев, видя интерес своего пациента к медицине и заметив его необычайные способности в этой области (С.А. диагностировал пальцами лучше любого врача), порекомендовал Степанину поступить в кисловодскую школу массажистов при Всероссийском обществе слепых.

**П**осле ее окончания Сейрана Ашотовича пригласили в экстра-сенсорную двухгодичную

та народной медицины. Это было лишь констатацией и подтверждением того факта, что Сейран Степанян вырос в одного из лидеров современной мануальной терапии.

Слепой, он четко видит тонкие энергетические поля человека. Их цвет, интенсивность, конфигурация говорят ему о состоянии органов не меньше, чем пальцы, и этой информации вполне достаточно для того, чтобы понять, чем человек болен и как его лечить. Сейран Степанян вла-

его учение, ежедневно медитирует, ежегодно приезжает в Дели для занятий йогой.

Элитный госпиталь Ашлок в Дели пригласил доктора Степаняна через Культурный центр Российско-Индийской дружбы для обмена опытом в области мануальной терапии.

Первыми его пациентами стали владельцы госпиталя, братья Алок и Ашван, получившие медицинское образование в Англии. После их восхищенных отзывов, количество больных, желающих попасть к целителю из России, стало возрастать с невиданной скоростью. Центральное индийское телевидение сделало о Сейране Степаняне передачу. В марте 1991 года индийская пресса посвятила ему ряд статей: "Дар божий" в центральной газете "Индустан таймс", "На кончиках пальцев" в "Сити Скейн". В июне 1991 года в дайджесте была опубликована статья "Человек многих граней" на английском языке. Особое внимание привлекла необычная фотография: пожилой йог-индус целует плечо Сейрана Ашотовича. Оказывается, в Индии это высший знак преклонения перед искусством и умением человека; и среди искушенных индийских медиков мало кто удостоивался такой чести, а вот российскому врачу-мануалисту Сейрану Ашотовичу Степанину она была подарена судьбой. К сожалению, все зарубежные статьи пока не переведены на русский язык, но желающие могут с ними ознакомиться в центральных библиотеках России. После поездки в Индию Степанян около двух лет работал в Греции на острове Крит, а затем снова вернулся врачевать в Россию.

Г.С.Шаталова, врач-нейрохирург, создатель всемирно

известной системы естественного оздоровления, коллеги и большой друг Сейрана Ашотовича сказала мне при встрече следующее: "Мы с Сейраном Ашотовичем обмениваемся опытом, так как представляем новое направление в медицине — системный, то есть комплексный подход к больному. Он — исключительный врач. Около 80 % заболеваний возникает у человека из-за нарушений опорно-двигательного аппарата: смещенные диски позвонков, искривления, подвывихи, дискогенный радикулит, невралгия, астма, заболевание легких и даже некоторые случаи грыжи диска — все это и многое другое лечит Сейран Ашотович. Его успех я объясняю не только какими-то сверхъестественными способностями, но и тем самым системным подходом к организму человека, о котором я уже говорила. Он — медик XXI века".

**В** подтверждение этой блистательной характеристики приведу такой факт. В 1996 году Всероссийским научно-исследовательским государственным институтом патентной экспертизы (ВНИИ ГПЭ) профессору, доктору традиционной медицины С.А.Степанину выдан патент (№2067857) на его методику лечения вертебральных нарушений шейных отделов позвоночника (диагностика и лечение по поперечным отросткам в области шеи). Известны различные приемы лечения тех же вертебральных нарушений с помощью длинных и коротких рычагов. Но у этих рычагов нет той чувствительности, которой обладают пальцы Сейрана Степаняна и его коллег-мануалов. Как скромно сказано в методичке "...способ не позволяет определить место-

нахождение поперечных отростков одновременно в трех плоскостях (сагитальной, фронтальной, вертикальной), с учетом физиологических изгибов и других деформаций шейного отдела позвоночника" и так далее. Методика же Степаняна, которая будет опубликована в бюллетене Роспатента №29, это позволяет, если, конечно, мануал способный.

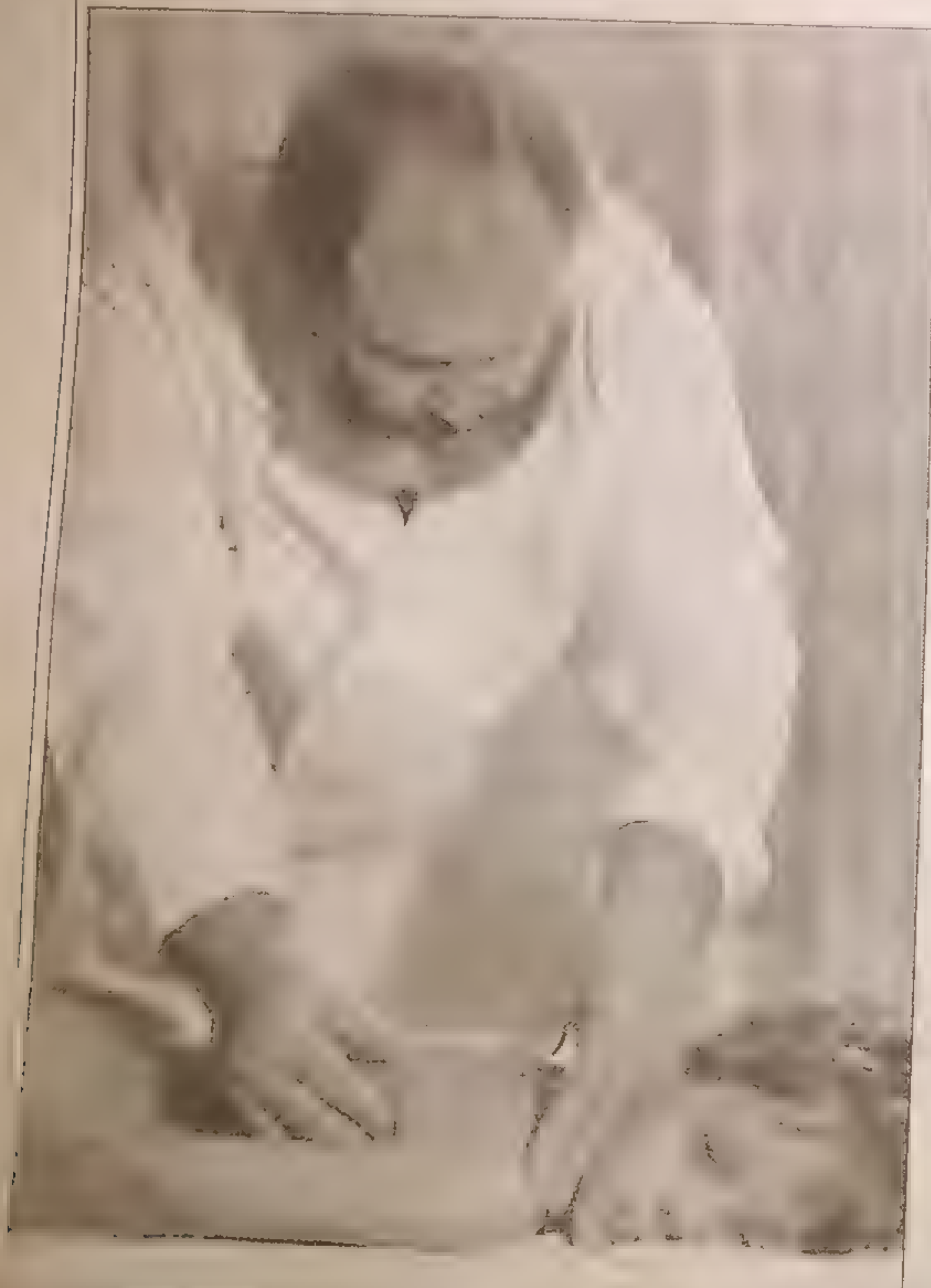
**Ц**ентр мануальной терапии г.Мейсона (штат Мичиган, США) уже приглашает С.А. Степаняна к сотрудничеству, но как бы предприимчивые американцы не переманили его и вовсе работать за рубежом, потому что у уникального целителя есть масса пока нерешенных проблем, которые в Америке ему быстро помогли бы решить.

— Моя заветная мечта, — говорит Степанян, — открыть институт терапии рук, в котором я буду учить всему тому, что умею сам и чему меня научил мой гуру из Индии: всем видам массажа — классическому, сегментарному, точечному, шиatsu; разновидностям мануальной терапии — хиропрактике, школе постукивания; экстрасенсорике, диагностике пальцами и бесконтактной (т.е. на уровне биополя человека), коррекции, гимнастике, йоге.

Хочется верить, что талант Сейрана Ашотовича даст ему шанс претворить все свои мечты в жизнь, привлечет к нему внимание прогрессивных инвесторов.

Да и финансовая поддержка государства не была бы лишней в поиске и подготовке таких врачей как Степанян, наделенных способностями к целительству самой природой.

Людмила Михеева



АУДИО  
ШИ  
врача  
Курс  
подходе  
монично  
природой  
кругу люд  
ролени  
ции и тв  
даст новы  
морегуля  
крыть и д  
жения в  
использов  
ственного  
циальных  
дыхания. В  
может пост  
нами самоу  
послушным  
гулируемой.  
Насыщен  
кин компе  
ча-психотер  
в приятном  
они легко у  
полезную и  
Аудиокур  
писанный М  
моги себе  
самостояте

Agpec  
109125,  
пр-т, г.  
центр  
333 (см  
тел.:  
277-12-27

Посто  
выста  
"Помог  
КОМПЛЕ  
"ПОМ  
врача-ме

Курс ад  
людей разн  
тем, кто стр  
желает себе  
тия. Опирая  
нородные с  
их простоту  
вает и разви  
ность к слав  
силы, залож  
Дает необход  
навыков сн  
кое напращ  
дальнейш  
характера





Для тех, кто идет в ногу со временем, кто живет настоящим, заглядывая в будущее и не забывая прошлого, издательство "Комплект" предлагает отрывные календари на 1997 год.

## "ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ"

Этот календарь выпускается с 1995 года по многочисленным просьбам читателей системы оздоровления Г.П.Малахова. На страничках календаря — выдержки из книг популярных серий "Целительные силы" и "Путь к единству". Рекомендации врачей и народных целителей органично сочетаются с рассказами о лекарственных травах и естественных источниках витаминов, советами по проведению оздоровительных процедур. Вы найдете здесь старинные русские методы лечения и советы современных психологов и биоритмологов.

"Целительные силы" — народный календарь, успех которого проверен временем!

## "ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ"

Выпускается уже второй

раз. Продолжает рассказ о влиянии Знаков Зодиака, в том числе и лунных, на все сферы человеческой жизни. В 1997 году много внимания будет уделено астромедицине. Появятся разделы "Врач советует", "Пища должна быть лекарством", "Прогноз наступления болезни. Символические ритмы жизни" и др. По просьбам читателей расширяется раздел для садоводов и огородников.

## "ЭВРИКА!"

Календарь для школьников, учителей, родителей, бабушек, дедушек и всех, кто когда-либо учился в школе. Читайте в нашем календаре: педагогические советы (режим для школьника, приготовление уроков, гигиена ребенка, косметика без помощи мамы), кулинарные секреты, экономика семьи, веселые уроки логопе-

## Внимание: новинка

да, досуг школьника, тайны учителей, современная школа.

Обо всем этом и многом другом вы прочтете в нашем календаре.

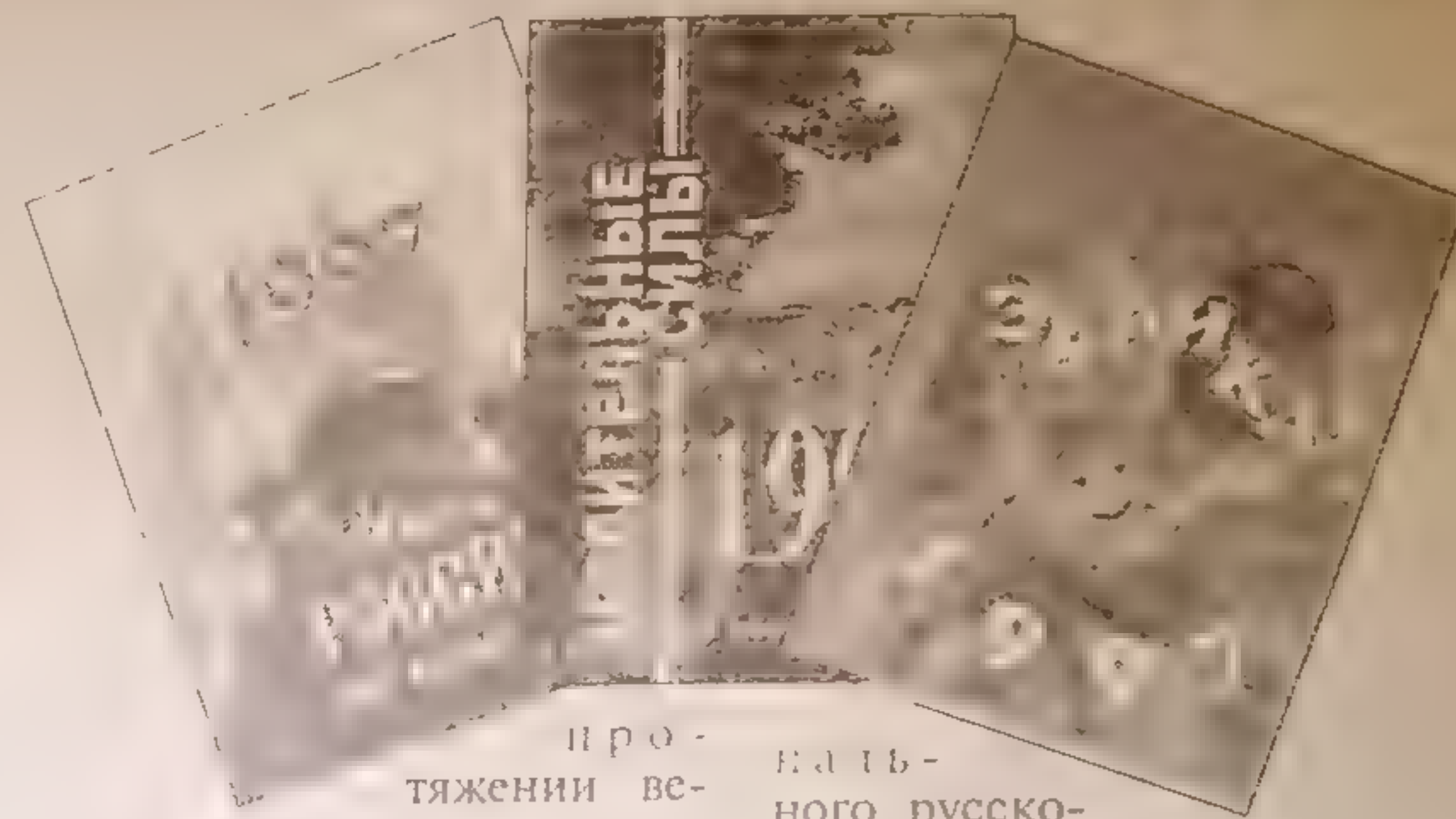
## "ПУ И НУ!"

Каких только чудес вы не встретите на земле! Например, цветков величиной с колесо КАМАЗа или собака размером со спичечный коробок. А возможности человека! Кто-то прошел по канату над Ниагарским водопадом, а кто-то много дней простоял на одной ноге. Кто-то стал знаменитым, собрав коллекцию... чудаков, а кто-то — проспав, не просыпаясь, несколько десятков лет.

В календаре собраны самые разные истории: смешные и грустные, невероятные и курьезные. Большинство объединяет одно: это все самое-самое-самое...

## "УМОМ РОССИЮ НЕ ПОНЯТЬ"

Одной из загадок мира на



протяжении веков является загадка России. История сохранила огромное количество высказываний о России. Великий русский поэт Федор Тютчев написал строки, ставшие бессмертными:

"Умом Россию не понять,  
Аршином общим не измерить  
У ней особенная стать.  
В Россию можно только верить!"

С тех пор прошло почти полтора века. Таинственные процессы, которые происходят в России, продолжают являть миру особенности нацио-

нального русско-го характера, проявляющиеся в фольклоре, политике, поэзии, поступках...

Отрывной календарь — это не просто численник, а, скорее, миниатюрная энциклопедия знаний, опыта многих людей, это самые интересные сведения, самые полезные советы, это возможность организовать свою жизнь в соответствии с ритмами Природы.

Тел. для справок: (812) 567-19-18

## Постоянно действующая выставка-продажа фонда "Помоги себе сам"

предлагает

## АУДИОКУРС ПСИХОСАМОРЕГУЛЯЦИИ "ПОМОГИ СЕБЕ САМ"

врача-психотерапевта А.И.Фролова

Курс основан на комплексном подходе к человеку как личности, гармонично связанной с обществом и природой, и адресован широкому кругу людей. Рассчитанный на оздоровление посредством психокоррекции и гимнастического тренажа, он дает навыки работы в состоянии саморегуляции. Главная цель его — раскрыть и развить способности, заложенные в человеке природой, научить использовать свой потенциал для собственного же блага. С помощью специальных упражнений, тренировки дыхания, волевых импульсов человек может постепенно овладеть "пружинами самоуправления", делая органы послушными, а энергетику тела — регулируемой.

Начало — в 17.00 (4-11 октября).

## ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КУРСОВ НА БАЗЕ ЦЕНТРА "ПОМОГИ СЕБЕ САМ"

С 9 по 13 сентября и с 30 сентября по 4 октября — курсы очищения организма проводит врач, канд. мед. наук О.И.Елисеева (обучение и проведение в домашних условиях очищения желудочно-кишечного тракта и печени с использованием фитосборов и фруктовых соков).

Начало — в 10.00, продолжительность — 5 дней, стоимость — 150000 руб.

С 11 по 16 сентября, с 14 по 18 октября, с 11 по 16 ноября и с 16 по 20 декабря — учебные курсы по очищению организма (очищение, рациональное питание, нетрадиционные методы лечения: уринотерапия, металло-терапия, фитотерапия) проводит врач Л.Н.Бойцова.

Начало — в 17.00 (4-11 октября).

продолжительность — 5 дней, стоимость — 150000 руб.

\*\*\*

С 18 по 22 сентября — курсы очищения организма под руководством врача Л.В.Никитиной (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж).

Начало — в 14.00, продолжительность — 5 дней, стоимость — 150000 руб.

\*\*\*

С 21 сентября — учебный курс Суджок терапии проводит врач О.А.Беликова.

Начало — в 12.00, продолжительность — 2 дня, стоимость — 90000 руб.

\*\*\*

С 2 по 12 октября, с 31 по 9 ноября и с 27 ноября по 7 декабря — курсы очищения организма под руководством врача Л.В.Никитиной (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж).

"Дети! Будьте здоровы!" под руководством врача Н.П.Авериной.

Начало — в 15.00 (27 ноября — 7 декабря); продолжительность — 10 дней, стоимость — 200000 руб.

\*\*\*

С 5 по 14 октября и с 1 по 10 ноября — курсы психокоррекции и саморегуляции с гимнастическим комплексом для восстановления позвоночника и корешковых зон проводит врач-психотерапевт А.И.Фролов.

Начало — в 12.00 (5 и 12 октября), в 10.00 (6-11 и 13 октября), в 14.00 (14 октября), в 17.00 (1-10 ноября); продолжительность — 10 дней, стоимость — 200000 руб.

Запись в группы производится в АО "Культурный центр".



выставка-продажа фонда  
**"Помоги себе сам"**  
 предлагает  
**АУДИОКУРС ПСИХОСАМОРЕГУЛЯЦИИ "ПОМОГИ СЕБЕ САМ"**  
 врача-психотерапевта А.И.Фролова

Курс основан на комплексном подходе к человеку как личности, гармонично связанной с обществом и природой, и адресован широкому кругу людей. Рассчитанный на оздоровление посредством психокоррекции и гимнастического тренажа, он дает навыки работы в состоянии саморегуляции. Главная цель его — раскрыть и развить способности, заложенные в человеке природой, научить использовать свой потенциал для собственного же блага. С помощью специальных упражнений, тренировки дыхания, волевых импульсов человек может постепенно овладеть "пружинами самоуправления", делая органы послушными, а энергетику тела — регулируемой.

Насыщенный музыкой методический комплекс ведущего занятия врача-психотерапевта держит слушателей в приятном рабочем напряжении, и они легко усваивают необходимую им полезную информацию.

Аудиокурс, подготовленный и записанный Московским центром "Помоги себе сам", рекомендуется для самостоятельных занятий.

**Адрес выставки-продажи:**  
 109125, Москва, Волгоградский пр-т, д.46/15, АО "Культурный центр "Москвич", 3 этаж, комн. 333 (см. м. "Текстильщики");  
 тел.: 276-86-93, 276-87-15, 277-12-27

**Постоянно действующая выставка-продажа фонда "Помоги себе сам" предлагает КОМПЛЕКСНЫЙ АУДИОКУРС "ПОМОГИ СЕБЕ САМ" врача-методиста Л.Б.Бобковой**

Курс адресован широкому кругу людей разного возраста. Прежде всего тем, кто стремится к самопознанию, желает себе добра, здоровья, долголетия. Опираясь на проверенные веками народные оздоровительные методы, их простоту и доступность, он раскрывает и развивает в человеке способность к самоисцелению, жизненные силы, заложенные в нем природой. Дает необходимый каждому минимум навыков снимать боль, психологическое напряжение. С помощью специальных упражнений, тренировки дыхания, волевых импульсов учит овла-

# КУРСОВ НА БАЗЕ ЦЕНТРА "ПОМОГИ СЕБЕ САМ"

С 9 по 13 сентября и с 30 сентября по 4 октября — курсы очищения организма проводит врач, канд. мед. наук О.И.Елисеева (обучение и проведение в домашних условиях очищения желудочно-кишечного тракта и печени с использованием фитосборов и фруктовых соков).

Начало — в 10.00, продолжительность — 5 дней, стоимость — 150000 руб.

С 11 по 16 сентября, с 14 по 18 октября, с 11 по 16 ноября и с 16 по 20 декабря — учебные курсы по очищению организма (очищение, рациональное питание, нетрадиционные методы лечения: уринотерапия, металло-терапия, фитотерапия) проводит врач Л.Н.Бойцова

Начало — в 17.00 (в сентябре и ноябре), в 10.00 (в октябре и декабре).

продолжительность — 5 дней, стоимость — 150000 руб.

С 18 по 22 сентября — курсы очищения организма под руководством врача Л.В.Никитиной (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж).

Начало — в 14.00, продолжительность — 5 дней, стоимость — 150000 руб.

С 21 сентября — учебный курс Суджок терапии проводит врач О.А.Беликова.

Начало — в 12.00, продолжительность — 2 дня, стоимость — 90000 руб.

С 2 по 12 октября, с 31 по 9 ноября и с 27 ноября по 7 декабря — учебно-оздоровительные курсы психоэмоциональной и физической коррекции

"Дети! Будьте здоровы!" под руководством врача Н.П.Авериной.

Начало — в 15.00 (27 ноября — 7 декабря); продолжительность — 10 дней, стоимость — 200000 руб.

С 5 по 14 октября и с 1 по 10 ноября — курсы психокоррекции и саморегуляции с гимнастическим комплексом для восстановления позвоночника и корешковых зон проводит врач-психотерапевт А.И.Фролов.

Начало — в 12.00 (5 и 12 октября), в 10.00 (6-11 и 13 октября), в 14.00 (14 октября), в 17.00 (1-10 ноября); продолжительность — 10 дней, стоимость — 200000 руб.

Запись в группы производится в АО "Культурный центр "Москвич", 3 этаж, комн. 333 по адресу: Волгоградский пр-кт, 46/15. Справки по тел.: 277-12-27, 276-86-93, 276-87-15.



девать "пружинами самоуправления", делать органы послушными, а энергетику — регулируемой.

Люди, на себе испытывшие эти рекомендации, высоко оценивают их результативность. "...Улучшился сон, прошли боли, легче стал позвоночник, успокоились нервы, появлять легкость во всем теле. Спасибо за методику, теперь я знаю, как себя вылечить", — утверждает один из них.

Аудиокурс, подготовленный и записанный Московским центром "Помоги себе сам", рекомендуется для самостоятельных занятий.

**Адрес выставки-продажи:** 109125, Москва, Волгоградский пр-т, д.46/15, АО "Культурный центр "Москвич", 3 этаж, комн. 333 (см. м. "Текстильщики"); тел.: 276-86-93, 276-87-15, 277-12-27

Министерство связи СССР		Сообщить	
АБОНЕМЕНТ на газету журнал		32620	
"ПОМОГИ СЕБЕ САМ"		(индекс издания)	
(наименование издания)		Количество комплектов	
на 19 ____ год по месяцам			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
Куда			
(почтовый индекс)		(адрес)	
Кому			
(фамилия, инициалы)			
ДОСТАВочная КАРТОЧКА			
газету журнал		32620	
"ПОМОГИ СЕБЕ САМ"		(индекс издания)	
(наименование издания)		Количество комплектов	
Стоимость	подписки	руб	
	перед	руб	
	рассылки	руб	
на 19 ____ год по месяцам			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
Куда			
(почтовый индекс)		(адрес)	
Кому			
(фамилия, инициалы)			

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

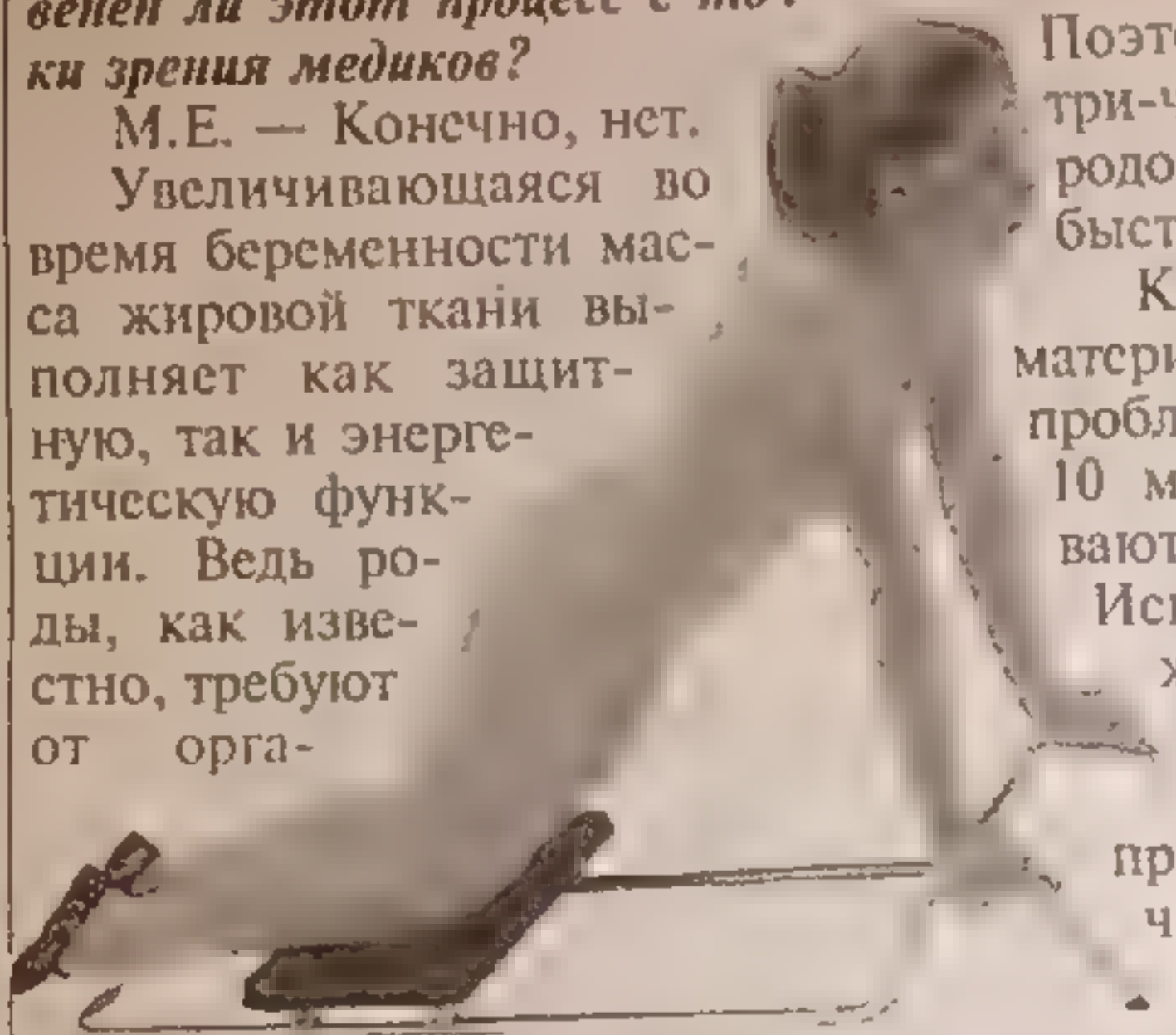




**Корр. — Существует мнение, что после родов женщины неизбежно полнеют. Естественен ли этот процесс с точки зрения медиков?**

**М.Е. — Конечно, нет.**

Увеличивающаяся во время беременности масса жировой ткани выполняет как защитную, так и энергетическую функции. Ведь роды, как известно, требуют от орга-



низма больших затрат. Но это вовсе не означает, что надо есть за двоих, как рекомендуют наши бабушки. Все необ-

момента энергетические затраты организма намного снижаются, в то время как привычка есть "за двоих" остается.

Поэтому именно через три-четыре месяца после родов женщина начинает быстро набирать вес.

Как правило, молодые матери справляются с этой проблемой и уже через 8-10 месяцев восстанавливают свой прежний вес.

Исключение составляют женщины, у которых по разным причинам беременность протекала неблагоприятно. Если прирост веса сопровождается изменениями в ра-

боте организма, необходимо обратиться к врачам-специалистам. Возможно, это и признаки нейроэндокринных на-

уборки или стирки напрягаются только определенные мышечные группы, позвоночник и поясница (что довольно вредно), в то время как мышцы живота, бедер и ягодиц бездействуют. Хотелось бы еще раз подчеркнуть, что если женщина стремится выглядеть хорошо, то она найдет для себя время.

**Корр. — Не хотите ли вы сказать, что если после рождения ребенка муж уходит из семьи, доля вины лежит и на женщине?**

**М.Г. — Безусловно.** Ведь поймите, мужчина женился на женщине с определенным стилем жизни. Она привлекала его как друг, собеседница, возлюбленная. И вот вместо очаровательной спутницы жизни он видит существо не-объятных размеров в помятом

шинство из них крайне инертны. В них нет внутреннего огня, который делает женщину женщиной.

**Корр. — Что же нужно делать, чтобы побыстрее вернуть прежнюю форму?**

**М.Г. — Сразу начинайте активно двигаться.** Старайтесь под любым предлогом выйти из дома, чтобы преодолеть свою вынужденную социальную и психологическую "изоляция". С грудным ребенком можно, при желании, посещать множество культурных мероприятий. Употребляйте побольше витамина С (лимоны, апельсины, черная смородина, яблоки); ешьте только хлеб с отрубями; не злоупотребляйте жирными молочными продуктами, особенно сметаной; включайте в свой рацион насыщенный, но



## Школа здоровья

# КАК ВОССТАНОВИТЬ ФИГУРУ ПОСЛЕ РОДОВ

Стройная женская фигура всегда вызывает восхищение. Но проходит время, тело утрачивает былую подвижность и гибкость, женщина теряет форму, полнеет. Чаще всего это происходит после родов. Кто-то опускает руки и мирится с создавшимся положением. Другие, напротив, стараются не сдаваться. Но одно-

Об этой проблеме наш корреспондент Астхик Етимян беседует с кандидатом медицинских наук Марией Евгеньевной Гусевой.

ходимые матери и ребенку витамины содержатся в овощах и фруктах, а от них не располнеешь.

После родов важнейшая задача женщины — грудное вскармливание. Однако большинство матерей уже в 1,5-2-месячном возрасте отнимают ребенка от груди. В этот

рушений, сахарного диабета и т.д.

**Корр. — Чем вы можете объяснить безразличие многих женщин к своей полноте?**

**М.Г. — Женщины могут привести множество аргументов, чтобы оправдать свою лень. Но думаю, причина кроется, прежде всего, в низкой культуре и нетребовательном отношении к себе. После родов практически никто не занимается физкультурой, для того чтобы подтянуть мышцы**

халате... Хотя наши женщины очень хороши собой, боль-

не жирный телячий бульон с зеленью. В течение двух не-

дель после родов носите бандаж для укрепления живота.

**Если роды прошли без патологии, и послеродовой восстановительный период протекает благополучно, то через 2-3 недели можно рекомендовать следующие упражнения, которые укрепят мышцы бедер, живота и ягодиц:**

1. И.п.: лежа на спине. Руки на затылке, поднимите согнутые в коленях ноги и медленно тянитесь подбородком к груди.

2. И.п. Тянуться правым локтем к левому колену и наоборот.

3. И.п. Ладонями надавливайте на колени, стараясь сопротивляться давлению.

4. И.п. Расставьте ноги и упритесь

ложении.

12. И.п., стоя. Поднимайте напряженную прямую ногу на 40-50 см и опускайте до уровня пола. Повторите движение по 20 раз каждой ногой. Затем аналогичные движения в сторону.

13. И.п., ноги шире плеч. Согните колени

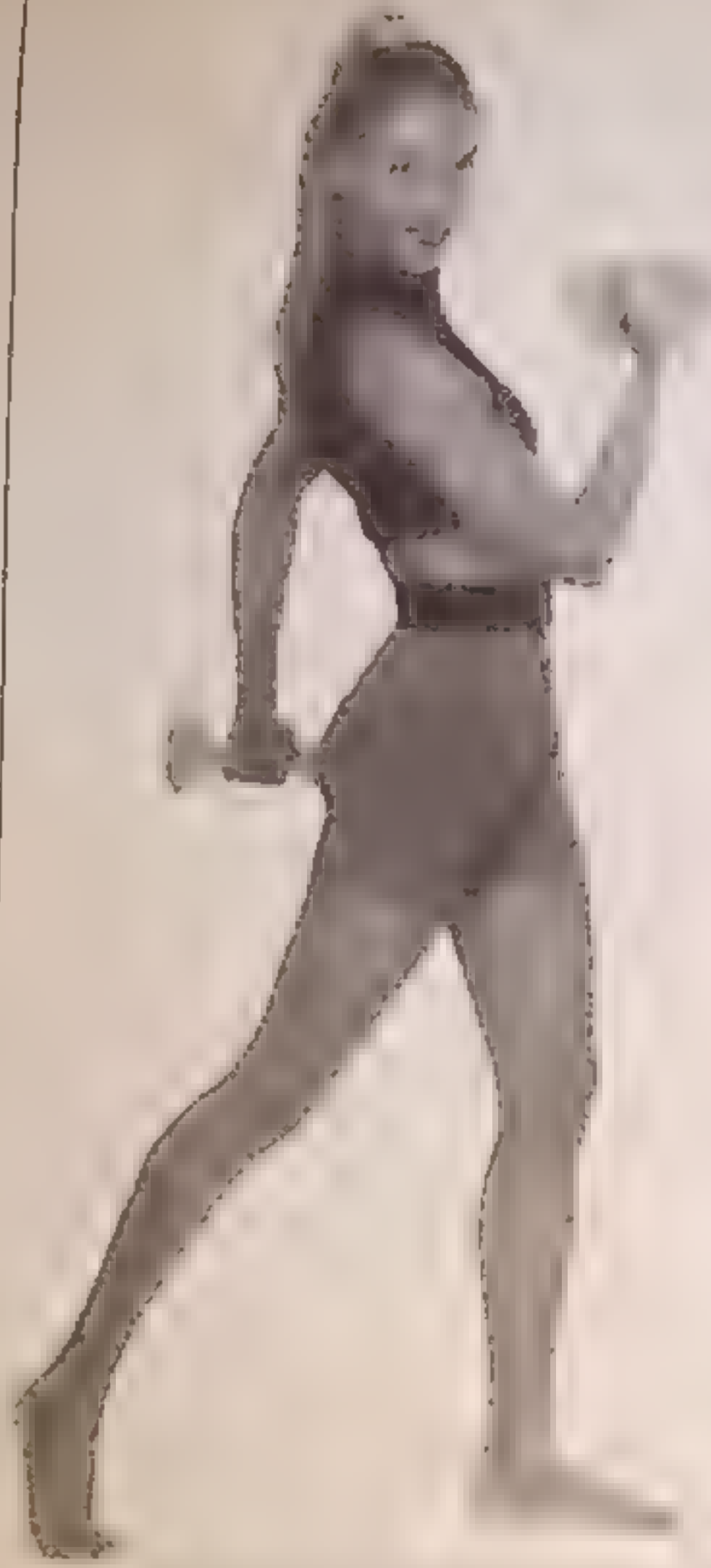


Стройная женская фигура всегда вызывает восхищение. Но проходит время, тело утрачивает былую подвижность и гибкость, женщина теряет форму, полнеет. Чаще всего это происходит после родов. Кто-то опускает руки и мирится с создавшимся положением. Другие, напротив, стараются не сдаваться. Но одного усилия воли для борьбы с излишним весом недостаточно.

Об этой проблеме наш корреспондент Астхик Етимян беседует с кандидатом медицинских наук Марией Евгеньевной Гусевой.

ходимые матери и ребенку витамины содержатся в овощах и фруктах, а от них не располнеешь.

После родов важная задача женщины — грудное вскармливание. Однако большинство матерей уже в 1,5-2-месячном возрасте отнимают ребенка от груди. В этот



рушении, сахарного диабета и т.д.

**Корр.** Чем вы можете объяснить безразличие многих женщин к своей полноте?

**М.Г.** Женщины могут привести множество аргументов, чтобы оправдать свою лень. Но думаю, причина кроется, прежде всего, в низкой культуре и нетребовательном отношении к себе. После родов практически никто не занимается физкультурой, для того чтобы подтянуть мышцы живота, бедер, ягодиц и груди. Даже в том случае, когда роды проходили с осложнением (кесарево сечение) и послеоперационные рубцы плохо заживают, можно подобрать индивидуальный комплекс упражнений.

Наши женщины после рождения ребенка становятся менее активными, хотя я понимаю, что у них забот хватает и помощи зачастую ждать не от кого. Но ведь на Западе тоже не принято, чтобы старшие помогали молодым (бабушки с внуками не сидят), а молодые матери не запирают себя в четырех стенах. Правда, условия жизни, быт там иные.

**Корр.** — Существует мнение, что домашняя работа вполне может заменить хорошую зарядку.

**М.Г.** — Действительно, работа по дому дает очень большую нагрузку. Но во время

хатате. Хотя наши женщины не жирный телячий бульон с очень хорошим вкусом. В течение двух недель после родов носите бандаж для укрепления живота

Если роды прошли без патологии, и послеродовой восстановительный период протекает благополучно, то через 2-3 недели можно рекомендовать следующие упражнения, которые укрепят мышцы бедер, живота и ягодиц:

1. И.п., лежа на спине. Руки на затылке, поднимите согнутые в коленях ноги и медленно тянитесь подбородком к груди.

2. И.п. Тянуться правым локтем к левому колену и наоборот.

3. И.п. Ладонями надавливайте на колени, стараясь сопротивляться давлению.

4. И.п. Расставьте ноги и упритесь стопами в пол. Тянуться руками между колен.

5. И.п. Руки на затылке, ноги согнуты в коленях, скрещены в лодыжках, пятки упираются в пол. Медленно поднимайте один локоть, стараясь не отрывать поясницу от пола.

6. И.п. Руки согнуты и лежат на полу. Согнутым коленом правой ноги медленно тянитесь к левому локтю, стараясь не отрывать плечи от пола.

7. И.п. Руки в стороны и лежат на полу. Прямые ноги поднимите вверх, разводите и сводите с напряжением. Сначала тяните вверх носок, затем пятку.

8. Лежа на боку с опорой на руку, правую прямую ногу поднимите вверх, держась правой рукой за лодыжку. Левую ногу вращайте по кругу, стараясь не касаться пола.

9. И.п. Руки на затылке, согнутые в коленях ноги поднимите и раскачивайте вверх-вниз, стараясь достать коленями до груди.

10. И.п. Согнутые в коленях и прижатые друг к другу ноги медленно перекладывайте поочередно на левую и правую стороны пола, стараясь не разжимать коленей.

11. И.п. Обхватив колени руками, на вдохе прижмите к груди, на выдохе еще плотнее прижмите колени и задержитесь в таком по-

ложении.  
12. И.п., стоя. Поднимайте напряженную прямую ногу на 40-50 см и опускайте до уровня пола. Повторите движение по 20 раз каждой ногой. Затем аналогичные движения в сторону.

13. И.п., ноги шире плеч. Согните колени, не отрывая пятки от пола, втяните живот и одновременно сожмите ягодичные мышцы. Повторите 10-12 раз.

14. И.п., ноги шире плеч. Медленно наклонитесь вперед, положите ладони на пол, покачайтесь с носков на пятки, затем с ноги на ногу.

15. И.п., ноги на ширине плеч. Положите ладони на пол, медленно присядьте на корточки, стараясь не отрывать пятки от пола, выпрямите ноги. Ладони остаются на полу. Снова присядьте.

16. Встаньте у опоры, согнутую в колене ногу подтяните к груди. Держась за лодыжку, медленно отведите колено в сторону (колено и пятка на одном уровне), задержите. Заведите ногу за спину, задержите.

17. Лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуты в коленях, пятки упираются в пол. Медленно достаньте подбородком до груди.

18. Сесть, прямые ноги разведены. Руками возьмитесь за внутреннюю поверхность бедер, с усилием сведите ноги, преодолевая сопротивление рук.

**Примечание:** упражнения N5, N6, N12, N13, N17, N18 рекомендуются для женщин, рожавших кесаревым сечением.

#### Советы косметолога

### ЧТОБЫ ВОЛОСЫ БЫЛИ КАК ШЕЛК

Волосы и кожу головы можно очистить несколькими способами. Все они приводят к тому, что волосы растут быстрее, становятся здоровыми, блестящими, переливающимися как шелк.

Способ 1-й — с помощью поваренной соли.

Раз в неделю мойте голову теплой водой и натирайте горстями поваренной соли в течение 15 минут. Прополощите голову этой же водой. Выполнять процедуру следует в течение 6 недель, через год ее можно повто-

рить.

Способ 2-й — с помощью настоя из шелухи репчатого лука.

Шелуху репчатого лука (25 граммов) настоять в 1/2 литра кипятка в течение 15 минут. Вымыть голову, после чего как следует втирать луковый отвар в корни волос. Эта процедура лучше других чистит кожу головы от старого слоя кожи, укрепляет корни волос, очищает от перхоти.

По материалам книги В.Т. Ловодина "Путь к единству"

### ГАЗЕТА "ПОМОГИ СЕБЕ САМ" ПРИГЛАШАЕТ К СОТРУДНИЧЕСТВУ:

- внештатных региональных журналистов;
- авторов, владеющих темой безмедикаментозного лечения и оздоровления;
- врачей, которые хотели бы на страницах нашей газеты поделиться с читателями своими практическими рекомендациями.

Телефон: 173-75-19. Факс: (095) 178-54-14





## БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

◆ Бесплатно всем желающим в рамках бета-тестирования запишу на Вашу дискету 360 Кб собственную Экспертную компьютерную программу мед. диагностики по методике Акабана и Фолля и Экспертную компьютерную программу прогноза землетрясения. 352100, Тихорецк, а/я 135. Утишев С.А. (эксперт-физик).

◆ Одинокая низкорослая пятидесятишестилетняя русачка-инженер ищет близкого возрастом одинокого интроверта-помощника, верного, добросердечного, чтобы дружно шагать по жизни. Письмо слать: 652810 Осинника-15, до востребования, паспорт II-ГИ N 546303.

◆ Ищу, куплю книгу Б.М.Бехтерева "Гипноз, внушение, телепатия". Предложения: 676080, Тында-2, Буровиков 21-9, Калевскому А.Н.

◆ Ищу работу на дому. Исполнительность, аккуратность, подотчетность гарантирую. Лжеработодателей прошу не беспокоиться: 184290, с. Ловозеро Мурманской обл., Юрьева, 6, кв.5 Федотовой Валентине Владимировне.

◆ Меняю: Чарджоу 4-комн. коттедж со всеми удобствами, участок, баня, постройки на квартиру в России. Обр.: 413152, Саратовская обл., Энгельский р-он, с. Н.Терновка, Моисееву.

◆ Продам саженцы: гуми, фундук, черешня, айва, жимолость, фейхоа, унаби, цитрусовые, розы, ежевика, гортензия, лимонник, туя, киви, шелковица, мушмула, виноград, боярышник.

— Нас называют любителями зимнего плавания, — говорит председатель секции "Люблинские моржи" Виталий Львович Янковский. — Это правильно лишь отчасти. Мы купаемся круглый год. И летом с не меньшим удовольствием — кто же этого не любит?

Как обычно приходят к зимнему плаванию? Подавляющее большинство наших "моржей" из тех, кто однажды осенью слишком "затянул" сезон купания и понял, почувствовал, что плавать можно в любую погоду.

Другое дело, что не у всех такая возможность есть. Одного желания мало — нужны условия. Знаете, нас часто спрашивают, какой момент самый трудный в "моржевании", как себя приучать. Так вот труднее всего — руб-



## МЫ ТОПИМ В ПРОРУБИ НЕДУГИ

Как обычно приходят к зимнему плаванию? Подавляющее большинство наших "моржей" из тех, кто однажды осенью слишком "затянул" сезон купания и понял, почувствовал, что плавать можно в любую погоду.

ка льда, готовность потрудиться — и нелегко потрудиться — на общее благо. А окунуться в прорубь дело нехитрое, всякий, кто захочет, сможет.

И в прежние времена в России купание в проруби не было большой диковинкой. Старший из люблинских "моржей" — 82-летний Валентин Демьянович Осин, вспоминает, что дед его по отцу Федот Александрович обязательно на Крещение окунался в прорубь на реке Хопер. Был он в своей деревне Свищевке церковным старостой, и всегда с односельчанами делали они в январе накануне праздника "ердань" — полыню, и после погружения Животворящего Креста обязательно окунались.

— Помню это все прекрасно, — говорит Валентин Демьянович, — в середине 20-х годов я уже считался подростком. А деду было хорошо за шестьдесят, он с 1861-го. Среди наших люблинских "моржей" как раз вот сейчас примерно такие же по возрасту — сам Виталий Львович, Николай Михайлович Илюшкин... Что, не верится? Да, если не знаешь, им и шестидесяти никак не дашь. Да и меня, откровенно говоря, седина только выдает: голова — белая, ну по ней и считают, что семьдесят уже есть, а я ведь с 1913 года... Ничего, на здоровье не жалуясь...

— А он ни на что никогда не жалуется, — заметит потом в разговоре Янковский, — деятельный, бодрый, звал сейчас за продуктами по магазинам. Он всегда с прудом идет за покупками.

праздники, например, в прошлом году в год 50-летия Победы собрали у себя весной всех московских "моржей"-фронтовиков, в ледяном заплыве участвовали легендарные ветераны: герой-пограничник Карацупа, художник Евстигнеев... А в последний день осени, уже по ледку, отметили 75-летие своего ветерана-фронтовика, бывшего артиллериста-наводчика, а потом шофера Николая Ивановича Пустовита. До пенсии он приходил на пруд обычно по выходным, а время появилось — стал почаще бывать, раза три в неделю обязательно, а то и каждый день, и застарелый радикулит — беда многих шоферов — поотпустил, бывают рецидивы, но далеко не каждый год.

— Дело-то не в радикулите, — не из-за того купаюсь, чтобы, мол, вылечиться, — объясняет Николай Иванович. — Бывает, конечно, кому-то помогает и холодная вода. Но для меня это не средство лечения, а просто сама по себе радость. Встать пораньше, прийти сюда на пруд к ребятам, пробежаться, воздухом подышать, утро-то одно на другое не похоже. Это поначалу кажется, как же так без шапки, без куртки — замерзнешь. Но ведь на фронте сколько раз в землю мерзлую вжимались — и укрывала. Реки форсировали на подручных плавсредствах, там ведь крошку ледяную никто загодя не вычерпает тебе дуршлагом. Ничего, не простужались. Просто надо чувствовать к природе доверие... Бывает, в парк к себе при-

Саша, — два года внучке, — да мне и самому уже 46, а "моржовый" стаж небольшой, 10 лет всего. В сравнении со старейшинами, конечно. Нина Монастырская, Майя Митина пришли в секцию тоже сравнительно недавно. Но вот девчонок Нины помню малышками, немногим постарше, чем моя внучка сейчас.

И почти сразу дочки Нины, погодки Людочка и Дианка стали купаться в проруби с мамой. В секции любят вспоминать, как естественно и легко малышки вошли в полыню, показывать фотографии. Здесь в Люблинском парке был праздник — открывали сезон зимнего купания. В гости к местным "моржам" приехали товарищи со всего города, некоторые с детьми. Люда с Дианой, им было тогда пять и шесть, увидели, как купается их сверстница Иришка: "Мама, и мы, можно?" Нина не смогла запретить, видя их решимость, а они уже сбрасывали вещички прямо на снег. Подбежали корреспонденты, стали фотографировать, дали микрофон: "Как вода, холодная?" Люда говорит: "Вода — совсем нет, только на улице холодно."

В детстве часто купались вместе с мамой. А подросткам врачи не рекомендуют, нагрузки опасны для ослабленного интенсивным ростом организма.

Конечно, "моржевание" — особый вид закалывания, требующий от человека подлинной физической выносли-



ратность, подотчетность гарантирую. Лжеработодателей прошу не беспокоиться: 184290, с. Ловозеро Мурманской обл., Юрьева, 6, кв.5 Федотовой Валентине Владимировне.

◆ Меняю: Чарджоу 4-комн. коттедж со всеми удобствами, баня, постройку на квартиру в России. Обр.: 413152, Саратовская обл., Энгельский р-он, с. Н.Терновка, Моисееву.

◆ Продам саженцы: гуми, фундук, черешня, айва, жимолость, фейхоа, унаби, цитрусовые, розы, ежевика, гортензия, лимонник, туя, киви, шелковица, мушмула, виноград, бузина черн., боярышник, барбарис, лавр, чай, аралия, инжир, pekan, лекарственные растения 354213, Сочи, а/я 6.

◆ Вышлю уникальный препарат "Наринэ", из которого вы приготовите целительную закваску для лечения дисбактериоза, нейродермита, патологии печени и почек, выведения из организма антибиотиков и радионуклеидов. Поделюсь методиками по очищению организма. 174210, Новгородская обл., г.Чудово, ул.Титова, 14/2, кв.52 Земскову О.С.

◆ Очень прошу откликнуться тех, кто знает, где можно купить биомассажер "Юность", изобретенный профессором Назаровым. Мой адрес: 623980, Тавда, Свердловская обл., ул.9 января, 62, кв.51, а/я 45. Овчинникова Н.Б.

◆ Обращаюсь к верующим состоятельным людям. Нет средств на лечение, на руках грудной ребенок. Умоляю, помогите деньгами. 612920, Кировская обл., г.Малмыш. Предъявителю паспорта УИИ-ИР N 611227.

и всегда с односельчанами делали они в январе накануне праздника "срдань" — полынью, и после погружения Животворящего Креста обязательно окунались.

— Помню это все прекрасно, — говорит Валентин Демьянович, — в середине 20-х годов я уже считался подростком. А деду было хорошо за шестидесят, он с 1861-го. Среди наших люблинских "моржей" как раз вот сейчас примерно такие же по возрасту — сам Виталий Львович, Николай Михайлович Илюшкин... Что, не верится? Да, если не знаешь, им и шестидесяти никак не дашь. Да и меня, откровенно говоря, седина только выдает: голова — белая, ну по ней и считают, что семьдесят уже есть, а я ведь с 1913 года... Ничего, на здоровье не жалуюсь...

— А он ни на что никогда не жалует, — заметит потом в разговоре Янковский, — деятельный, бодрый, звал сейчас за продуктами по магазинам. Он всегда с пруда идет за покупками, жена ослепла. Не часто в их годы люди в состоянии себя обиходить, быть такими аккуратными, подтянутыми. Валентин Демьянович и в нашем "моржовом" хозяйстве норовит помочь, полезным быть. А дел на нашей "станции" всем хватает, старым и малым.

Их дом в Люблинском парке на берегу пруда давно нуждается в серьезном ремонте — трещины пошли по фундаменту. Уж тридцать лет почти с тех пор, как они все вместе его строили на средства Московско-Курской железной дороги на месте дощатой будки-развалюхи — первого владения здешних "моржей". Ядро секции составляют железнодорожники, работники Люблинского депо, здешнего Литейно-механического завода, станции Люблино: машинисты, диспетчеры, мастера, а также монтажники, инженеры, шоферы Минтрансстроя, среди которых немало знаменитостей: почетные железнодорожники, орденосцы. Спорткомитет Московско-Курской железной дороги в лице его председателя В.С.Куриленко опекает своих "моржей", помогает средствами, насколько возможно в наше непростое время. Не обходит их вниманием и спорткомитет Юго-Восточного округа Москвы, его председатель Ю.Д.Мологин. Но и люблинские "моржи" в долгу не остаются: достойно представляют на соревнованиях свои родные спорткомитеты, как отраслевой, так и территориальный, с готовностью дают показательные выступления на всех праздниках. И сами организуют городские

почаще бывать, раза три в неделю обязательно, а то и каждый день, и застарелый радикулит — беда многих шоферов — поотпустил, бывают рецидивы, но далеко не каждый год.

— Дело-то не в радикулите, — не из-за того купаюсь, чтобы, мол, вылечиться, — объясняет Николай Иванович. — Бывает, конечно, кому-то помогает и холодная вода. Но для меня это не средство лечения, а просто сама по себе радость. Встать пораньше, прийти сюда на пруд к ребятам, пробежаться, воздухом подышать, утро-то одно на другое не похоже. Это поначалу кажется, как же так без шапки, без куртки — замерзнешь. Но ведь на фронте сколько раз в землю мерзлую вжимались — и укрывала. Реки форсировали на подручных плавсредствах, там ведь крошку ледяную никто загодя не вычерпает тебе душлагом. Ничего, не простужались. Просто надо чувствовать к природе доверие... Бывает, в парк к себе припозднишься чуток, ребята опередают. Подходишь к нашему берегу, а Женя, глядишь, Рылеев (кому Алексич, а против меня он, конечно, еще парнишка — 56 всего) на турнике всю крутит в плавках, Олег Илюшкин — Коли сын — на другом. Володя Ермоленко с Валерой Павловым в полынь плещутся — и такие все свои кругом! И все свое, родное: и воздух морозный, и снег. И вода, конечно, само собой. А уж весной особенно хорошо купаться. Талая вода — удивительная, и светлей с каждым утром. Нынче март такой стоял, загляденье! Утренники звонкие, ясные, воздух чистый, издалека слышно, как Коля Илюшкин — он у нас самый жаворонок ранний — штангой стучит на тренажерах. Любитель он железки потягать, зато силен, сыну не уступит. И ловок с молодости — монтажником был, бригадиром. У нас все ребята — знаменитые. Виталий Львович, как начнет на праздниках, если перед народом выступаем, заслуги перечислять, все удивляются только. Саша Бакленев, шофер по профессии, шестнадцать марафонов пробежал, куда только не ездил на соревнования. Он и лыжник, не только бегун. Вот этой зимой участвовал в "Лыжне России-96". Легкий он, шаг такой пружинистый, бежать с ним вместе приятно!

Саша в спорте сравнительно недавно, а марафонские дистанции освоил уже после тридцати.

— Не глядите, что молодой, он у нас уже дед.

— Правда, дед, — гордо сообщает

малышки вошли в полынь, показывать фотографии. Здесь в Люблинском парке был праздник — открывали сезон зимнего купания. В гости к местным "моржам" приехали товарищи со всего города, некоторые с детьми. Люда с Дианой, им было тогда пять и шесть, увидели, как купается их сверстница Иришка: "Мама, и мы, можно?" Нина не смогла запретить, видя их решимость, а они уже сбрасывали вещички прямо на снег. Подбежали корреспонденты, стали фотографировать, дали микрофон: "Как вода, холодная?" Люда говорит: "Вода — совсем нет, только на улице холодно."

В детстве часто купались вместе с мамой. А подросткам врачи не рекомендуют, нагрузки опасны для ослабленного интенсивным ростом организма.

Конечно, "моржевание" — особый вид закалывания, требующий от человека подлинной физической культуры.

— Эти занятия не только совершенствуют организм, — подчеркивает Виталий Львович Янковский, — но изначально, сразу, требуют соответствующего духовного уровня, чуткости к собственному состоянию, доверия к себе и природе, своим ощущениям, умения слышать, улавливать, понимать. Дети лет до восьми-деяти обладают этим чутьем бессознательно, потом утрачивают его, и затем оно приходит с определенным жизненным опытом, уже осознанной любовью и доверием к природе, часто после серьезных испытаний и утрат. Со стороны, я знаю, иногда кажется, что, мол, все эти купания, турники-разминки — своего рода блажь, праздность. На Майю вот посмотрите, идет по берегу, нарядная, улыбающаяся. И не подумаешь, что после ночной смены — она дежурный диспетчер, напряжение какое, ответственность. А всегда доброжелательная, сердечная, ясная. Никому в голову не придет, какое горе она в себе носит неизбывное — сын погиб несколько лет назад, только-только женился. Перед ее трагедией меркнут все наши беды, заботы, тяготы. А у наших, как, наверно, и у всех, сложностей хватает — болезни близких, потери, неустраиваемость быта. Да и собственные болезни — Иван Николаевич Ерофеев не один инфаркт перенес, но чуть встает на ноги, и снова помаленечку начинает привыкать к холодной водичке. Вракует она и тело, и душу. Недуги свои мы в проруби топим.

Ирина Костик



## ВНИМАНИЕ: РАССЫЛКА!

СТОИМОСТЬ С ПЕРЕСЫЛКОЙ НАЗЕМНЫМ ТРАНСПОРТОМ ПО РОССИИ

НАЗВАНИЕ		ЦЕНА
<b>Книги</b>		
И.П. Неумынякин	"Здоровье в Ваших руках" (2 издание)	14 500 руб.
В.П. Царев	"1000 рецептов народной медицины"	13 000 руб.
М. Гоголан	"Попрощайтесь с болезнями"	17 500 руб.
Б.Б. Першин	"Стресс, вторичные иммунодефициты и заболеваемость"	12 000 руб.
Ю.Н., Н.М. Ивановы	"Жизнь по интуиции", "Онкология - дело семейное"	15 000 руб.
Ю.Н., Н.М. Ивановы	"Биологическая несовместимость и левитация"	20 000 руб.
Ю. Скан	"Сон и явь"	13 500 руб.
Л.Н. Красов	"Одолевший неподвижность"	18 500 руб.
Г.П. Малахов	"Целительные силы", I, II, III, IV т. Цена за 1 кн.	14 000 руб.
Х. Мазафрест, А. Бираха	"Здоровье - своими руками: массаж рефлексогенных зон стоп"	16 000 руб.
И.А. Филькевич	"Тайна экстрасенсорики. Психология здоровья", I часть	12 000 руб.
Г.С. Шаталова	"Целебное питание"	16 000 руб.
Матхура Мандал Даса	"Введение в аюрведические методы лечения"	14 000 руб.
Н.И. Мазнев	"Методика излечения суставных заболеваний"	11 000 руб.
С.Н. Лазарев	"Диагностика кармы", I часть	15 000 руб.
С.Н. Лазарев	"Диагностика кармы", II часть	22 000 руб.
С.Н. Лазарев	"Диагностика кармы", III часть	22 000 руб.
Г. Тенк	"Практикум по китайской акупунктуре и точечному массажу для детей"	14 000 руб.
А.В. Гостюшин	"Энциклопедия экстремальных ситуаций"	15 000 руб.
<b>Оздоровительные методики</b>		
М. Норбеков, Л. Фотина	"Дорога в молодость и здоровье" (2-е изд.)	29 000 руб.
М. Норбеков и Л. Фотина	Учебно-оздоровительный курс на двух аудиокассетах	30 000 руб.
М.Д. Омаров	Аудиокассета "Занятия школы "Сомда"	19 000 руб.
Пак Чже Ву	Базисный учебник "Большой палец - голова"	49 000 руб.
Л.В. Бойцова	"Методические рекомендации по очищению и восстановлению организма"	8 500 руб.
Методическая видеокассета по Су-Джок акупунктуре (120 мин.)		81 000 руб.
Набор инструментов для Су-Джок акупунктуры №1 (щуп-1 шт., подставки под моксы-1 шт., моксы-110 шт., кольца массажные-2 шт., звездочки магнитные-10 шт., магниты-10 шт.)		87 000 руб.
Набор инструментов для Су-Джок акупунктуры №2 (щуп-1 шт., подставки под моксы-1 шт., моксы-110 шт., кольца массажные-2 шт., звездочки магнитные-10 шт., магниты-10 шт., инъектор-1 шт., иглы (по 40 шт.)-2 ампулы).		120 000 руб.
<b>Пищевые добавки</b>		
Геммос - иммунокорректирующий препарат, содержащий почти весь известный набор аминокислот, микро- и макроэлементов в природно-сбалансированном виде (1 уп. - 10 капсул)		47 000 руб.
Алликор (чеснок порошкообразный в таблетках) - высокоэффективный препарат для профилактики и лечения гипертонии, тромбозов, атеросклероза и др. сердечно-сосудистых заболеваний (1 уп. - 40 таб.)		28 000 руб.
Полиен - желатиновые капсулы, содержащие натуральный рыбий жир и полиненасыщенные жирные кислоты ОМЕГА-3; не содержит соли, сахара и консервантов (1 уп. - 200 шт.)		28 000 руб.
Сплат (порошкообразные микроводоросли спирулины в таблетках) компенсирует витаминную недостаточность, нормализует обмен веществ, препятствует накоплению избыточного веса (1 уп. - 30 таб.)		43 000 руб.
<b>Приборы домашнего пользования</b>		
Аппараты для физиотерапевтического лечения:		
1) ППГ-01 ПРА (гайморит, фарингит и др. заболевания носоглотки)		157 000 руб.
2) ППГ-01 ПРА (заболевания прямой кишки, геморрой)		157 000 руб.

ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩАЯ  
ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА  
ФОНДА "ПОМОГИ СЕБЕ САМ"  
ПРЕДЛАГАЕТ:

СИРОП "ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ"  
("РОДИОЛА РОЗОВАЯ").

Оказывает целебное, стимулирующее и профилактическое действие - улучшает память, повышает работоспособность, сопротивляемость организма, жизнестойкость при отравлениях и облучениях, обладает противоопухолевой активностью. Используется при неврозах, вегето-сосудистой дистонии, сексуальных расстройствах у мужчин и некоторых формах бесплодия у женщин.

Противопоказан при резко выраженных симптомах повышенной нервной возбудимости и истощении корковых клеток, лихорадочных состояниях, гипертонических кризах.

СИРОП "АРАЛИЯ  
МАНЬЧЖУРСКАЯ"

Стимулирует центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, способствует увеличению емкости легких и мышечной силы, улучшает общее самочувствие, повышает аппетит и работоспособность. Применяется при поражениях центральной нервной системы, восстановлении после тяжелых хронических заболеваний, астено-невротических и посттриппозных состояниях. Рекомендуются при атеросклерозе сосудов мозга, гипертонии, гипотонии, переутомлении.

Противопоказан при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонической болезни.

Адрес выставки-продажи:  
109125, Волгоградский пр-т,  
д.46/15. АО "Культурный центр  
"Москвич". комн. 333 (ст. м.



Набор инструментов для Су-Джок акупунктуры №1 (щуп-1 шт., подставки под моксы-1 шт., моксы-110 шт., кольца массажные-2 шт., звездочки магнитные-10 шт., магниты-10 шт.)	87 000 руб.
Набор инструментов для Су-Джок акупунктуры №2 (щуп-1 шт., подставки под моксы-1 шт., моксы-110 шт., кольца массажные-2 шт., звездочки магнитные-10 шт., магниты-10 шт., инъектор-1 шт., иглы (по 40 шт.)-2 ампулы).	120 000 руб.
<b>Пищевые добавки</b>	
Геммос - иммунокорректирующий препарат, содержащий почти весь известный набор аминокислот, микро- и макроэлементов в природно-сбалансированном виде (1 уп. - 10 капсул)	47 000 руб.
Алликор (чеснок порошкообразный в таблетках) — высокоэффективный препарат для профилактики и лечения гипертонии, тромбозов, атеросклероза и др. сердечно-сосудистых заболеваний (1 уп. - 40 таб.)	28 000 руб.
Полиен - желатиновые капсулы, содержащие натуральный рыбий жир и полиненасыщенные жирные кислоты ОМЕГА-3; не содержит соли, сахара и консервантов (1 уп. - 200 шт.)	28 000 руб.
Сплат (порошкообразные микроводоросли спирулины в таблетках) компенсирует витаминную недостаточность, нормализует обмен веществ, препятствует накоплению избыточного веса (1 уп. - 30 таб.)	43 000 руб.
<b>Приборы домашнего пользования</b>	
<b>Аппараты для физиотерапевтического лечения:</b>	
а) ППГ-01 ПРА (гайморит, фарингит и др. заболевания носоглотки)	157 000 руб.
б) ППК - 01 ПРА (заболевания прямой кишки, геморрой)	157 000 руб.
<b>Аппарат для магнитотерапевтического лечения</b>	
МАГ-30-3 (заболевания суставов, остеохондроз, гинекология, травмы и т.д.)	157 000 руб.
Виброакустический аппарат "Витафон" Многократное увеличение микрокапиллярного кровотока и лимфотока в болезненной области (остеохондроз, простатит, трофические язвы, гематомы, бронхит, воспаление среднего уха и др.)	320 000 руб.
Минеральный фильтр "Роса" - для водопровода	110 000 руб.
Биофильтр "Барьер" (переносной)	56 000 руб.
Запасная кассета к биофильтру "Барьер"	47 000 руб.
Мембранный фильтр "Вита"	70 000 руб.
Запасная кассета к фильтру "Вита"	52 000 руб.
Носки антимикробные (укажите размер обуви)	32 000 руб.
Магнитные стельки (укажите размер обуви) — снижают усталость ног, стабилизируют давление, активизируют иммунную систему и работу мозга	38 000 руб.
"Сон" - электронный биостимулятор	79 000 руб.
"Эрос" - биостимулятор потенции	79 000 руб.
"Невотон" - биокорректор	79 000 руб.
<b>Видеозаписи программы "Бумеранг"</b>	
а) с участием С. Н. Лазарева (180 мин.)	78 000 руб.
б) с участием А. В. Мартынова (180 мин.)	78 000 руб.
в) сборник из 4-х частей (175 мин.):	78 000 руб.
часть I "Формула судьбы" (Сидик Авгян) 45 мин.	
часть II "Волшебная палочка" (биопатогенные зоны) 60 мин.	
часть III "Гомеопатический раут" (Дубров, Лебедева) 30 мин.	
часть IV "Другое измерение" (Фомин) 40 мин.	

Для получения необходимо до 15 октября 1996 г. выслать почтовый перевод указанной стоимости по адресу:  
109153, г. Москва, а/я 1, Каблучко Юрию Марковичу.

На талоне перевода (в разделе "Для письменного сообщения") четко напишите свой адрес и название предмета, который Вы хотите получить.

Квитанции об оплате перевода НЕ присылать.

Для отдаленных районов доплата за авиапересылки (очень дорогие) производится наложенным платежом.

Учредитель:  
Фонд "Помоги себе сам"

Адрес редакции:  
109125, Москва,  
Волгоградский проспект, 46/15,  
АО КЦ "Москвич".  
Телефон редакции:  
173-75-19

Газета зарегистрирована  
Министерством печати  
и информации 19.07.95,  
регистрационный номер 013948.  
Отпечатана в типографии  
издательства "Пресса"  
Заказ № 14077  
Тираж 100 000  
Подписано в печать 2.9.96

Индекс "Помоги себе сам"  
по каталогу Федерального  
управления почтовой связи  
при Министерстве связи  
России, а также по каталогу  
агентства Роспечать —  
32620.

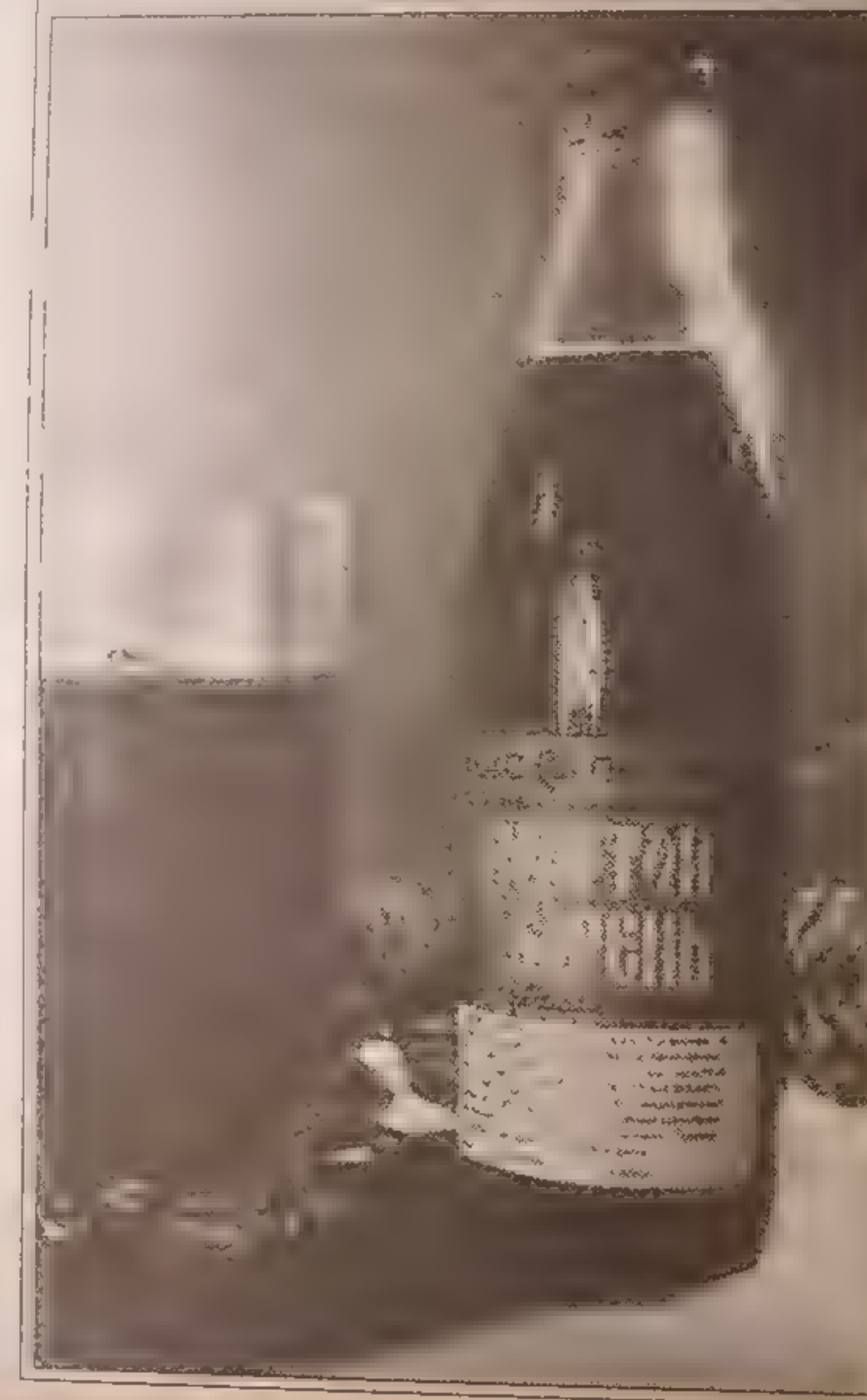
НАД ПОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

гл. редактор	Виктория Любая
фото	Маргарита Боролина
верстка	Роман Сердюков
	Татьяна Слонская
лит. редактор	Елена Шубаркина
	Елена Лобачева
корректор	Алмаз Бикчигалев
	Галина Семянская

шее самочувствие, повышает аппетит и работоспособность. Применяется при поражениях центральной нервной системы, восстановлении после тяжелых хронических заболеваний, астено-невротических и постгриппозных состояниях. Рекомендуется при атеросклерозе сосудов мозга, импотенции, гипотонии, переутомлении.

Противопоказан при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонической болезни.

Адрес выставки-продажи:  
109125, Волгоградский пр-т,  
д.46/15. АО "Культурный центр  
"Москвич", комн. 333 (ст. м.  
"Текстильщики"); тел.: 276-86-  
93, 276-87-15, 277-12-27.







Здоровья  
желает вам  
программа  
"Помоги себе  
сам"

# ПОМОГИ СЕБЕ САМ

17,18,19 января  
в Культурном центре "Москвич"

Автор книги "Введение в энциклопедию здоровья и долголетия" доктор наук, изобретатель, мастер спорта

проводит курс теоретических  
и практических занятий.

12 лет назад был неизлечимо болен. Смог избавиться от болезней самостоятельно, без лекарств. Создал комплексную компьютерную программу тестирования и оптимизации образа жизни с целью достижения активного долголетия

## ПРОГРАММА КУРСА:

- ✓ Индивидуальное компьютерное тестирование и определение Вашей программы реабилитации.
- ✓ Рациональное питание, соковая и разгрузочная диеты, голодание, длительные и долговременные методы очищения.
- ✓ Водный и питьевой режимы, культура движения, необходимый и оптимальный комплекс двигательной нагрузки.
- ✓ Психологический тренинг, дыхательные упражнения, аутогенный тренинг.

№1 (29)  
1997 г.

Цена свободная

Мантраотерапия

3 стр.

Алхимия

любовь

3 стр.

Проблемы после  
сауны





# НОВЫМ ГОДОМ

## ОПТОМ ГАЗЕТУ "ПОМОГИ СЕБЕ САМ" В МОСКВЕ МОЖНО ПРИБРЕСТИ В СЕТИ МАГАЗИНОВ "ЛОГОС-М"

Ст. м. "Баррикадная", ул. Баррикадная, д.2, тел.254-05-62

Ст. м. "Арбатская", ул. Воздвиженка, д.5, тел. 290-37-40

Ст. м. "Пушкинская", Настасьинский пер., д.2, тел. 209-78-03

Ст. м. "Улица 1905 года", ул. 2-я Звенигородская, д.13, тел. 256-06-00

Ст. м. "Комсомольская", ул. Краснопрудная, д.7/9

Ст. м. "Курская", ул.Верхняя Сыромятническая, д.2, тел. 916-43-98

Ст. м. "Новокузнецкая", Старый Толмачевский пер., д.5, подъезд 2

лекарств. Создан комплексную компьютерную программу тестирования и оптимизации образа жизни с целью достижения активного долголетия.

**ПРОГРАММА КУРСА:**  
✓ Индивидуальное компьютерное тестирование и определение Вашей программы реабилитации.  
✓ Рациональное питание, соковая и разгрузочная диеты, голодание,

одно сырь. Производимый этой фирмой "Мумие (Шиладжит) в капсулах" акцентированные и долговременные методы очищения.

✓ Водный и питьевой режимы, культура движения, необходимый и оптимальный комплекс двигательной нагрузки.

✓ Психологический тренинг, дыхательные упражнения, влияние дыхания на умственную деятельность.

Начало занятий в 14.00 (продолжительность - 6 час. ежедневно).

Билеты можно приобрести в КВК центра "Помоги себе сам". Справки по тел. 179-10-20, 178-54-14.

Уважаемые дамы и господа!

Разнообразные товары для здоровья Вы можете приобрести в Выставочно-консультационном комплексе "Помоги себе сам".

В перечне товаров:

- приборы для домашнего пользования;
- инструменты по Су-Джок терапии;
- пищевые добавки;
- травяные сборы;
- лечебные чаи;
- мини-массажеры;
- ароматические масла;

а также широкий выбор литературы по проблемам оздоровления и здорового образа жизни.

Опытные консультанты центра помогут подобрать вам необходимые товары и дадут исчерпывающую информацию о наиболее эффективном методе их использования.

Мы ждем вас с 9 до 21 часа по адресу:  
ст. м. "Текстильщики", Культурный центр "Москвич", комн. 333.

Справки по тел.:

Манпротерапия

Алхимия

Проблемы после сауны

Медицинский прогноз

Игрушки для самого маленького

Алкоголизм излечим

Травы от гипертонии





Конечно, теоретически инвалиды могли поступать в обычные вузы, а практически... Не секрет, что в ту же Строгановку или консерваторию и здоровому человеку поступить не просто. Но даже если чудо свершится, и инвалиду повезет, как потом учиться без специально оборудованных классов, методик, программ!

## ИНСТИТУТ ИСКУССТВ

Вы никогда не задумывались, почему словосочетания "слепой музыкант" или "глухая балерина" кажутся нонсенсом? Ответ прост: наше общество годами приучало нас к мысли, что инвалиды — люди бесполезные во всех отношениях, способные только на примитивный, не творческий труд. В специальных училищах они могли получить профессии швей-мотористок, сапожников, специалистов по ремонту бытовой техники, а о большем не стоило и мечтать. На весь бывший Союз приходилось только одно музыкальное училище для слепых и слабовидящих в Курске и одно училище народно-художественного творчества для слабослышащих в Павловске. Высших учебных заведений подобной ориентации не было вовсе.

Первый шаг к выходу из этого тупика сделало Шукинское театральное училище, приняв в 1984 году на актерское отделение 12 человек, имеющих проблемы со слухом. После выпуска ребята и их педагоги А.В.Мекки и О.С.Романовская решили не расставаться, а создать творческую лабораторию. На базе этой лаборатории в 1991 году и был открыт Государственный специализированный институт искусств (ГСИИ) Российского международного центра творческой реабилитации инвалидов.

На трех фотоснимках — ГСИИ.

тальное отделение музыкального факультета был принят мальчик, не имеющий даже начального музыкального образования.

Кстати, до недавнего времени поступить в обычную музыкальную школу инвалиду было тоже не так-то легко. Их просто не хотели учить, лишая тем самым возможности получить высшее образование. Но теперь, именно благодаря появлению ГСИИ, положение изменилось, и в одной из московских музыкальных школ есть специальный класс для слепых детей.

Обучение в Институте искусств бесплатное, а стипендия на 50 % выше, чем в обычных государственных вузах. Есть несколько специальных стипендий Министерства культуры.

По уставу в ГСИИ могут

проректора института Галины Михайловны Пасс, проблема реабилитации имеет два аспекта. С одной стороны, общество отворачивается от инвалидов и тем самым ставит их в положение изгоев. А с другой, большинство инвалидов не хотят вливаться в "большой" мир, довольствуясь кругом себе подобных.

Существует, например, так называемый эгоизм глухого человека. Суть этого явления заключается в том, что многие глухие не желают учиться говорить, предпочитая общаться через переводчика или не общаться вовсе. Тем самым они выражают своеобразный протест "здоровому" обществу. Преодолеть подобный психологический барьер бывает очень сложно. Но обучаясь рядом со слепыми, эти ребята



пределах же обычного учебного заведения создать такие условия практически невозможно, а следовательно, студенты-инвалиды не получают качественного образования.

лигации и тот фактор, что в стенах института ребята живут активной творческой, а вовсе не изолированной и оторванной от реального мира жизнью. Устраивают отчетные



Еще одна проблема, которую предстоит решить институту, это трудоустройство выпускников. Я не ошиблась, именно институту, а не каждому студенту в отдельности.

В планах ГСИИ строительство Центра реабилитации, в котором можно организовать свой театр, оркестр, свою картинную галерею. Есть даже место под строительство, но, как обычно, нет денег. А пока некоторые выпускники остаются работать в институте, ведь он продолжает развиваться; несколько человек за границей (из первого выпуска двое сейчас в Канаде, один — в США); кто-то занимается реабилитацией инвалидов в своих родных городах. ГСИИ направляет лучших в аспирантуры других вузов. Один из выпускников музыкального факультета даже прошел по конкурсу в Ансамбль песни и пляски им. А.В.Александрова Российской армии.

концерты в Доме Актера, в день своего пятилетия (в ноябре этого года) провели совместный вечер-концерт со студентами других творческих вузов: Хореографической академией Большого театра, Шукинским училищем и другими. Довольно часто выступают на различных площадках и отдельные студенты, в основном, конечно, музыканты. Студенческие выставки живописных работ проходят как в институте, так и в муниципальных галереях Москвы. Одна из таких выставок состоится в начале декабря этого года в муниципальной галерее на Кутузовском.

И еще одна, возможно, самая главная отличительная черта Специализированного института искусств. Это атмосфера радости, радости творчества, сотрудничества, полноценной жизни, которой все дышит в этом доме. Именно в этом доме, так как даже человеку постороннему сразу бросается в глаза то, что и среди преподавателей, и среди студентов

на трех факультетах ГСИИ — театральном, музыкальном, изобразительных искусств, — по специальностям актер театра и кино, актер театра кукол, художественное чтение, хороше

получать образование только люди, имеющие инвалидность.

просто вынуждены начать говорить. В ГСИИ считают, что такая

Архитектура и дизайн выпускники. "Вообще, на работу добровольно берут на работу добровольно, — говорит ректор охотно, — говорит ректор



дагоги А.В.Мекки и О.С.Романовская решили не расставаться, а создать творческую лабораторию. На базе этой лаборатории в 1991 году и был открыт Государственный специализированный институт искусств (ГСИИ) Российского международного центра творческой реабилитации инвалидов.

На трех факультетах ГСИИ — театральном, музыкальном, изобразительных искусств, — по специальностям актер театра и кино, актер театра кукол, художественное чтение, хорошее дирижирование, академическое пение, живопись, графика одновременно обучаются всего 100 человек. На курсе не более 12-15 студентов. Принимают не только москвичей, но и одаренных ребят из других регионов России. Правда, конкурс довольно большой: три человека на место. Но если действительно есть талант и стремление его развивать, педагоги могут пойти навстречу. Так, недавно на подготови-



получать образование только люди, имеющие инвалидность. Уникальность же этого учебного заведения заключается в том, что здесь вместе учатся инвалиды различных групп заболеваний: слепые, глухие и слабослышащие, лица с нарушением опорно-двигательной системы, онкологические больные. Система совместного обучения выбрана не случайно, в ней заключен один из основных принципов концепции реабилитации инвалидов, предлагаемой ГСИИ. По мнению

просто вынуждены начать говорить.

В ГСИИ считают, что такая программа реабилитации позволяет достигать лучших результатов, чем совместное обучение инвалидов и здоровых детей, которое практикуют некоторые учебные заведения Европы, в частности Германии. Ведь помимо оборудования, для обучения инвалидов нужны особые методики и программы. А кроме того, такие люди требуют особого подхода, часто индивидуального. В

продолжает развиваться; несколько человек за границей (из первого выпуска двое сейчас в Канаде, один — в США); кто-то занимается реабилитацией инвалидов в своих родных городах. ГСИИ направляет лучших в аспирантуры других вузов. Один из выпускников музыкального факультета даже прошел по конкурсу в Ансамбль песни и пляски им. А.В.Александрова Российской Армии.

«Вообще, наши выпускники берут на работу довольно охотно, — говорит ректор Г.М.Пасс, — потому что мы даем действительно хорошее, глубокое образование. Многие из наших преподавателей, работающие одновременно в других театральных и художественных институтах, не раз замечали, что наши ребята острее чувствуют мир, тоньше воспринимают материал. А ведь это, наверное, самое важное для людей творческих».

Влияет на процесс реабили-

терейх Москвы. Одна из таких выставок состоится в начале декабря этого года в муниципальной галерее на Кутузовском.

И еще одна, возможно, самая главная отличительная черта Специализированного института искусств. Это атмосфера радости, радости творчества, сотрудничества, полноценной жизни, которой все дышит в этом доме. Именно дома, так как даже человеку постороннему сразу бросается в глаза то, что и среди преподавателей, и среди студентов не увидела ни одного несчастного лица, ни одного подавленного человека. И это, наверное, главный результат всего, что делается здесь.

ОКСАНА КРЫЛОВА

**Адрес института: Москва, Резервный проезд, 10/12 (м. "Студенческая"), телефон для справок: 249-33-80**

## Лавка "ПСС"

# "СПЛАТ" — ПОМОЩНИК ИММУНИТЕТА

Люди с пониженным иммунным статусом в 3-4 раза чаще болеют ОРВИ, расстройствами желудочно-кишечного тракта. Характерны для иммунной недостаточности нарушения сердечно-сосудистой деятельности, аллергические явления, холециститы, простатиты, остеохондрозы и ряд других заболеваний.

С 1986 года в СССР были начаты, а в России продолжены широкие иммунологические обследования населения по программе "Иммунологического мониторинга". Оказалось, что внешне независимо возникающие заболевания с резко различной симптоматикой (травмы и инфекционные болезни, аллергия и некоторые врожденные аномалии) имеют общий или близкий механизм иммунной реакции — реакции организма на воздействие внешней среды.

Иммунологический мониторинг выявил особо нуждающихся (группы риска) в восстановлении нормальной функции иммунной системы: жителей

экологически неблагоприятных регионов, работников наиболее вредных производств. Был сделан вывод, что иммунитет страдает от неблагоприятного воздействия не только физических (радиация, давление, электромагнитные излучения) или химических, но и психологических факторов (стрессы, сложная психологическая обстановка).

Результаты обследования в который уже раз подтвердили необходимость разработки, испытаний и широкого применения препаратов, нормализующих иммунитет, а также нейтрализующих и выводящих из организма вредные вещества. Издавна известными

средствами общеукрепляющего свойства (медом, препаратами женьшеня, прополиса, настоями различных трав и др.) здесь не обойтись. Препараты, благотворно влияющие на отдельные системы организма (бифидолактобактерин нормализует микрофлору кишечника, гамма-глобулин повышает уровень антител в крови, интерферон стимулирует местный иммунитет, гормональные средства защищают от аллергии и т.д.), целенаправленного воздействия на механизм иммунитета, к сожалению, не оказывают.

Приятным исключением является "Сплат", изготовленный из сине-зеленой микроводоросли спирулины — витаминно-минеральный комплекс, содержащий также широкий спектр непредельных жирных кислот и аминокислот.

Специальные иммунологические исследования в Кишиневском НИИ охраны здоровья матери и ребенка показали, что под его воздействием у страдающих дисбактериозом, синдромом мальабсорбции поднимается уровень общего белка и нормализуется соотно-

шение альбуминов и глобулинов в сыворотке крови; снижается уровень циркулирующих иммунных комплексов, показывающих повышение процесса выведения из организма чужеродных веществ; усиливается активность иммунных клеток, осуществляющих захват и утилизацию проникших в организм микробов, повышается синтез иммуноглобулинов.

Накопленные к настоящему времени научные и практические сведения дали основание доктору медицинских наук И.В.Орадовской из государственного научного центра — Института иммунологии рекомендовать препарат "Сплат" людям, проживающим и работающим в экологически неблагоприятных условиях (пострадавшим в результате аварии на ЧАЭС, ликвидаторам этой аварии; работникам "вредных" производств и т.д.).

ДМИТРИЙ БЕЛОВ

**"Сплат" можно приобрести в Центре "Помоги себе сам" или воспользовавшись услугами рас-  
сылки.**





## ЛЕЧЕБНАЯ МОЛИТВА ИЛИ ЧТО ТАКОЕ МАНТРОТЕРАПИЯ?

Истоки молитвы коренятся в древности. Однако по сей день природа молитвы не понята. В последнее время увлечение восточными верованиями подарило нам новое понятие "медитация", от латинского "meditatio" — размышление. И молитва, и медитация соединяют человека с Высшими Силами. Интересны и мало изучены проблемы взаимосвязи молитвы и психофизических процессов в человеке.

Механизм действия молитв в общих чертах следующий. В состоянии концентрации внимания человек полностью выключается из системы на единичном объекте и как бы выпадает из времени. Основным содержанием переживаний становится ощущение необычайной пустоты. Поскольку временная ориентировка является необходимым компонентом в самосознании личности, потеря ее ведет к формированию иллюзорного самовосприятия своего я, то есть к ощущению "слияния с бесконечным". Естественное, что подобное психическое состояние способствует восстановлению нервно-психических функций человека, вызывая ощущение свежести, внутреннего обновления и радости бытия.

О мантротерапии в последние годы говорят много. Этот метод лечения часто используют в своей практике целители, биоэнерготерапевты. Однако, несмотря на быстрорастущую популярность, многие об этом методе имеют самое смутное представление. Доказательство тому — письма наших читателей. Итак, что же такое мантра?

Мантра — это молитва или некая формула, которая может быть выражена как словами и звуками, так и графически. Она несет в себе определенную программу (энергетику), оказывающую соответствующее воздействие на организм человека и окружающий его Мир.

Интересно, что и те, кто считает себя атеистом, пользуются мантротерапией, даже не подозревая об этом. Например, человек ударился и тут же вскрикнул: "Ой", как будто пожаловался кому-то, и как ни странно, ему стало легче. Кто-то начал икать и, набрав воздуха, задержав дыхание, про себя произнес: "Икота, икота, сойди на Федота, с Федота на Якова, с Якова на всякого". А сколько раз в жизни мысленно про себя и громко вслух мы произносили "Господи Иисусе" или "Господи, помилуй".

Все это элементы мантротерапии, к которым мы чистоинтуитивно прибегаем в повседневной жизни, не задумываясь об этом в философском смысле.

силу и здоровье! Мать-Сыра Земля — прими мои болезни!"

АУМ.

2. Гармонизирующие мантры (болезни произрастают из-за нарушения гармонии):

а) "Все в Мире должно находиться на своем месте, выражая всеобщим множеством полную Гармонию!"

АУМ.

Примечание: Мир — это Вселенная, Солнечная система, планета, каждый индивидуальный организм.

б) "Мир, Гармония, Любовь надо мной... (семьей, домом, местом работы, селом, городом, районом, страной, нашей планетой и т.д.)! Мир, Гармония, Любовь во мне (в семье, в близких, родных, в друзьях, в доме... и т.д.) Я и моя семья... (и т.д.) — в Мире, Гармонии, Любви! Исцеление совершается".

АУМ.

в) Перед сеансом лечения (медитацией, а также во время поездки в транспорте, присутствия в общественном

## МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ УДОБНА И БЕЗОПАСНА

Одно время ходили разговоры о том, что пища, которая разогревается в микроволновой печи за счет поглощения электромагнитной энергии, опасна. Специалисты НИИ медицины труда РАМН однозначно утверждают, что никаких изменений в структуре пищи не происходит и в процессе приготовления она не приобретает вредных свойств.

В отличие от газовых и электрических плит в микроволновой печи используется энергия электромагнитных колебаний сверхвысокой частоты. Рабочая камера печи устроена таким образом, что СВЧ-волны свободно распространяясь по всему ее объему, многократно отражаются от стенок и дна, равномерно подогревая пищу со всех сторон. Проникая в продукт, СВЧ-волны ослабляются, поэтому сверху пища подогревается несколько быстрее, чем внутри.

Микроволновая печь хороша для быстрого приготовления пищи, подогрева и размораживания продуктов. При этом временные затраты в 4-8 раз меньше чем при использовании газовой плиты. Применяемый в микроволновой печи принцип нагрева полностью сохраняет витамины, исключает пригорание. Продукты меньше обезжириваются, не увариваются и не ужариваются. Печь не выделяет продуктов сгорания или запахов, ни она сама, ни окружающее ее пространство не нагревается, воздух в кухне всегда остается чистым.

Для приготовления пищи в микроволновой печи подойдет любая посуда — из стекла, фарфора, фаянса, пластмассы и даже бумаги, кроме металлической или с металлическими ободками. Разогреть еду можно непосредственно на тарелках перед подачей на стол. На это у вас уйдет всего несколько минут. Некоторые виды продуктов обрабатываются в закрытой посуде, чтобы избежать выкипания и загрязнения стенок печи. Специфика пригото-

пертизу микроволновых печей московского завода "Плутон", специалисты убедились, что выходящая с конвейера продукция укладывается в допустимые нормы. И это при том, что нормативы для СВЧ-излучений в России очень строгие. Очевидно поэтому одна сотрудница НИИ медицины труда сказала, что если бы решила приобрести микроволновую печь, то остановила бы свой выбор на отечественной. "Надежнее", — пояснила она.

Безопасность эксплуатации обеспечивается автоматической системой блокировки, мгновенно останавливающей печь как при нажатии кнопки "стоп", так и при открывании дверцы рабочей камеры. Пользуясь микроволновой печью, следует соблюдать некоторые правила. Нельзя, например, включать пустую печь. При установке печи необходимо проследить, чтобы между ее дном и поверхностью стола отсутствовали металлические предметы. Для нормальной работы печи необходим доступ воздуха к ее передней, нижней и задней стенкам. Расстояние от задней стенки до ближайшего предмета должно быть не менее 2,5 см. Продолжительность работы печи регулируется посредством специального реле в соответствии с количеством времени, требуемым для приготовления того или иного блюда. По истечении заданного времени печь выключается автоматически. Запрещается работать с печью, у которой повреждена изоляция дверцы.

Что же касается цен на печи, пока они "кислотные". В среднем за одну печь приходится платить от 10 до 15 рублей.



ющую соотствующую воздействию на организм человека и окружающий его Мир.

Интересно, что и те, кто считает себя атеистом, пользуются мантротерапией, даже не подозревая об этом. Например, человек ударился и тут же вскрикнул: "Ой", как будто пожаловался кому-то, и как ни странно, ему стало легче. Кто-то начал икать и, набрав воздуха, задержав дыхание, про себя произнес: "Икота, икота, сойди на Федота, с Федота на Якова, с Якова на всякого". А сколько раз в жизни мысленно про себя и громко вслух мы произносили "Господи Иисусе" или "Господи, помилуй".

Все это элементы мантротерапии, к которым мы чисто интуитивно прибегаем в повседневной жизни, не задумываясь об их сокровенном смысле.

Народные целители, использующие мантротерапию, разрабатывают разные системы врачевания, представляющие собой довольно сложный обряд с чтением молитв и других словесных формул.

Мы предлагаем вам систему биоэнерготерапевта лечебно-оздоровительного центра дендротерапии "Измайлово" Олега Константиновича Румянцев.

Мантры, рекомендованные О.Румянцевым нашим читателям, можно условно разделить на три категории.

### I. ЛЕЧЕБНЫЕ МАНТРЫ

1. Универсальные от всех болезней (эти мантры несут в себе сильный энергетический заряд, активно способствуют выздоровлению и предупреждают заболевания, а также воздействуют на окружающую среду. Читать вслух и про себя по несколько раз в день, место и время не имеют значения):

а) Обращение к Отцу Небесному (Абсолюту, Брахмо, Творцу):  
Отче наш, Иже еси на небеси! Да святится имя Твое, да придет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наши, якоже и мы оставляем должникам нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого.

б) Обращение к Иерархии Отца Небесного и Матери Земле:  
"О Всеблагое Солнце, обитель Богов, о Великая Иерархия Света Отца Небесного, Владыки всех Владык! Вы — во мне, я — в Вас! Мои желания — Ваша Воля!"

АУМ.

в) "Владыки Мира! Даруйте мне

гармонии);

а) "Все в Мире должно находиться на своем месте, выражая всеобщим множеством полную Гармонию!"

АУМ.

Примечание: Мир — это Вселенная, Солнечная система, планета, каждый индивидуальный организм.

б) "Мир, Гармония, Любовь, любовь... (семьей, домом, местом работы, селом, городом, районом, страной, нашей планетой и т.д.)! Мир, Гармония, Любовь во мне (в семье, в близких, родных, в друзьях, в доме... и т.д.) Я и моя семья... (и т.д.) — в Мире, Гармонии, Любви! Исцеление совершается!"

АУМ

в) Перед сеансом лечения (медитацией, а также во время поездки в транспорте, присутствия в общественном месте).

"По Великому Закону мои болезни (карма) не перейдут к окружающим, болезни (карма) окружающих не перейдут ко мне. Информация не смешивается!"

АУМ.

### II. ЗАЩИТНЫЕ МАНТРЫ (БЕССТРАСТНО, СПОКОЙНО)

1. Для широкого спектра ответственных и опасных ситуаций, а также ситуаций, требующих быстрой защитной реакции:

"Великий Закон в действии! Действие в пределе Закона!"

При необходимости добавить:

"По Великому Закону: с чем пришел (пришла, пришли) с тем уйди! (уйдите)".

АУМ

2. При явном невидимом или физическом нападении, при угрозе, а также для профилактики нападения.

"По Великому Закону: злая сила и воля не тронь меня... (и мою семью, село, город, район, область, страну, нашу планету) во Имя Отца, и Сына, и Святого Духа!"

АУМ.

(Если есть время — повторить три раза).

3. Для ответственных и опасных ситуаций, не требующих быстрой реакции, но нуждающихся в справедливом их разрешении.

"Великий Закон надо мной (семьей, родными, близкими, окружающими людьми, местом работы, квартирой, домом, селом, городом, и т.д.)! Великий Закон во мне! Я — в Великом Законе! Исцеление совершается!"

АУМ.

Лазарь Модель

новой печи принцип нагрева полностью сохраняет витамины, исключает пригорание. Продукты меньше обезживаются, не увариваются и не ужариваются. Печь не выделяет продуктов сгорания или запахов, ни она сама, ни окружающее ее пространство не нагревается, воздух в кухне всегда остается чистым.

Для приготовления пищи в микроволновой печи подойдет любая посуда — из стекла, фарфора, фаянса, пластмассы и даже бумаги, кроме металлической или с металлическими ободками. Разогреть еду можно непосредственно на тарелках перед подачей на стол. На это у вас уйдет всего несколько минут. Некоторые виды продуктов обрабатываются в закрытой посуде, чтобы избежать выкипания и загрязнения стенок печи. Специфика приготовления пищи в микроволновой печи позволяет значительно сократить потребление жиров, что очень важно при диетическом питании людей с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Специалисты из НИИ медицины труда РАМН утверждают, что СВЧ-печь не оказывает вредного влияния на здоровье человека. Так, проведя экс-

перимент, специалисты установили, что при включении СВЧ-печи не происходит выкипания жидкости, не происходит выгорания продуктов, не происходит выделение вредных веществ. При этом СВЧ-печь не нагревается, не выделяет запахов, не выделяет продуктов сгорания. Для нормальной работы печи необходимо, чтобы печь была закрыта, чтобы не было доступа воздуха к ее нагревательным элементам. Печь должна быть не менее 2,5 см. Продолжительность работы печи регулируется посредством специального реле в соответствии с количеством времени, требуемым для приготовления того или иного блюда. По истечении заданного времени печь выключается автоматически. Запрещается работать с печью, у которой повреждена изоляция дверцы.

Что же касается цен на печи, пока они "кусаются". Разброс — от 150 до 500 долларов, в зависимости от объема, степени сложности и набора сервисных функций. Чем выше каждый из этих параметров, тем дороже покупка. Но затраты окупятся сторицей, ведь у вас появится удобная и вполне безопасная помощница в домашнем хозяйстве.

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛА  
Зоя БАРЫШЕВА

### Бесплатные объявления.

1. Бесплатно всем желающим в рамках бета-тестирования запишу на Вашу дискету 360 Кб собственную Экспертную компьютерную программу мед. диагностики по методике Акабана и Фолля и Экспертную компьютерную программу прогноза Землетрясения. 352100, Тихорецк, а/я 135. Утишев С.А. (эксперт-физик).

2. Одинокая низкорослая пятидесятишестилетняя русачка-инженер ищет близкого возрастом одинокого интроверта-помощника верного добросердечного, чтобы дружно шагать по жизни.

652810 Осинника-15, до востребования, паспорт П-ГИ N 546303

3. Ищу, куплю книгу Б.М.Бехтерева "Гипноз, внушение, телепатия".

676080 Тынды-2, Буриков 21-9, Калевскому А.Н.

4. Ищу работу на дому. Исполнительность, аккуратность, подотчетность гарантирую. Лжеработодателей прошу не беспокоить.

184290, с.Ловозеро Мурманской обл., Юрьева, 6, кв.5 Федотовой В. В.

5. Меняю: Чарджоу 4-комн. коттедж со всеми удобствами, участок, баня, постройки на квартиру в России.

413152, Саратовская обл., Энгельский р-он, с.Н.Терновка, Моисееву.

6. Продам саженцы гумы, фундук, черешня, айва, жимолость, фейхоа, унаби, цитрусовые, розы, ежевика, гортензия, лимонник, туя, киви, шелковица, мушмуль, виноград, бузина черн., боярышник, барбарис, лавр, чай, араллия, инжир, пекан, лектравы. 354213, Сочи, а/я 6.

7. Вышлю уникальный препарат "Наринэ", из которого вы приготовите целительную закваску для лечения дисбактериоза, нейродермита, патологии печени и почек, выведения из организма антибиотиков и радионуклеидов. Поделюсь методиками по очисткам организма.

174210, Новгородская обл., г.Чудово, ул.Титова, 14/2, кв.52 Земскову О.С.

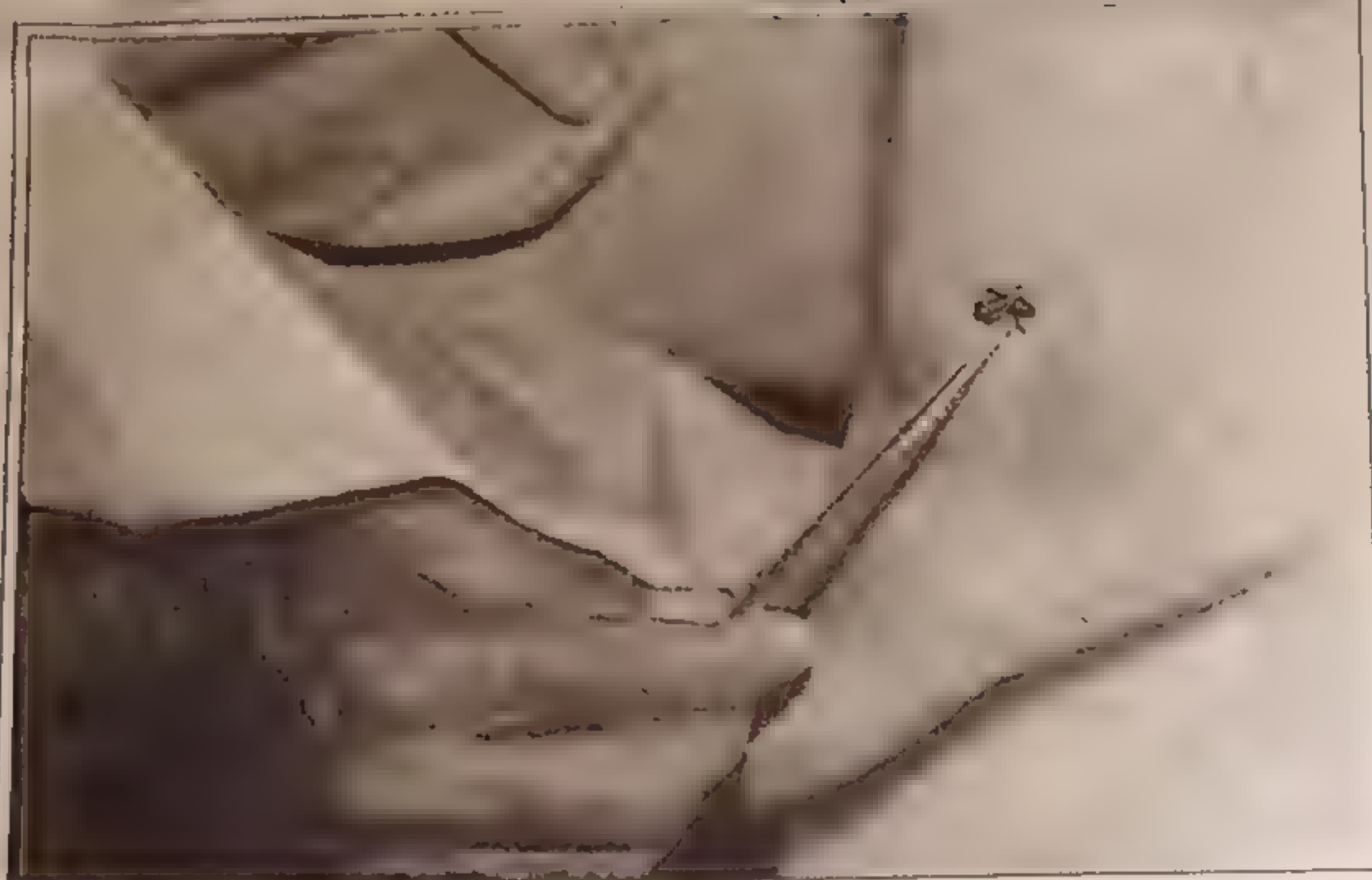
8. Очень прошу откликнуться тех, кто знает, где можно купить биомассажер "Юность", изобретенный профессором Назаровым.

623980, Тавда Свердловской обл., ул.9 января, 62, кв.51, а/я 45, Овчинниковой Н.Б.

9. Обращаюсь к верующим состоятельным людям. Нет средств на лечение, на руках грудной ребенок. Умоляю, помогите деньгами.

612920, Кировская обл., г.Малмыш. Предъявителю паспорта VIII-ИР N 611227





## АПИТЕРАПИЯ

**С ПОМОЩЬЮ АПИТЕРАПИИ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ НЕ ТОЛЬКО ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ, НО ТАКЖЕ ГИПЕРТонию, ИШЕМИЧЕСКУЮ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА**

“Удивительный мир медоносной пчелы. Нас восхищает высокая организация жизни пчелиной семьи и поражает чрезвычайно высокая биологическая активность веществ, которые производит медоносная пчела. Надо признаться, что до сегодняшнего дня не все еще изучено и раскрыто в поведении пчелы. Однако за последние годы в лечении многих заболеваний все более активно применяются продукты пчеловодства”. (М.М. Френкель, книга “Уникальный целитель”.) Наш корреспондент беседует с автором этих строк, кандидатом медицинских наук, членом Международной ассоциации пчеловодов — Алимонди, руководителем Московского центра апитерапии “Уникум” Михаи-

лопомно-двигательного аппарата, остеохондроз, радикулит, заболевание суставов — ревматизм, полиартрит, посттравматические поражения суставов, а также гипертонию, ишемическую болезнь сердца. Хорошо поддаются лечению апитерапией склероз суставов нижних конечностей, варикозное расширение вен, отек нижних конечностей на почве венозной недостаточности, энурез — ночное недержание мочи, простатит, бесплодие и импотенция и др.

**Корр. — А как проходит сам процесс лечения?**

М.Ф. — Основа апитерапии — лечение живыми пчелами путем пчелоужаления. Правда, для этого требуется разрешение врача, так как при самолечении не исключены

многих замечательных методов лечения пчелами и продуктами их жизнедеятельности. Расскажите о некоторых из них.

М.Ф. — Мною разработана методика лечения посредством апитерапии редких и почти не поддающихся традиционному лечению болезней. Официальная медицина в таких случаях обычно назначает больному большие дозы гормонов, антибиотиков или предлагает хирургическое вмешательство. Окончательные результаты же не всегда утешительны. Возьмем болезнь

Пертеса. Обычно это заболевание проявляется с пяти-семилетнего возраста (чаще болеют мальчики). Происходит неинфекционный некроз головки и шейки тазобедренного сустава, что приводит к переломам и инвалидности. В последние годы появилась возможность вставлять искусственный сустав. Однако с ростом детей периодически приходится проводить операции для вживления нового сустава. Используя пчелиный яд, содержащий соматотропный гормон (гормон роста), мы впервые занялись лечением этой болезни. По этому же методу мы успешно лечим и детей с замедленным ростом.

**Корр. — Ведутся ли в вашем Центре научные работы?**

М.Ф. — Да, конечно. Мы

**ВНИМАНИЕ: Новинка**

## САМ СЕБЕ КОСТОПРАВ

ТИРАЖОМ ВСЕГО ДВЕ ТЫСЯЧИ ЭКЗЕМПЛЯРОВ ВЫШЛА НОВАЯ КНИГА ИЗВЕСТНОГО ДОКТОРА-ОСТЕОПАТА Л.А.БУЛАНОВА

Когда одного из философов древности спросили: “Что ценнее — богатство или слава?”, — он ответил: “Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!”

Так как проблема сохранения и восстановления здоровья всегда существовала в мире, медицина вызвала особый интерес. Во второй половине нашего века бурно развивались наука и техника, а на базе их достижений (электроники, оптики, вычислительной техники и т.д.) получила особенно высокое развитие и медицина. Но вместе со сложными техническими устройствами и аппаратурой в процесс диагностики и лечения были вовлечены специалисты, этически не подготовленные к врачебной деятельности. Больной человек перестал рассматриваться как индивидуальная личность со своими особенностями, а предстал как совокупность больных и здоровых органов. Общество отреагировало на такую “машинность” медицины. Во всем мире появились различные “целители”, деятельность которых вместо пользы приносила только вред. Сейчас на пути этого стихийного потока “целителей” поставлена преграда. Без врачебного диплома и лицензии никто не имеет права заниматься врачебной деятельностью.

Для тех, кто в силу разных причин не пользуется возможностями классической медицины, сейчас имеется право выбора. К услугам больного — нетрадиционные методы лечения, ведущее место среди которых принадлежит мануальной терапии.

Работают в этой области врачи с высшим медицинским образованием, имеющие богатый опыт использования в лечении

После проведения легких черепно-мозговых остеопатических манипуляций и легких манипуляций на шейном отделе позвоночника состояние больного нормализовалось.

Естественно, что смещение костей черепа может вызывать сдавление черепно-мозговых нервов.

Диагностика данных заболеваний сводится к пальпации мест выхода нерва и к распознаванию симптомов воспаления.

Пример из лечебной практики

Больная М., 1954 года рождения, Новосибирск, профессия — машинистка. Диагноз — плечелопаточный вегетативный периартрит. Обратилась с сильнейшими болями в плечевом суставе, шее и надплечьях. Выполнять свою работу машинистки она не могла. Ей было трудно отвести руку в сторону. Отмечалась сильная боль при простукивании и глубокой пальпации.

Первоначальные манипуляции выполнялись очень легко. Манипуляции на верхней конечности проводились только круговые и тракционные, а также больной был назначен легкий массаж (1-2 мин) на плечевом поясе.

Боли у пациентки стали сниматься только после 8-й процедуры. После 12-й процедуры (2-я неделя лечения) восстановился сон и пациентка могла выполнять больной рукой домашнюю работу. Боли в области шеи, надплечья, плеча отсутствовали, но ограничение движений исключало возможность возвращения к работе машинистки. Процедуры были продолжены, через две недели больная была выписана на работу, ей был назначен индивидуальный



ная пчела. Надо признать, что до сегодняшнего дня не все еще изучено и раскрыто в поведении пчелы. Однако за последние годы в лечении многих заболеваний все более активно применяются продукты пчеловодства". (М.М. Френкель, книга "Уникальный целитель".) Наш корреспондент беседует с автором этих строк, кандидатом медицинских наук, членом Международной ассоциации пчеловодов — Азимонди, руководителем Московского центра апитерапии "Уникум" Михаилом Мироновичем Френкелем.

**Корр. — Михаил Миронович, расскажите, пожалуйста, подробнее об апитерапии.**

М.Ф. — Апитерапия — это метод лечения биологически активными продуктами пчеловодства — пчелиным ядом, маточным молочком, прополисом, медом и цветочной пыльцой. В этих продуктах содержатся такие полезные вещества, как гормоны, незаменимые аминокислоты, эфирные масла, ферменты, антибиотики и т.д. В состав продуктов пчеловодства входят также химические элементы: германий, магний, железо, калий, кальций, хлор, натрий, фосфор, алюминий... вплоть до золота и платины.

Долгие годы химическому составу меда не уделяли должного внимания, т.к. считалось, что наличие этих веществ в нем незначительно. Теперь уже доказано, что для сохранения биологического баланса в человеческом организме их вполне достаточно. Кроме того, исследования показали, что мед обладает сильным антибактериальным свойством, тормозит рост грибковых заболеваний. О его лечебных качествах я и не говорю.

**Корр. — В таком случае можно предположить, что с помощью апитерапии лечатся многие болезни.**

М.Ф. — Да, действительно, этот список выглядит довольно внушительно. Апитерапией можно вылечить заболевания

Хорошо поддаются лечению апитерапией склероз суставов нижних конечностей, варикозное расширение вен, отек нижних конечностей на почве венозной недостаточности, энурез — ночное недержание мочи, простатит, бесплодие и импотенция и др.

**Корр. — А как проходит сам процесс лечения?**

М.Ф. — Основа апитерапии — лечение живыми пчелами путем пчелоужаления. Правда, для этого требуется разрешение врача, так как при самолечении не исключены нежелательные последствия: аллергия, нарушения сердечного ритма и дыхания. Мы назначаем пациентам такие "лекарства", как: маточное молочко или цветочную пыльцу. Кстати, маточное молочко — прекрасный биологический стимулятор, улучшающий самочувствие, а цветочная пыльца — это кладовая витаминов, без которых не может функционировать человеческий организм. Нередко мы сочетаем апитерапию с фитотерапией.

**Корр. — Каким образом определяют места для ужаливания на теле человека?**

М.Ф. — Русский профессор Захарин и венгерский невропатолог Гедда определили, что на коже человека имеются "представительства" всех внутренних органов — рефлексогенные зоны. На "зону" больного органа мы и ставим пчел.

**Корр. — Скажите, пожалуйста, откуда ваш Центр получает мед и другие продукты пчеловодства?**

М.Ф. — Мы заключили договор с одним пчеловодческим хозяйством, которое предоставляет нам лечебные, цветочные сорта меда и другие пчеловодческие продукты, приготовленные специально по нашим рецептам и рекомендациям. Это хозяйство находится под постоянным контролем санитарно-ветеринарной службы и считается экологически чистым производством. Кроме того, мы держим и свою небольшую пасеку.

**Корр. — Михаил Миронович, я знаю, что вы автор**

го сустава, что приводит к переломам и инвалидности. В последние годы появилась возможность вставлять искусственный сустав. Однако с ростом детей периодически приходится проводить операции для вживления нового сустава. Используя пчелиный яд, содержащий соматотропный гормон (гормон роста), мы впервые занялись лечением этой болезни. По этому же методу мы успешно лечим и детей с замедленным ростом.

**Корр. — Ведутся ли в вашем Центре научные работы?**

М.Ф. — Да, конечно. Мы серьезно занимаемся научно-исследовательской деятельностью. Скоро в аптеках появятся разработанные нашим Центром и не имеющие аналогов в мире лечебные повязки. Они обладают сильным противовоспалительным действием, убивают вредные микроорганизмы и полностью высасывают гной из раны за очень короткий срок.

**Корр. — Вы — известный специалист не только у нас, но и за рубежом. Часто выступаете с докладами, проводите семинары. Хотелось бы узнать, как у вас обстоят дела с подготовкой кадров и существуют ли филиалы вашего Центра в других городах России.**

М.Ф. — При Центре "Уникум" действует школа, в которую приезжают для обмена опытом специалисты со всей России, из стран СНГ, а также из дальнего зарубежья. Кроме того, каждый квартал мы проводим трехнедельный цикл обучения, по окончании которого вручается сертификат, дающий право заниматься апитерапией.

Что касается филиалов, наш Центр имеет их не только в Москве и Санкт-Петербурге, но и во многих регионах СНГ и за его пределами.

Астхик Етимян

Лиц. N 2661/2657  
Московский центр апитерапии "Уникум"  
101062, ул. Чаплыгина, 8;  
помещение N 13, тел.  
925-85-51

ности проводились только круговые и тракционные, а также больной был назначен легкий массаж (1-2 мин) на плечевом поясе.

Боли у пациентки стали сниматься только после 8-й процедуры. После 12-й процедуры (2-я неделя лечения) восстановился сон и пациентка могла выполнять больную ручную домашнюю работу. Боли в области шеи, надплечья, плеча отсутствовали, но ограничение движений исключало возможность возвращения к работе машинистки. Процедуры были продолжены, через две недели больная была выписана на работу, ей был назначен индивидуальный режим, рекомендовано санаторно-курортное лечение. В последующем плечелопаточный периартрит рецидивов не давал.

В настоящее время снят и растиражирован на видеокассетах научно-популярный фильм "Остеопатия и народное костоправство". Те, кого интересует эта тема, смогут получить наглядное представление обо всем изложенном в данной и предыдущей книгах, так как фильм объединяет их тематику и дает яркое воспроизведение метода мануальной терапии (osteopatii).

В 1993 г. вышла книга известного доктора-osteopата Л.А. Буланова "Мануальная терапия и самопомощь при заболеваниях позвоночника и суставов". Она вызвала большой интерес у больных и здоровых, т.е. у тех, кому и была адресована. Тираж разошелся быстро, интерес же к теме не иссяк, так как заболевания опорно-двигательного аппарата мучают человека на протяжении веков. Автор получил огромное количество писем с благодарностями, вопросами, откликами. Газета "Помоги себе сам" (1994-1995) печатала из этой книги практические рекомендации. В новой книге Л.А. Буланова "Руководство по остеопатии и народному костоправству" даны советы рационального использования физиотерапевтических и курортных факторов.

Все рекомендации, помещенные в данном руководстве, основаны на анализе доктором собственного практического опыта. Конкретный пример из лечебной практики д-ра Буланова. Больной 3. из г. Мурманска, 1943 года рождения, обратился с сильными болями в голове, повышением артериальным давлением, с гематомами на голове в местах ударов после драки. Рентгеновский снимок не показывал каких-либо изменений в костях черепа. Напряжение мышц шеи говорило и о травмировании шейных позвонков.

В предлагаемом читателю пособии освещены вопросы истории народного способа лечения заболеваний костной системы.

**Книгу Л.А. Буланова "Руководство по остеопатии и народному костоправству", а также кассету с видеозаписью можно приобрести в КВК "Помоги себе сам". Справки по тел.: 179-10-20.**

Л. А. Буланов

РУКОВОДСТВО  
ПО ОСТЕОПАТИИ  
И  
НАРОДНОМУ  
КОСТОПРАВСТВУ





## МЕТОД, РОЖДЕННЫЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ БИОФИЗИКОЙ

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ МЫ ЖИВЕМ В УСЛОВИЯХ ДЕГРАДАЦИИ ПРИРОДНЫХ ЭКОСИСТЕМ, ПРИВОДЯЩИХ К РАЗНОГО РОДА АЛЛЕРГИЯМ - БОЛЕЗНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ, ИММУНОДЕФИЦИТУ, РАННЕМУ СТАРЕНИЮ ОРГАНИЗМА. Люди нынче ищут пути лечения без химических препаратов, без дополнительного облучения и множественных анализов, которые дают побочные эффекты и занимают много времени. В Австрии доктором Шнайдером в течение 20 лет разрабатывалась и вышла в свет уникальная технология, позволяющая диагностировать и лечить организм без лекарств и устранять минимальные патологические отклонения, заставляющая отступать даже грозные болезни, воздействуя на первопричину их возникновения.

До недавнего времени исходили из того, что причиной болезни являются биохимические нарушения в организме, которые лечатся только классическим путем. Новейшие исследования доказали, что эти нарушения имеют биофизическое управление. Таким образом, для терапевта открываются абсолютно новые схемы лечения.

Каждый из нас существует в своей биоэнергетической оболочке, имеет свой биоэнергетический потенциал, который является суммарной оценкой электромагнитных колебаний различных органов и систем организма. Если этот потенциал нарушается, возникает болезнь. Данный метод дает возможность нейтрализовать патологические колебания, и в результате происходит самовыздоровление путем включения внутренних резервов — исчезают аллергии, происходит балансировка иммунной, эндокринной и нервной систем. Если эти короткие процедуры делать периодически регулярно как профилактические меры, то ушедшие от вас болезни не возвратятся никогда.

Методика коррекции энергетических колебаний в организме, разработанная доктором Шнайдером, вмещает в себя тысячелетний опыт восточной медицины, достижения современной биофизической информационной терапии и воплощена в жизнь в виде небольшого, легкопереносимого прибора, с использованием информационных частотных

характеристик полудрагоценных камней, минералов, эссенций цветов, змеиных ядов и пр. Этот метод позволяет устранять негативные психологические блокировки, влиять на микроклимат группы людей и тем самым оздоравливать не только непосредственно организм но и психологическую атмосферу в семье, небольшом коллективе.

Первыми пациентами д-ра Шнайдера в России были врачи, которые на себе прочувствовали удивительные результаты данной методики. Многие из них признали впоследствии эту методику медициной XXI века как нельзя лучше, подходящей для экономических условий России.

На базе Калужского филиала Фонда «ПОМОГИ СЕБЕ САМ» в центре «Экология человека» впервые в России открыто представительство фирмы MED TEK. (Австрия). В центре регулярно проводятся курсы по обучению врачей методике Шнайдера, продается оборудование, ведется прием больных.

Прекрасные результаты получены в лечении аллергий, вирусных и бактериальных инфекций.

Очередные курсы для врачей будут проводиться в феврале 1997 года в г. Калуге и Австрии.

Заявки принимаются по адресу: 248650, г. Калуга, ул. Ленина 106. Тел: (08422) 7-72-98.

Лечебница «Медуница» организована в 1993 году и является официальным представителем Московского центра «Помоги себе сам». Лечебница проводит лечение народными методами, применяя белую и красную глины, лекарственные травы, продукты пчеловодства, все виды массажа и мануальную терапию.

## ЛЕЧЕБНИЦА «МЕДУНИЦА»

В лечебнице проводится иридолингностика (по радужной оболочке глаз), аурикулодиагностика (по ушной раковине) и восточный метод диагностики.

Основной вид лечения — аппликации из белой и красной глины. Глинолечение известно с давних времен, но в последнее время необоснованно забыто и только наша лечебница, единственная в крае, применяет глину в лечении многих заболеваний, таких как:

1. Гипертоническая болезнь.
2. ИБС, стенокардия
3. Бронхиальная астма.
4. Хронические бронхиты (обструктивные и простые).
5. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
6. Птоз внутренних органов (опущение желудка, почек, матки).
7. Радикулиты, артриты, остеохондрозы.
8. Маститы, фибромы.
9. Простатиты, аденома предстательной железы, импотенция.
10. Геморрой.
11. Гаймориты, тонзиллиты, аденоиды, полипы носа.
12. Отиты, невриты слуховых нервов.
13. Энурез детский и старческая немота.
14. Аллергические и кожные заболевания.
15. Заболевания глаз: глаукома, близорукость, дальнозоркость, косоглазие, заболевания сетчатки, пресбиопия.
16. Онкологические заболевания по методу Шевченко.

Мы также проводим консультации по применению уринотерапии.

Целительная сила глины заключается в ее способности поглощать болезнь и абсорбировать неблагоприятные для организма вещества, выводить из орга-

низма токсины, яды, гной, газы. Глина обладает сильными антибактериальными свойствами. Но, в противовес всем химическим антисептикам, одновременно убивающим как микробы, так и здоровые клетки, глина, устраняя микробы и их токсины, дает иммунитет против новой инфекции, обновляет и восстанавливает силы клеток, хотя они поражены старостью или перерождены. При исследовании излучений, идущих от глины, было обнаружено, что длина их волн оказывает уравновешивающий, тонизирующий эффект на живые клетки, обладает антиканцерогенными свойствами. Она содержит все необходимые нашему организму микроэлементы.

Кроме лечения глиной, в нашей лечебнице успешно используются аппликации из воска, меда, отвары и настои лечебных трав, приготовленные по собственным, уникальным рецептам, применяются различные виды мазей, ушных тампонов, геморроидальных свеч.

Только в нашей лечебнице применяется специальный массаж для устранения головных болей и птоза внутренних органов (опущения желудка, почек, матки). Мы используем различные варианты очищения организма от шлаков, песка, камней (кишечника, печени, почек, сосудов, суставов).

Проживание в 2-местных палатах со всеми удобствами.

Питание диетическое — строго индивидуально.

Срок лечения от 15 до 30 дней.

Приезжайте в «Медуницу»! Будем рады вам помочь.

СЕМЕНОВА Анна Федоровна,  
ЗАВ.ОТДЕЛЕЛЕНИЕМ: (86537) 5-41-67

г.Кисловодск, ул.Урицкого, 4, пансионат «Звездный»,  
тел. (86537) 3-74-25.

Наци платежные реквизиты:  
ТОО «Медуница», р/счет 2467098  
в ФАИК ПСБ «Ставрополье»  
г.Кисловодск



9. Простатиты, аденома простаты, импотенция.
10. Геморрой.
11. Гаймориты, тонзиллиты, аденоиды, полипы носа.
12. Отиты, невриты слуховых нервов.
13. Энурез детский и старческая немота.
14. Аллергические и кожные заболевания.
15. Заболевания глаз: глаукома, близорукость, дальнозоркость, косоглазие, заболевания сетчатки, пресбиопия.

16. Онкологические заболевания по методу Шевченко.

Мы также проводим консультации по применению уринотерапии.

Целительная сила глины заключается в ее способности поглощать болезни и абсорбировать неблагоприятные для организма вещества, выводить из орга-

ска, камни в сосудах, суставов).  
 Проживание в 2-местных палатах со всеми удобствами.  
 Питание диетическое строго индивидуально.  
 Срок лечения от 15 до 30 дней.  
 Приезжайте в "Медуницу"! Будем рады вам помочь.

**СЕМЕНОВА Анна Федоровна,**  
 зав.отделением: (86537) 5-41-67

г.Кисловодск, ул.Урицкого, 4, пансионат "Звездный",  
 тел. (86537) 3-74-25.  
 Наши платежные реквизиты:  
 ТОО "Медуница", р/счет 2467098  
 в ФАИК ПСБ "Ставрополье"  
 г.Кисловодск

ние путем включения зернов — исчезают аллергии, происходит балансировка иммунной, эндокринной и нервной систем. Если эти короткие процедуры делать периодически регулярно как профилактические меры, то ушедшие от вас болезни не возвратятся никогда.

Методика коррекции энергетических колебаний в организме, разработанная доктором Шнайдером, вмещает в себя тысячелетний опыт восточной медицины, достижения современной биофизической информационной терапии и воплощена в жизнь в виде небольшого, легконошеносимого прибора, с использованием информационных частотных

три регулярно проводятся Шнайдеру, обучению врачей методике Шнайдеру, продается оборудование, ведется прием больных.

Прекрасные результаты получены в лечении аллергий, вирусных и бактериальных инфекций.

**Очередные курсы для врачей будут проводиться в феврале 1997 г. Обучение проведут специалисты из Германии и Австрии.**

**Заявки принимаются по адресу:**  
 248650, г. Калуга, ул. Ленина  
 106. Тел: (08422) 7-72-98.

# ВАС ПРИГЛАШАЕТ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР "ПОМОГИ СЕБЕ САМ" В КУСТАНАЕ

Исполняется десять месяцев со дня открытия Кустанайского филиала Московского Центра "Помоги себе сам" — первого представительства Фонда "ПСС" в Казахстане.

Немалая организационная работа проделана для этого кандидатом медицинским наук, терапевтом и кардиологом высшей квалификации Виктором Ивановичем Ловицким и медицинским психологом Любовью Петровной Ловицкой, его супругой. Первой пробой сил был созданный ими еще в 1994 г. в Кустанае частный медицинский центр "ЛОКУС". Однако творческая неуспокоенность и неудовлетворенность частной практикой побуждали искать что-то новое. И, как нередко бывает в жизни, помог счастливый случай.

Как-то Любови Петровне довелось увидеть одну из передач телевизионной программы "Помоги себе сам", которую вел А.Е.Алексеев. Просто-та, доступность и эффективность оздоровительных методов показали настолько убе-

дительно, что уже через несколько недель Л.Ловицкая была в Москве среди слушателей курсов "ПСС" в группе Александра Фролова. Последовали встречи и беседы с врачами и другими специалистами столичного российского центра "Помоги себе сам".

Вдохновленные московским опытом Ловицкие стали активно пропагандировать в Кустанае новые оздоровительные методики. И все больше и больше заинтересованных людей приходили в "ЛОКУС" в надежде узнать как им "помочь себе".

А в декабре 1995 г. на московской конференции Фонда "ПСС" Ловицкие рассказали о первых шагах на путях целительства. Вернулись они, обогащенные опытом коллег из различных уголков России, Украины, Белоруссии, стран

Прибалтики. Более 500 жителей Кустаная были пролечены по новым оздоровительным методикам. За сравнительно короткий срок организованы более 20 оздоровительных групп, треть из них — на предприятиях города и в пригородных сельхозколлективах. Пациентов обеспечили методическими пособиями, литературой по натуропатическим направлениям.

...В марте текущего года одно из крупных помещений областного центра — зал Дворца пионеров — был заполнен до отказа. Для оказания методической и практической помощи новому региональному центру "ПСС" прибыл творческий "десант" Московского фонда "Помоги себе сам". Довольно ощутимой была поддержка руководителей города и области, местных

медицинских учреждений. С А.Алексеевым встретился (глава) Кустаная А.Корнев, одобвивший стремление своих земляков-медиков перенять у московских специалистов современный опыт оздоровления. Пошли навстречу и областные средства массовой информации: газета "Кустанайские новости" (главный редактор — С.Харченко) ежемесячно публикует обзоры материалов газеты "ПСС"; частная телекомпания "Алау-ТВ" (руководитель — В.Шперлинг) ввела в свои программы еженедельную телестраничку "ПСС" (ведет ее дочь Ловицких — студентка Кустанайского университета Ольга Полинцева). Словом и делом активно поддерживают деятельность филиала "ПСС" журналисты Г.Каткова (газета), О.Романов (ТВ) и Е.Никитенко (радио). Знаменателен и тот факт, что ректор Кустанайского универ-

ситета академик З.А.Алдомжаров, ознакомившись с работой оздоровительного центра "ПСС", создал в возглавляемом им учебном заведении новую кафедру — кафедру валлеологии.

Следующий этап своей деятельности Кустанайский филиал "ПСС" видит в оздоровительной работе среди школьников. Недавно Ловицкие, выступившие на Совете директоров школ областного центра, заручились их одобрением и поддержкой. А это значит, что движение под лозунгом "Помоги себе сам" получает в одном из крупнейших регионов Казахстана все более широкое распространение.

**Сообщаем телефон представительства Фонда "Помоги себе сам" в Кустанае:**  
 (3142) 39-72-40.





## Лечебное питание

АЦИДОФИЛЬНАЯ  
ПРОСТОКВАША

В последнее время из продажи полностью исчезли такие кисломолочные продукты, как ацидофилин и мечниковская простокваша. Но ведь они полезны всем без исключения, а людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта просто необходимы. Недавно вошедший в наш обиход йогурт и старый знакомец кефир, приготовленные с помощью специальных грибков, не могут заменить ацидофильные продукты, заквашенные при помощи специальных кисломолочных бактерий.

Но есть из этого положения простой выход — ацидофильную простоквашу можно приготовить дома самим. К счастью, в продаже имеется один продукт, сквашенный на культуре ацидофильных бактерий, — сметана с торговой маркой Tetra Pak (ГОСТ ТУ 10.02.789.09-89). Она продается в бумажных прямоугольных пакетах емкостью 0,25 литра сине-бело-красной расцветки, на трех сторонах пакета нарисована корова. Этой сметаной (две чайные ложки на стакан молока) я заквашиваю чуть теплее молоко (я использую стерилизованное, в котором нет посторонних бактерий, да еще кипячу его перед приготовлением простокваши), ставлю в

теплое место и примерно через сутки (в зависимости от температуры в помещении) получаю превосходную густую ацидофильную простоквашу. На следующий день я оставляю две столовые ложки на сквашивание следующей порции молока, остальную простоквашу съедаю — и так в течение двух недель. После двух недель кисломолочные бактерии вырождаются и необходимо купить новый пакетик сметаны и повторить двухнедельный цикл.

Я рассказала о своей находке знакомому врачу — превосходному специалисту из Института гастроэнтерологии Лопатиной Ирине Николаевне, и она подтвердила, что ацидофильная простокваша — действительно очень ценный и полезный кисломолочный продукт, который помогает справиться с дисбактериозами, которыми страдают практически все, кто когда-либо лечился антибиотиками, он также полезен тем, кто страдает запорами. Нужно только следить за тем, чтобы простокваша не перекисла, и если погода жаркая, ее нужно поставить в холодильник после того, как образуется плотный сгусток и начнет отделяться сыворотка.

# БЕЗ СЛАДКОЙ ВОЛИЧКИ

## Уважаемые читатели!

Большое спасибо за теплые, добрые письма, присланные в адрес нашей редакции. Все они, безусловно, помогают нам в работе над последующими номерами. Материалы на этой полосе вновь подобраны по вашим вопросам.

Ведущая полосы Ю.Кривелева



## ЧТО НАПИСАНО НА ...УШАХ?

Являются ли уши частью физиономии — вопрос спорный, но физиогномика включает их в поле своего внимания.

Прежде всего обратите внимание на форму ушной раковины: ухо без хорошо оформленной мочки свидетельствует о несбалансированности личности, длинная мочка указывает на беспечность, маловыраженная мочка сигнализирует о щепетильности, а родинки внутри уха намекают на то, что их обладатель находится в дисгармонии с окружающим миром.

Положение ушей на голове (имеется в виду верхняя зона уха) в основном указывает на интеллект обладателя ушей, причем их расположение относительно уровня глаз напрямую связывается с уровнем интеллекта: выше бровей — интеллект выше среднего, на уровне глаз — высокий интеллект, ниже уровня глаз — средний или даже низкий интеллект.

Прижатые уши указывают на осторожность, хладнокровие, выдержку, лицемерие и хитрость их обладателя, мясистые уши принадлежат урю-

мой и жестокой личности, волосатые уши выдают рассудительность хозяина, а большие и оттопыренные уши, конечно же, свидетельствуют о глупости носителя этих ушей.

Если вы сразу бросились к зеркалу и к своему ужасу обнаружили у себя оттопыренные уши, расположенные ниже линии бровей, все же не расстраивайтесь: бесспорная правда, как, впрочем, и очевидная неправильность этих наблюдений официальной наукой не доказана.

ЕЛЕНА ЧЕБОКСАРОВА

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВЕК

Приводимый ниже комплекс упражнений улучшает кровоснабжение тканей и мышц век, предотвращает отложение лишнего жира, уменьшает вялость кожи век. Лучше заниматься вечером, однако можно и днем, через два-три месяца вы почувствуете ощутимый косметический эффект. Упражнения выполняйте в спокойном темпе, сосредоточенно.

Сядьте за стол, можно поставить перед собой зеркало. Расслабьтесь. Лицо очистите и смажьте подходящим для ва-

на 5 секунд, затем широко откройте глаза, также на 5 секунд. Лоб не морщить. 4 раза.

2. Не поворачивая головы, следите глазами за как бы медленно качающимся маятником. Через каждые 10 секунд закрывайте глаза, мысленно считая до трех. 4 раза.

3. Сосредоточьте взгляд на каком-либо предмете, затем посмотрите на кончик своего носа. 5-6 раз.

4. Делайте медленные круговые движения глазами, будто следите за большим коле-

5. Держа голову прямо и неподвижно, поднимите глаза вверх до отказа (лоб не морщить!), затем опустите вниз. В верхнем и нижнем положении удерживайте глаза по 3 секунды. После этого закройте глаза на 3 секунды. 4-5 раз.

6. Быстро, считая до 10, поморгайте веками, затем сделайте паузу — 3 секунды с открытыми глазами. 5-6 раз.

7. Посмотрите на верхний левый угол стены вашей комнаты, переведите взгляд на кончик носа, а затем на вер-



маркой Tetra Pak (ГОСТ 10.02.789.09-89). Она продается в бумажных прямоугольных пакетах емкостью 0,25 литра синне-бело-красной расцветки, на трех сторонах пакета нарисована корова. Этой сметаной (две чайные ложки на стакан молока) я заквашиваю чуть теплосое молоко (я использую стерилизованное, в котором нет посторонних бактерий, да еще кипячу его перед приготовлением простоквашки), ставлю в

продукт, который помогает справиться с дисбактериозом, которыми страдают практически все, кто когда-либо лечился антибиотиками, он также полезен тем, кто страдает запорами. Нужно только следить за тем, чтобы простокваша не перекишла, и если погода жаркая, ее нужно поставить в холодильник после того, как образуется плотный ступок и начнет отделяться сыворотка.

## БЕЗ СЛАДКОЙ ВОДИЧКИ

Мелики уже давно забили тревогу: с каждым годом увеличивается количество нездоровых детей. Среди множества причин можно выделить одну ошибку: грудному младенцу чуть ли не с момента рождения дают чай или воду, подслащенные сахаром. Тем самым малышу прививается вкусовая установка на сладкое, которую он почти наверняка сохранит на всю жизнь. По этой причине для утоления жажды ребенку лучше давать несладкую воду или чай. Но коль он уже привык к сладкому, то постарайтесь хотя бы вместо сахара

давать мед. А лучшим выходом из положения будет постепенное приучение ребенка к чаю, приготовленному из цветков ромашки, листьев малины или плодов шиповника.

Для детей до 5-летнего возраста нужно взять чайную ложечку без верха одного из этих сухих измельченных растений, залить стаканом кипятка и через 10-15 минут тщательно процедить через очень мелкую сетку или два слоя марли.

**Игорь СОКОЛЬСКИЙ,**  
ФАРМАЦЕВТ



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВЕК

Приводимый ниже комплекс упражнений улучшает кровоснабжение тканей и мышц век, предотвращает отложение лишнего жира, уменьшает вялость кожи век. Лучше заниматься вечером, однако можно и днем, через два-три месяца вы почувствуете осязаемый косметический эффект. Упражнения выполняйте в спокойном темпе, сосредоточенно.

Сядьте за стол, можно поставить перед собой зеркало. Расслабьтесь. Лицо очистите и смажьте подходящим для вашей кожи кремом.

1. Плотно сомкните веки

на 5 секунд, затем широко откройте глаза, также на 5 секунд. Лоб не морщить. 4 раза.

2. Не поворачивая головы, следите глазами за как бы медленно качающимся маятником. Через каждые 10 секунд закрывайте глаза, мысленно считая до трех. 4 раза.

3. Сосредоточьте взгляд на каком-либо предмете, затем посмотрите на кончик своего носа. 5-6 раз.

4. Делайте медленные круговые движения глазами, будто следите за большим колесом, вращающимся по кругу то в одну, то в другую сторону. 3-5 раз.

5. Держа голову прямо и неподвижно, поднимите глаза вверх до отказа (лоб не морщить!), затем опустите вниз. В верхнем и нижнем положении удерживайте глаза по 3 секунды. После того закройте глаза на 3 секунды. 4-5 раз.

6. Быстро, считая до 10, поворачивайте голову, затем следите глазами 3 секунды с открытыми глазами. 7-8 раз.

7. Посмотрите на верхний левый угол стены вашей комнаты, переведите взгляд на кончик носа, а затем на верхний правый угол стены. 5-6 раз.

**Ирина БЕДНАРСКАЯ**

## КОМУ НЕЛЬЗЯ В БАНЮ

*“Считается, что баня — лучшее средство от всех болезней, но наверняка существуют противопоказания. Не могли бы вы подсказать, при каких заболеваниях не рекомендуется посещение бани?”*

**Нина ГОЛУБЕВА,** Московская область, г. Долгопрудный

Безусловно, существует список категорических противопоказаний к посещению бани. Даже здоровому человеку,

если он испытывает дискомфорт при посещении бани, нужно обязательно проконсультироваться у врача и до выяснения причины подобных состояний воздержаться от банных процедур. Не следует париться как на голодный желудок, так и сразу после сытного обеда.

Совершенно противопоказана баня при обострении хронических заболеваний, при повышенной температуре, при воспалительных заболеваниях

сердца, после инфаркта миокарда, при тахикардии, при сердечной и почечной недостаточности, при атеросклерозе сердечных и мозговых сосудов, последствиях травм головного мозга, эпилепсии, туберкулезе, болезни Боткина, язве желудка, сопровождающейся кровотечениями, при кожных заболеваниях, а также при острых заболеваниях глаз и ушей. Не рекомендуется посещать баню беременным женщинам и детям до 12 лет.

## ПОПРОБУЙ ТРАВКИ...

Алкоголизм в России не просто заболевание — этим пороком охвачено так много людей, что его можно приравнять к национальному бедствию. В борьбе с ним все средства хороши.

**Отвар травы золототысячника:** 2 ст ложки сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настоять 1-2 часа, процедить и пить по 1/3 стакана 2-3 раза в день, курс лечения — месяц.

**Тимьян (80 г) и полынь (20 г):** 2 ст ложки сухой измель-

ченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут. Затем настоять полчаса, процедить и пить по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения — месяц.

После 1-1,5-месячного перерыва он повторяется.

**Лечебный чай:** полынь горькая (20 г), тысячелистник обыкновенный (20 г), зверобой продырявленный (20 г), мята перечная (15 г), дягиль лекарственный (10 г), тимьян ползучий (10 г), можжевельник обыкновен-

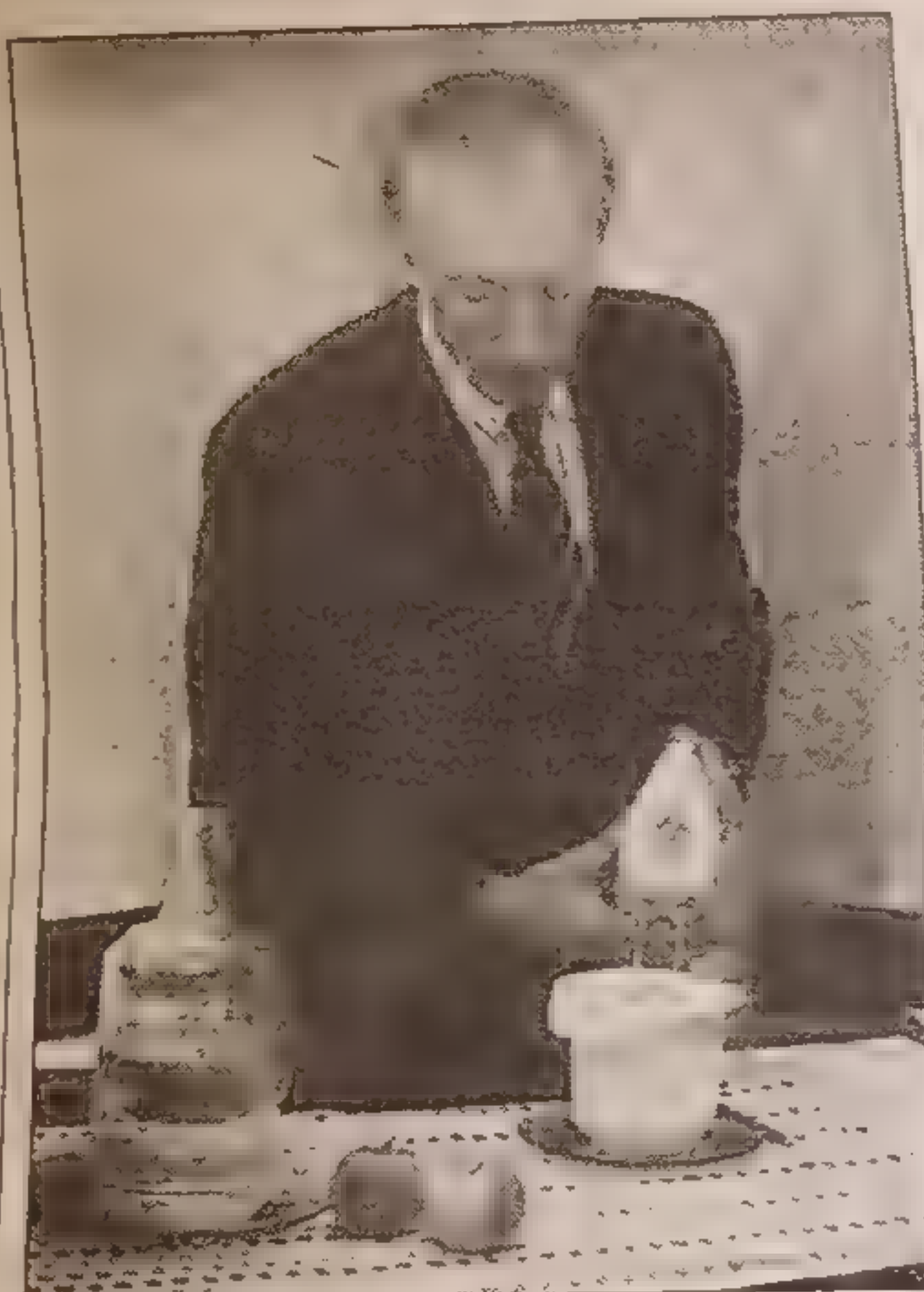
ный (5 г). Все хорошо перемешать. 1 ст ложку сухой измельченной смеси залить в фарфоровом чайнике 1 стаканом кипятка, настоять 10-15 минут и выпить. Пить по стакану настоя 3-4 раза в день. Курс — 10 дней, затем перерыв 5 дней, курс повторяется. Общая длительность лечения составляет 2-8 месяцев. В течение этого срока исчезает влечение к алкоголю.

**Алексей Синаков,**  
профессор





## ТОРТ “МЕЧТА ТЕЛЕВЕДУЩЕГО”



Отличительная особенность этого торта в том, что до подачи на стол он должен постоять сутки, но это даже

удобно, потому что в день праздника освободит вас от излишних хлопот.

Вам понадобится: 200 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан сахарного песка, 2 яйца, 1/3 чайной ложки соды, 1 стакан очищенных грецких орехов, 2,5-3 стакана муки.

Для крема: 2 стакана сметаны, 1 стакан сахарного песка, ванилин.

Разогреть яйца с песком, положить размягченное масло, продолжая растирать, добавьте соду, ванилин и орехи. Все хорошо перемешайте и постепенно засыпайте муку. В зависимости от размера формы разделите тесто на 2-5 частей (столько будет коржей) и выпекайте поочередно на среднем огне.

Для приготовления крема нужно взбить сметану, постепенно добавляя сахар и ванилин.

Готовые остывшие коржи смазывают кремом и укладывают друг на друга. Поверхность и бока торта нужно смазать кремом и посыпать толчеными орехами.

### Пикантно

## ТВОРОЖНАЯ ПАСТА

Вам потребуется на 4 порции:

125 г мягкого сыра, 125 г творога, 20 г сливочного масла, 1 маленькая луковица, 1 пучок зеленого лука, соль, молотый черный перец, молотый сладкий красный перец, 1 ст. ложка слегка обжаренных очищенных семян подсолнечника, свежий огурец.

### Способ приготовления:

Сыр размять вилкой, хорошо перемешать с творогом и сливочным маслом.

Очищенную луковицу мелко нарезать. Зеленый лук вымыть в проточной холодной воде, промокнуть кухонным полотенцем и нарезать.

Репчатый, зеленый лук и семена подсолнечника добавить в творожный крем, посолить и поперчить. Крем можно заправить молотым красным перцем. Выложить творожный крем на блюдо, украсив свежим огурцом.

### САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

На 4 порции: свекла отварная - 4 шт., яблоки - 4 шт., грецкие орехи - 16 шт., майонез - 8 ст. ложек, зелень петрушки и укроп по вкусу. Отварную свеклу и очищенные яблоки натереть на крупной терке, а грецкие орехи очистить от скорлупы и измельчить. Затем все перемешать и заправить майонезом. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки и укропом. Можно приготовить свекольный салат с добавлением растертого чеснока.

### ПАЛОЧКИ С СЫРОМ

Мука — 600 г, сливочное масло — 250 г, тертый сыр — 250 г, 3 яйца, молоко — 50 г, соль — 10 г. Просеять муку на доску. Отсыпать 100 г муки для раскатывания теста. В оставшейся муке сделать углубление и положить в него соль, 2 яйца целиком и 1 белок, 200 г тертого сыра, влить молоко, вымесить не очень крутое тесто и поставить на 30 мин на холод. Раскатать лист толщиной в палец, нарезать на узкие полоски и уложить на противень. Смазать желтком, посыпать тертым сыром и выпечь на умеренном огне.

### ЗАКУСКА ДЕЛИКАТЕСНАЯ

На 4 порции: творог жирный - 330 г, масло сливочное - 2 ст. ложки, грецкие орехи (очищенные) - 40 г, чеснок, соль, перец по вкусу. Растолочь очищенные грецкие орехи. Чеснок растереть с солью. Творог посыпать перцем, прибавить к нему растопленное сливочное масло, грецкие орехи, чеснок и тщательно перемешать до образования однородной массы. Вместе с закусочной подаются слегка подсушенные в духовке ломтики белого хлеба.

## ПИРОГ “ЦИТРУСОВЫЙ”

### Вам потребуется:

150 г растительного масла, 4 яйца, 250 г сахарной пудры, 3 лимона, 300 г муки, 1/2 ч. л. пищевой соды, 1/8 л лимонада.

### Пирог содержит:

ок. 58 г белка, 174 г жира, 489 г углеводов = ок. 3941 ккал.

### Способ приготовления

1/2 л растительного масла вы-

Муку смешать с содой и просеять. Лимонный сок вылить в лимонад.

Попеременно добавлять во взбитую массу по ложке лимонада и муку.

Тесто выложить на смазанный растительным маслом противень. Оставшиеся лимоны тщательно вымыть, как можно тоньше снять теркой цедру. Лимоны нарезать кружочками, выложить на тесто

### Рецепт уходящего года

## СЛАСТЕНА

### Вам потребуется:

#### Для теста:

250 г сливочного масла или маргарина, цедра апельсина, 250 г сахара, 6 яиц, 150 г муки, 100 г крахмала, 1 ст. ложка какао, 1,5 ч. ложки разрыхлителя, немного рома, жир для форм.

#### Для начинки:

250 г сливочного масла или маргарина, лимонная цедра, 100 г творога, 250 г сахарной пудры, 2-3 ст. ложки пюре из клубники, шоколадная стружка.

Способ приготовления Из перечисленных для теста продуктов, кроме рома, замесить тесто. Затем добавить ром.

Смазать жиром дно разъемной формы диаметром 26-28 см.



Отличительная особенность этого торта в том, что до подачи на стол он должен постоять сутки, но это даже орехами.

## ПИРОГ “ЦИТРУСОВЫЙ”

Вам потребуется:

150 г растительного масла, 4 яйца, 250 г сахарной пудры, 3 лимона, 1 ч. ложка соды, 1/8 л лимонада.

Пирог содержит:

ок. 58 г белка, 1 74 г жира, 489 г углеводов = ок. 3941 ккал.

Способ приготовления

1/8 л растительного масла вылить в миску. Оставить 2 ст. ложки сахарной пудры для украшения. Масло и остальную пудру взбить в пену. Один лимон тщательно вымыть, снять теркой цедру и выжать сок. Цедру и яйца соединить со взбитой массой.

Муку смешать с содой и просеять. Лимонный сок вылить в лимонад. Поочередно добавлять во взбитую массу по ложке лимонада и муки.

Тесто выложить на смазанный растительным маслом противень. Оставшиеся лимоны тщательно вымыть, как можно тоньше снять теркой цедру. Лимоны нарезать кружочками, выложить на тесто и смазать оставшимся растительным маслом.

Температура: 200°. Время выпекания: 20 минут

Посыпать пирог оставшейся сахарной пудрой и лимонной цедрой.

## ЛУЧШЕ ВСЯКОГО ЖАРКОГО

Вам потребуется на 4 порции:

2 пучка петрушки, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 600 г помидоров, 1/8 л овощного бульона, 1 пакет полуфабриката для приготовления картофельных клецек, 200 г сыра.

Способ приготовления.

Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарезать. Очистить и мелко нарезать лук. Разогреть в сковороде сливочное масло, немного потушить лук и отставить в сторону.

Помидоры вымыть и надрезать сверху крест-накрест. Обдать кипятком, затем холодной водой. Охладить и снять кожицу.

Каждый помидор разрезать пополам, семена из помидоров удалить, но не выбрасывать. Половину помидоров мелко нарезать и смешать с петрушкой.

Полную столовую ложку этой смеси оставить для украшения, остальную смесь соединить с луком.

Для соуса: оставшиеся нарезанные помидоры соединить с семенами и залить овощным

бульоном, добавив остальной лук. Закрыть крышкой и варить 15 мин. Затем протереть через сито и поставить в теплое место.

По рекомендации на упаковке развести жидкостью полуфабрикат для приготовления клецек и оставить для набухания на 10 мин. Разложить приготовленную массу между 2 слоями полиэтиленовой пленки слоем толщиной 1 см, длиной 35 см, шириной 25 см. Снять верхний слой пленки.

Посыпать крупно натертым сыром, 2 ст. л. оставить для украшения. Сверху разложить смесь помидоров, лука и петрушки.

Приподнимая нижний слой полиэтилена, свернуть рулет с одной стороны. Край срезать. Положить рулет на противень и запекать в предварительно разогретой духовке при 200° 20 мин.

Затем соединить оставленный натертый сыр со смесью петрушки и помидоров, разложить на рулете и запекать при 250° еще 5 мин. Положить рулет на блюдо. Полить томатным соусом.

Рецепт уходящего года

## СЛАСТЕНА

Вам потребуется:

Для теста:

250 г сливочного масла или маргарина, цедра апельсина, 250 г сахара, 6 яиц, 150 г муки, 100 г крахмала, 1 ст. ложка какао, 1,5 ч. ложки разрыхлителя, немного рома, жир для формы.

Для начинки:

250 г сливочного масла или маргарина, лимонная цедра, 100 г творога, 250 г сахарной пудры, 2 - 3 ст. ложки пюре из клубники, шоколадная стружка

Способ приготовления Из перечисленных для теста продуктов, кроме рома, замесить тесто. Затем добавить ром.

Смазать жиром дно разъемной формы диаметром 26 - 28 см и выложить его только 2 - 3 ст. ложками теста.

Температура выпекания: духовку разогреть до 200 - 225°.

Время выпекания: 10 - 12 мин.

Выпечь по очереди 6 - 8 коржей, пока не будет израсходовано все тесто.

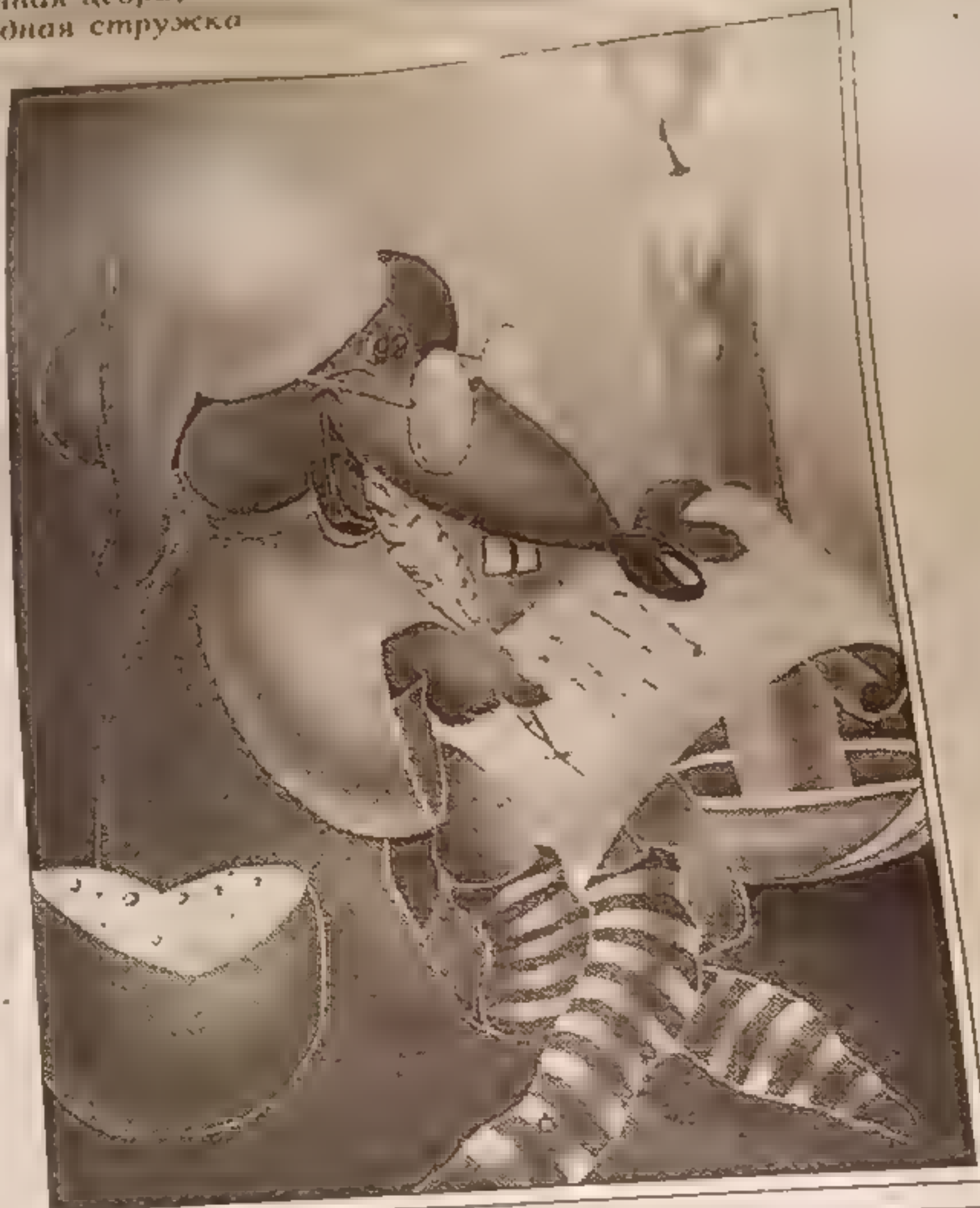
Коржи остудить на кухонной решетке. Тем временем взбить для начинки сливочное масло, цедру, творог и сахарную пудру.

Затем постепенно добавлять пюре из клубники.

Каждый корж намазать кремом и положить их друг на друга.

Верхний корж посыпать шоколадной стружкой и поставить примерно на 1 час в холодильник.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



Вкусно и полезно

## ЧАЙНЫЙ БАЛЬЗАМ

Чайный бальзам — это смесь чая с лекарственными травами. Рецептов таких чаев много. Вот один из них, довольно эффективный для профилактики простудных заболеваний: на 250 г чая берут 2 ст. ложки мяты, 2 ст. ложки зверобоя, 1 ст. ложку чабреца и 1 ст. ложку корня валерианы. Все всей смеси примерно 280 г (столовая ложка “с горкой” содержит 5-6 г сухой измельченной травы). Чай и травы тщательно перемешивают и пересыпают в стеклянную банку с плотной стеклянной (не пластмассовой) крышкой или фольгой.

Заваривание: в теплый сухой фарфоровый (эмалированный) чайник засыпают чайную смесь (из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка), заливают “белым” кипятком, закрывают салфеткой. Бальзам готов. Заварку можно использовать дважды: кипяток доливают тотчас же, как опорожнится чайник.

Пить чайный бальзам лучше в чистом виде (6-8 стаканов в день) или с молоком (сахар ухудшает вкус чая).

(По материалам Р.Ходановой)

ПОМОГИ СЕБЕ САМ №1 (29) 1997 г





## АЛХИМИЯ ЛЮБВИ

Порой, встречаясь с любящим парой, чувствуешь, что дело здесь нечисто: вроде любовь у них, и в то же время совсем на любовь не похоже, один изводит другого. Как говаривали в прежние времена, налицо роковая любовь.

Она возникает у пар, составляющих так называемое "векторное кольцо". Чтобы понять, что это такое, обратимся к теории структурного гороскопа, созданной Г.Квашей и его коллегами. Структурный гороскоп рассматривает не знаки зодиака, а пары (их тоже 12), связи этих пар. Все 12 пар, несмотря на различия составивших их знаков, характеризуются одним и тем же типом отношений, в каждой паре один человек — "слуга", другой — "хозяин".

Обычно отношения между знаками (людьми) имеют маятниковый характер. Достигнув своего предела, упершись в тупик, они обязательно качнутся в другую сторону — наступит спад, возврат. В отношениях "слуги" и "хозяина" таких спадов нет, они идут бесконечно в одну сторону, по кольцу. Перекачивание энергии в паре начинается мгновенно и идет, не прекращаясь, в одном направлении. Пары "хозяин-слуга" запомнить легко, тут помогают зоологические названия годов восточного гороскопа. Итак, Обезьяны легко расправляются с Крысами, Змеи завораживают Обезьян. А Козам Змеи не страшны — они их затаптывают. Тигры — гроза Коз, Быки бодают Тиг-

ров. Собаки преследуют и кусают быков. Петухи заклевают Собак, Коты гоняют и поедают Петухов, Драконы гипнотизируют Котов. Кабаны наводят ужас на Драконов. Лошади копытами побивают Кабанов, но они цепенеют при появлении Крыс, которых не страшат лошадиные копыта, они их спокойно грызут.

Если вы зрительно запомните описание 12 действий, "кольцо" уже не уйдет из вашей памяти. Ясно, что у каждого года лишь один "слуга" и один "хозяин".

Отношения векторного кольца для семейной жизни не рекомендуются. Такая семья живет на пороховой бочке. Взрыв обязательно произойдет, когда — никто не знает. Н.Гумилев (Собака) и А.Ахматова (Бык) не прожили и двух лет, их отношения сам Гумилев назвал "любовной войной". Расстались Жорж Санд (Крыса) и Мюссе (Лошадь). После 20 лет совместной жизни развелись А.Н. Толстой (Лошадь) и Н.В. Крандлевская-Толстая (Крыса). Распался брак Н.Берберовой (Бык) и В.Ходасевича (Собака). Горьким был роман С.Есенина (Коза) и А.Дункан (Тигр).

Еще наблюдение: люди, вступившие в кольцевой брак, чаще болеют, они как бы лишаются дополнительной защиты.

Единственное, что способно стабилизировать брак, это финансовое и интеллектуальное преимущество "слуги".

## ПРОБЛЕМЫ ПОСЛЕ САУНЫ

Возьмите на заметку

Неприятная новость для фанатиков сауны. Исследования испанских ученых показали, что слишком длительное пребывание в столь популярном в последние годы месте может отрицательно сказаться на потенции.

Уролог из Мадрида Фернандо Круз наблюдает многих пациентов в связи с нарушениями детородных функций, причина которых — слишком горячая любовь к сауне. Впервые врач обратил на это внимание, обследовав супруга женщины, которая долгое время не имела детей. Ему удалось выяснить, что жар сауны, в которой мужчина проводил умеренно много времени, способен значительно уменьшить количество и ухудшить качество спермы. И может даже привести к генетическим мутациям. Женщинам — любительницам сухого жара — приходится часто расплачиваться сильными кровотечениями во время месячных. Гинеколог Алонсо Видале считает, что перегревание может также прерывать процесс овуляции (созревания яйцеклетки).

Исследования, проведенные в США, показали,

что грустные дети женщины, часто посещавшие сауну во время беременности, в то же время страдают нарушениями пищеварения из-за перегревания в период внутриутробного развития.

Фанаты сауны — это чаще всего люди, пекущиеся о своей фигуре и весе. Однако стонка веса в сухой парной происходит за счет выпаривания жидкости, количество которой быстро восстанавливается. Потение — естественный процесс охлаждения организма. Однако при длительном пребывании в условиях очень высокой температуры этот процесс нарушен: даже обильное потение не успевает охлаждать организм, с потом выделяется большое количество солей — нарушается водно-солевой баланс. При этом начинаются изменения на уровне клеток, а половые клетки наиболее уязвимы. Кроме того, наблюдается процесс сгущения крови, при котором образование сгустков гораздо вероятнее. А такой сгусток — первый шаг к тромбам, закупоривающим просвет сосудов.

Подобное состояние возникает у людей, не акклиматизировавшихся в жарких

странах. Это происходит с северянами, гораздо чаще умирающими летом от тепловых ударов, чем южане. Финны — содатели сауны, очень опытные парильщики — соблюдают верный режим чередования отдыха и пребывания в сауне. Те же, кто не знает правил, часто злоупотребляют экзотическими процедурами.

В Европе все большую популярность приобретают шведские режимы парильни, так называемые хаммы. Режим в такой бане состоит из нескольких этапов: первый — десятиминутная процедура при 28 градусах, второй — в зале с температурой 45 градусов, которая постепенно повышается до 60 градусов. Вместо привычных нам крайностей — из горячей парной в холодную воду — здесь между заходами предлагают медленное охлаждение и регидратацию, совмещенную с массажем. В такой бане температура тела никогда не превышает 40 градусов и опасностей для парильщиков или их будущего потомства никаких.

Татьяна Козлова,  
"Огонек"

Вместо теста

## ФЕНОМЕН ШАХЕРЕЗАДЫ

ЗА ЧТО ЛЮБИМ?

вызывают симпатию.

чрезмерный по отношению к нам

## ГОЛОВА БОЛИТ, КОГДА ТЕБЯ НЕ ЛЮБЯТ

Основываясь на своем опыте, могу сделать вывод: основными женскими заболеваниями яв-



ют зоологические названия годов восточного гороскопа. Итак, Обезьяны легко расправляются с Крысами, Змеи заволаживают Обезьян. А Козам Змеи не страшны — они их затаптывают. Тигры — гроза Коз, Быки бодают Тиг-

болей, они как бы лишаются дополнительной защиты.

Единственное, что способно стабилизировать брак, это финансовое и интеллектуальное преимущество "слуги".

что перегревание может также прерывать процесс овуляции (созревания яйцеклетки).

Исследования, проведенные в США, показали,

стусок — первый шаг к тромбам, закупоривающим просвет сосудов.

Подобное состояние возникает у людей, не акклиматизировавшихся в жарких

их будущего потомства никаких.

Татьяна Козлова,  
"Огонек"

#### Вместо теста

## ФЕНОМЕН ШАХЕРЕЗАДЫ

### ЗА ЧТО ЛЮБИМ?

Конечно, нам нравятся люди, обладающие какими-то достоинствами. Всегда? Нет! Бывает, что воспитанные, работающие, справедливые почему-то вызывают антипатию. Многие о себе настолько хорошего мнения (часто не без основания), что не дают себе труда подумать о своем стиле общения, поведения. А между тем, важно не только, что вы из себя представляете, но и то, как относитесь к другим.

### КОГО ЛЮБИМ?

Любим не столько людей, полных достоинств, сколько приветливых и доброжелательных. Прежде всего, конечно, любим тех, кто любит нас. Самое главное для нас — взаимность, и один любимый человек важнее всех.

### КОГО МЫ НЕ ЛЮБИМ?

Не могут рассчитывать на симпатию люди бестактные, лишенные деликатности. Пуанкаре, разговаривая с Падаревским, как-то спросил: — У нас во Франции есть такая поговорка: пьяный, как поляк. Это так?

Падаревский ответил:

— Не верьте поговоркам. У нас в Польше говорят, например: тактичный, как француз.

Спокойное поведение, достоинство, улыбка, чувство юмора. Казалось бы, это не имеет ничего общего с десятью библейскими заповедями, но тем не менее такие люди обладают особым обаянием.

Не выносим людей, которые высмеивают нас, зато по достоинству оцениваем тех, кто может посмеяться над собой. Люди, вечно недовольные жизнью и понурые, редко

вызывают симпатию.

Наблюдения за школьниками выявили, от чего зависит выбор приятелей в раннем возрасте. Оказалось, что среди прочего очень важен интерес к одним и тем же играм, развлечениям. Стало быть, мы любим людей, интересующихся тем же, чем и мы.

### ЛЮБИМ ЛИ МЫ ПОХОЖИХ НА НАС?

Если противоположности и сходятся, то только в любви; в дружбе же мы выбираем людей, похожих на нас. Это следует, во-первых, из того, что мы обычно хорошего мнения о себе (хотя и не всегда отдаем себе в этом отчет), а во-вторых, нельзя любить того, кого не понимаешь.

По отношению к человеку, слишком сильно отличающемуся, совершенно другому, это сделать тяжело.

Любим людей естественных, которые никем не стараются казаться; избегаем слишком откровенных, слишком услужливых, слишком любезных.

Мы не уважаем людей лживых и лицемерных, но одновременно не любим излишне прямых. Английская поговорка советует: "Не выдавай всего, чем обладаешь. Не верь всему, что слышишь. Не говори всего, что знаешь".

Все люди, независимо от различий, имеют одну общую черту: это потребность в одобрении. Поэтому, между прочим, мы не любим тех, кто не любит нас. Атмосферу доверия и симпатии, независимо от наших недостатков, ценим очень высоко. Но это не значит, что мы любим подхалимов. Нет ничего хорошего в фальши, но безоглядный и

чрезмерный по отношению к нам критицизм тоже неприятен. Кто желал бы общаться с людьми, которые со знанием дела упрекают нас по поводу наших оплошностей, не замечая наших достоинств? Однажды критики указали Чарли Чаплину на ошибки в сценарии и игре актеров. На это он ответил: "На чужие ошибки смотрим, как и на чужих жен. Обычно они вызывают у нас больший интерес, чем собственные".

Избегаем ироничных, очень не любим злословящих. Иронизирующий тоже пробует уколоть нас. Его можно даже терпеть из-за других достоинств, но недолгое время.

Достаточно взять прошлогоднюю записную книжку с номерами телефонов, чтобы убедиться, как непрочны связи между людьми. Всю жизнь мы стараемся расширить круг приятных нам людей и отторгнуть неприятных.

Любим людей общительных, тех, с кем хорошо разговаривать. В психологии это свойство называется феноменом Шехерезады. Когда-то я слышала мнение, что контакты с людьми, которых любим и которые составляют круг наших близких знакомых, можно представить себе как своего рода бесконечную беседу, длящуюся месяцы и годы. Поэтому мы любим тех, кто умеет интересно рассказывать.

Но, однако, мы не любим болтливых, особенно тех, для кого собственные дела — это самая интересная тема для беседы. Бальзак утверждал, что "женщина скорее скажет что-нибудь плохое о себе, только бы не молчать". Но мы не должны подтверждать его правоту!

Перевод с польского Т. Зуевой

## ГОЛОВА БОЛИТ, КОГДА ТЕБЯ НЕ ЛЮБЯТ

Основываясь на своем опыте, могу сделать вывод: основными женскими заболеваниями являются бессонница (почти 100% из всех обратившихся ко мне по этому поводу больных — женщины), гипертония — 90%, вегетососудистая дистония — 90%, гастрит — 90%, головные боли — 83%, диабет — 83%, болезни сердца — 83%.

Часто причиной женских заболеваний является ухудшение гормонального обмена: нет любви, нет мужчины или же он отвратительно себя ведет с женщиной. Многие мужчины не знают, что такое быть отцом, мужем да просто человеком. Они приносят свои служебные проблемы в домашние условия, травмируя свою дражайшую половину. Женщина, любящая мужа, смотреть на сторону не будет — и поэтому она... заболевает. У нее появляется бессонница, головные боли...

Врачи в таких случаях прописывают гормональные таблетки, но это не выход. Бывает, женщина начинает принимать эти лекарства, и у нее меняются черты лица, появляется одутловатость, она теряет свою прежнюю привлекательность, перестает нравиться — и круг замкнулся. Лечить нужно не то, что у нее болит. Надо доискиваться до причины ее заболевания.

А. Гудилина, биоэнерготерапевт

## ЛЮБОВЬ И ЗДОРОВЬЕ

Как выяснилось, счастливые переживания, которые сопровождают любовное чувство, благотворно влияют на иммунную систему, увеличивают количество защитных клеток в организме человека. Поэтому у влюбленных даже царапины заживают быстрее, они реже болеют гриппом и простудными заболеваниями.

Помимо этого, как доказали американские ученые, любовь обеспечивает и успех в работе. Положительные эмоции вызывают в мозге активную реакцию, которая делает человека предприимчивым и энергичным. А один из профессоров-стоматологов после 15 лет наблюдений пришел к выводу: душевные переживания, которыми сопровождаются разлука и разрыв с любимым человеком, могут стать причиной острой зубной боли.

Подготовил Н. Свободин





За последние четверть века, согласно исследованиям европейских ученых, все представления о "возрастном потолке" привлекательности и обаятельности сильно изменились.

## ИДЕАЛ КРАСОТЫ

Во все времена ценителями женской красоты были мужчины, и первым из них (по греческой мифологии) — сын троянского царя Парис. Зевс поручил ему рассудить Геру, Афину и Афродиту, спорящих между собой о красоте. "Яблоко раздора" с надписью "Прекраснейшей" Парис вручил Афродите, которую впоследствии уличили в употреблении пудры и губной помады. Так, почти одновременно с появлением человека возникает косметика, сохраняющая красоту, подчеркивающая достоинства и маскирующая недостатки. Уже на самых ранних этапах своего развития человек стремится к чистоте и украшению тела, к избавлению с помощью различных средств от видимых недостатков внешности.

Из книги  
"Мода, вкус, красота"

Идеалом красоты Древнего Египта была стройная и грациозная женщина. Тонкие черты лица с полными губами и огромными миндалевидными глазами, форма которых подчеркивалась специальными контурами, контраст тяжелых причесок с изящной вытянутой фигурой вызвали представление об экзотическом цветке на гибком колышущемся стебле.

Чтобы расширить зрачки и придать блеск глазам, женщины Египта капали в них сок растения "сонная одурь", которое затем получило название беладонны. Самым красивым цветом глаз считался зеленый, поэтому глаза обводили зеленой краской из углекислой меди (позже ее заменили черной), их удлиняли к вискам, подрисовывали толстые длинные брови. Зеле-

ной краской (из растертого малахита) красили ногти и ступни ног. Египтянки изобрели особые белила, придававшие темной коже светло-желтый оттенок. Он символизировал землю, согретую солнцем. Едкий сок ириса употребляли в качестве румян, раздражение кожи этим соком вызывало красноту, сохраняющуюся продолжительное время.

### СКОЛЬКО ЛЕТ ЖЕНЩИНЕ БАЛЬЗАКОВСКОГО ВОЗРАСТА

Французский писатель Оноре Бальзак в большинстве произведений прерывал жизнеописание своих героинь, когда они, достигнув полного расцвета, уже вступали в последнюю пору "бабьего лета". Вы вспомнили, какой это

возраст?

Расширившийся кругозор, возросшая уверенность в себе, инициативность и предприимчивость изменили роль женщины в жизни, для нее открылись области деятельности, прежде недоступные, и все это, в свою очередь, вызвало биологические изменения — процессы старения стали замедляться. Прекрасная половина человечества в том периоде, когда еще недавно она начинала "отцветать", ныне, наоборот, выглядит еще более очаровательной.

Так какой бы возраст выбрал Бальзак для своих героинь сегодня? Нет, и не тридцать, и не сорок, и не пятьдесят... Какой же?

Подготовила  
Светлана Беляева

### Поделюсь опытом

## ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Переход человека к новому образу жизни должен быть постепенным и последовательным. В качестве первых шагов к оздоровлению организма в пожилом возрасте рекомендуется целый комплекс мер: ознакомление с основами духовного здоровья (нерасторжимо с телесным), первичная очистка организма (прежде всего — кишечника), отработка технологии приготовления и приема пищи, оздоровление среды обитания (в частности, определение и нейтрализация геопатогенных зон в квартире), корректировка водных процедур, физическая нагрузка (гимнастика, прогулки). О многих из них мы уже рассказывали в выпусках "ПСС". Сегодня мы продолжаем разговор на эту тему.

### ОЗДОРОВЛЕНИЕ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ

Постарайтесь свести до минимума контакты с кадмием, алюминием, свинцом и ртутью (в быту они ядовиты в любых количествах и, если не принять некоторых мер предосторожности, могут подорвать ваше здоровье).

Откажитесь от алюминиевой посуды (накапливаясь в организме, алюминий может стать причиной старческого слабоумия, анемии, головных болей, болезней почек, печени, колитов...).

Свинец может стать виновником анемии, артрита, болей в области живота, понижает иммунитет, вызывает общую слабость, поражает почки и печень (отсюда — запреты на сбор грибов и ягод, занятие садоводством и огородничеством, работа...

Все чаще на страницах газет и журналов появляются публикации о так называемых "геопатогенных зонах", оказывающих вредное влияние на биологические объекты. Но эта информация носит, как правило, отрывочный характер. Сегодня мы расскажем о китайской модели строения и функционирования подобных "зон" и "каналов" в традиции "Фэн-шуй".

## ГЕОПАТОГЕННЫЕ ЗОНЫ

Если обратить внимание на дословный перевод, первое слово "фен" означает "ветер" или своего рода тонкий вид энергии. В данном контексте имеется в виду циркуляция подчиненного особым законам тонкого вида энергии в земной коре. С точки зрения современной науки сила также можно отнести и "квант-эффект", получаемый за счет трения тектонических структур и влияющий на жизнедеятельность на поверхности. "Шуй" — буквально, "вода". Известно, что водные реки влияют на экологию,

вам приходилось читать такого рода объявления — определяем и ликвидируем геопатогенные зоны. Так вот, если с первой частью можно согласиться — действительно, люди, обладающие сверхчувственным восприятием, с помощью простейших приспособлений или используя только зрение, могут обнаружить данные зоны с достаточно высокой точностью, — то во втором случае речь идет об устранении духоподобных существ, а точнее, их перемещении в иные про-

По-разному относятся к подобным местам и животные. Так, кошки, снимая с нас в течение дня отрицательную энергию, уничтожают ее в местах с отрицательным воздействием в позе сфинкса (поджав лапки под себя), а "заряжаются энергией" (набираются сил и спят), свернувшись клубочком, совсем в другом месте. Муравейники всегда возникают на местах, где происходит положительное (но не полезное для здоровья человека) пересечение силовых линий. Б...



# ГЕОПАТОГЕННЫЕ ЗОНЫ

Если обратить внимание на дословный перевод, первое слово "фен" означает "ветер" или своего рода тонкий вид энергии. В данном контексте имеется в виду циркуляция подчиненного особым законам тонкого вида энергии в земной коре. С точки зрения современной науки, сюда также можно отнести и "квази-эффект", получаемый за счет трения тектонических структур и влияющий на жизнедеятельность на поверхности. "Шуй" — буквально, "вода". Известно, что подземные реки влияют аналогичным образом.

Рассмотрим данную традицию подробнее. В Китае существовала система сопряжения "Небесных стволов" и "Земных ветвей". Именно она послужила основой для создания лунно-солнечного календаря 12-годичного цикла и алгоритмов расчета индивидуальных биоритмов в китайской медицине. Мало кто знает, что модель "фэн-шуй" также оперирует этими понятиями. Но остановимся лишь на практическом применении данной традиции. С точки зрения древних, геопатогенные зоны представляют собой каналы, которые связаны друг с другом не только в толще земной коры, но и в надземном пространстве. Одна из их основных функций — это связь между "небом" (ЯН) и "землей" (ИНЬ), а также транспортная функция для перемещения духоподобных существ, оказывающих на жизнедеятельность человека как положительное, так и отрицательное влияние. Необходимо подчеркнуть, что данные каналы так же необходимы, как гравитационная постоянная, и ликвидировать их не представляется возможным. Навер-

ное, вам приходилось читать такого рода объявления — определяем и ликвидируем геопатогенные зоны. Так вот, если с первой частью можно согласиться — действительно, люди, обладающие сверхчувственным восприятием, с помощью простейших приспособлений или используя только зрение, могут обнаружить данные зоны с достаточно высокой точностью, — то во втором случае речь идет об устранении духоподобных существ, а точнее, их перемещении в иные пространственные измерения. В этом случае можете смело отказываться от подобных услуг шарлатанов.

Для тех, кто хочет самостоятельно проверить свои способности, приводим некоторые простейшие признаки, по которым можно определить данные зоны.

В лесопарке обратите внимание на то, как растут деревья. Если стволы прямые, без грибковых и других наростов, можете смело сказать, что в данном месте все спокойно, но если несколько близко посаженных друг от друга стволов искривлены в одном направлении и, как правило, на одной высоте — разбивать палаточный лагерь или останавливаться на отдых здесь не стоит. Дом, построенный в подобном месте, долго не простоит. Некоторые могут возразить, что существуют условно называемые "положительные" и "отрицательные" зоны. Формально это так, но вовсе не означает, что положительные зоны обладают положительным воздействием и наоборот. Очень часто именно в таких местах повышен риск интенсивного роста онкологических опухолей, заболеваний сердечно-сосудистой системы.

По-разному относятся к подобным местам и животные. Так, кошки, снимая с нас в течение дня отрицательную энергию, уничтожают ее в местах с отрицательным воздействием в позе сфинкса (поджав лапки под себя), а "заряжаются энергией" (набираются сил и спят), свернувшись клубочком, совсем в другом месте. Муравейники всегда возникают на местах, где происходит положительное (но не полезное для здоровья человека) пересечение силовых линий. Если улей пчелиной семьи находится над подобным местом, структура его сот будет деформирована, так как восьмигранная ячейка соответствует структуре поля земли. Недаром раньше церковные свечи делали именно из пчелиного воска. Следует отметить, что вне зависимости от принадлежности к той или иной религии, надлежности к той или иной религии, место для строительства храма всегда выбирали, учитывая действие силовых каналов. Те, кто занимается сбором лекарственных растений, также могли отметить, что, например, иван-чай или кипрей узколистный растут в так называемых "местах силы", но человеку там находиться подолгу не рекомендуется. Тем, кто не владеет специальной практикой, мы не советуем бывать в таких местах, как гроты, пещеры, могильные курганы, пирамиды, если они были сооружены в религиозных целях. Некоторые специалисты приводят данные о размерах силовых каналов в виде своего рода сетки, но, во-первых, данная модель рассматривается только в двумерном пространстве, что не соответствует действительности, а во-вторых, приводимые размеры варьируются от нескольких десятков сантиметров до нескольких метров, что указывает на влияние различных факторов в местах измерения и неоднородность самих зон.

В странах Индокитая, к примеру, перед постройкой домов местность обязательно обследуют на предмет подобных зон, и мы считаем, что в новой России люди должны жить не только в благоустроенных, но и безопасных для их здоровья домах.

Ю.А.Захаров

Откажитесь от алюминиевой посуды (накапливаясь в организме, алюминий может стать причиной старческого слабоумия, анемии, головных болей, болезней почек, печени, колитов...).

Свинец может стать виновником анемии, артрита, болей в области живота. ~~допускает~~ мунитет, вызывает общую слабость, поражает почки и печень (отсюда — запреты на сбор грибов и ягод, занятие садоводством и огородничеством вблизи автодорожных трасс).

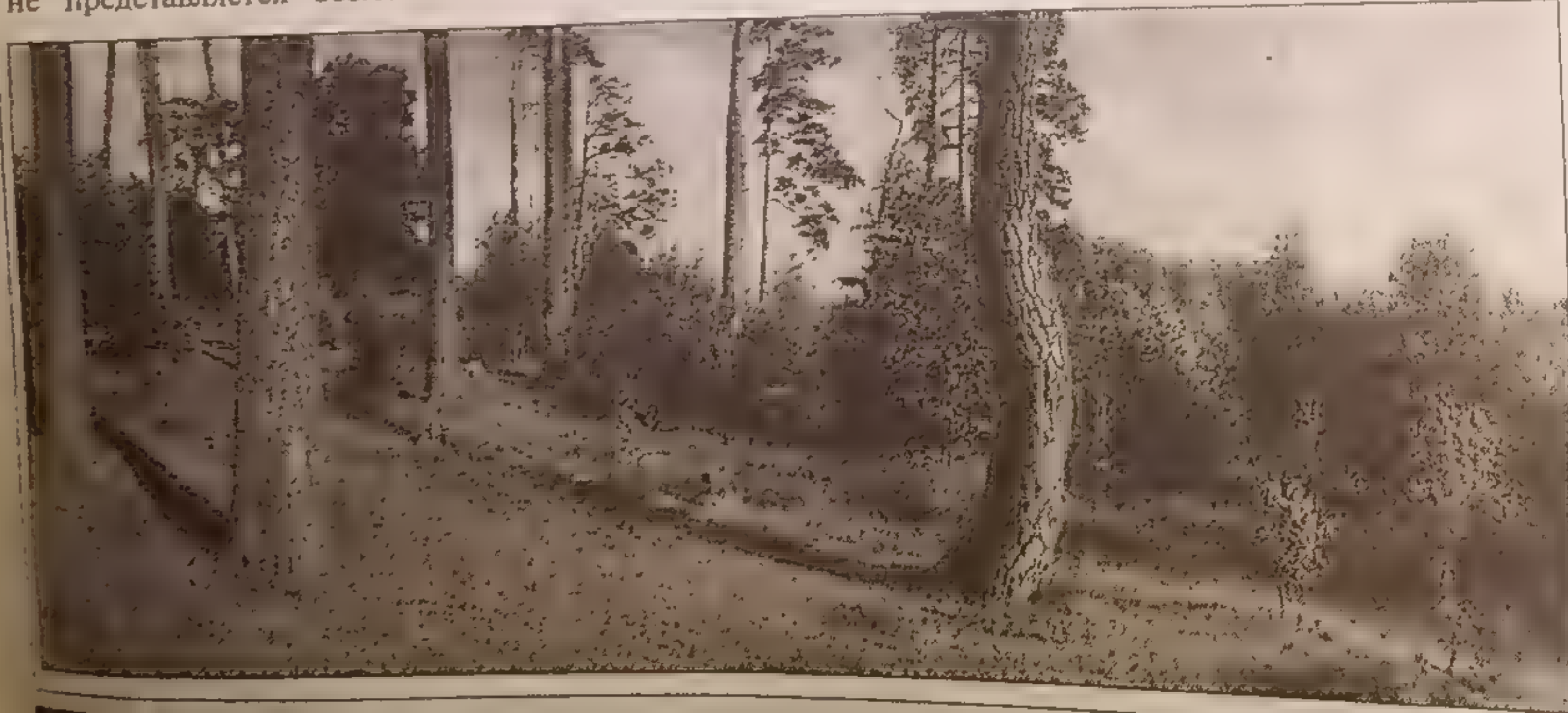
Кадмий, проникая в организм с дымом сигарет, питьевой водой, приводит к гипертонии, оседает в почках, негативно воздействует на умственные способности, вытесняя необходимый для работы мозга цинк.

Ртуть вызывает аллергию, артрит, нарушение мозговой деятельности, поражает структуры соединительной ткани в коленных и локтевых суставах и т.д. А содержится она в химических удобрениях, пестицидах, зубных пломбах и водоземлемых красках.

Врагом нашего здоровья в быту является и радон — радиоактивный газ, поступающий в квартиру вместе с водой, особенно при ее распылении душем. Его содержание в ванной и кухне примерно в 50 раз выше, чем в остальных помещениях, и проветривать их надо чаще. Радон хорошо растворяется в парах спирта, духов, бензина и, попадая в организм, вызывает радиоактивное повреждение клеток, так что принимать душ после пользования ими не рекомендуется. Лучше облиться водой из таза — радона из воды выделится гораздо меньше.

Для оздоровления организма полезно регулярно пить "живую воду" по утрам натощак за 40 мин до еды. Для этого надо заморозить 1/3 емкости и добавить в нее 2/3 емкости крутого кипятка. (см. "ПСС" N 12, 1995, "Объявим гриппу голодовку"). Ее надо пить не более одного стакана в день.

Бронислав Сторожук







# МЕДИЦИНСКИЙ ГЕОФИЗИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

В результате десятилетнего эксперимента (1980-1990 гг.) доктором медицинских наук Вячеславом Хаснулиным был разработан оригинальный метод медицинского геофизического прогнозирования. Этот метод позволяет на несколько месяцев вперед рассчитать дни, когда погодные, геомагнитные и гравитационные условия могут вызвать резкое обострение сердечно-сосудистых заболеваний, психические расстройства, травматизм и т.п. Расчеты основаны на оценке космических, гравитационных и резонансных взаимоотношений между Солнцем, Землей, Луной и планетами Солнечной системы. В мире такие научные исследования проводятся впервые. Многолетние наблюдения показали высокую оправданность прогнозов для всплесков обострений артериальной гипертонии, ИБС, инфарктов миокарда, ин-

сультов, а также для чрезвычайных происшествий, крупных аварий на транспорте, газо- и нефтепроводах, операторских ошибок в авиации и железнодорожном транспорте, суицидов в армии и др.

При институте общей патологии и экологии человека Сибирского отделения РАМН г.Новосибирска существует Центр метеопрофилактики, который может обеспечивать медицинские и другие службы расчетами критических дней для любой территории Земли. В эти дни происходит негативное воздействие на организм человека. Это вызывает обострение и прогрессирование хронических заболеваний, ухудшение внимания и психоэмоционального состояния. В результате резко снижается работоспособность и увеличивается возможность принятия ошибочных решений, риск возникновения несчаст-

ных случаев на производстве, авто- и авиакатастроф.

Кроме этого, существующие данные свидетельствуют о том, что в периоды неблагоприятных (критических) геофизических условий резко увеличивается число отказов техники, происходят аварии в шахтах и рудниках (за счет микросейсмических подвижек), возможны аварии нефтяных и газовых скважин, а также нарушение целостности газо- и нефтепроводов. Меры профилактики, принятые накануне неблагоприятных дней позволяют снизить как число обострений хронических заболеваний, (особенно сердечно-сосудистых), так и число производственных травм, и помогут предотвратить снижение производительности труда.

По данным Центра метеопрофилактики г.Новосибирска, 1997 год будет периодом низкой солнечной активно-

сти. Это означает, что наибольшие негативные метеопатические реакции следует ожидать, в первую очередь, у ослабленных и больных людей, ролившихся в годы активного Солнца. Это 1917, 1918, 1927, 1929, 1936, 1939, 1946, 1947, 1948, 1949, 1956, 1959, 1960, 1967, 1968, 1969, 1970, 1979, 1980, 1981 годы.

Но не надо отчаиваться. Прежде всего нужно внимательнее относиться к своему здоровью, особенно в неблагоприятные дни.

Надеемся, что геофизический календарь, составленный доктором медицинских наук Хаснулиным Вячеславом Ивановичем на 1997 г. поможет Вам.

Тел.: 8-(3832) 10-09-13 (дом), 39-97-85 (раб).

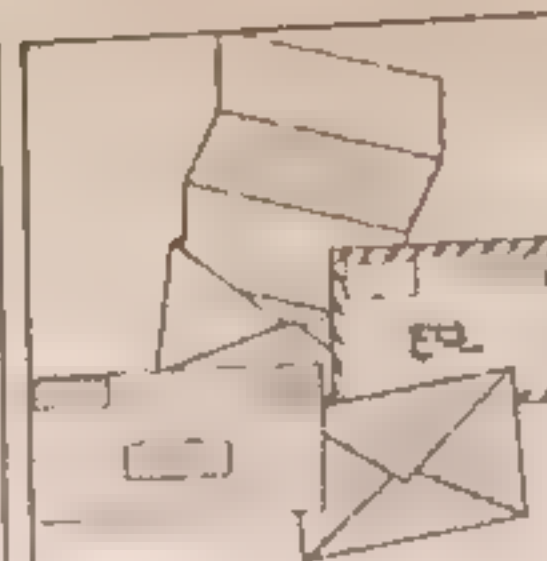
## СИЛА КОЛЕБАНИЙ В КРИТИЧЕСКИЕ ЧАСЫ (В БАЛЛАХ ОТ 1 (МИН.) ДО 5 (МАКС))

Число	Месяц	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
1										19-20(2)			
2		11-12(3)					11-12(2)	19-20(3)					
3				9-10(3)						20-21(2)	19-20(3)		10-11(3)
4			23-24(3)			18-19(3)		12-13(3)	6-7(2)			2-4(3)	
5					5-6(3)		13-14(3)					11-13(3)	
6					12-13(2)				21-22(3)				12-13(2)
7			16-17(3)			13-14(3)	14-15(2)			21-22(3)		13-14(2)	
8		15-17(3)		17-18(3)									
9		8-9(4)							22-23(4)		6-7(3)		21-22(3)
10			8-9(3)		14-15(3)					21-22(3)			
11				14-15(2)		15-16(2)	16-17(3)		22-23(3)				



2	11-12(3)		9-10(3)					20-21(2)	19-20(3)	10-11(3)	
3										2-4(3)	
4		23-24(3)			18-19(3)		12-13(3)	6-7(2)			
5				5-6(3)		13-14(3)				11-13(3)	
6				12-13(2)				21-22(3)			12-13(2)
7		16-17(3)			13-14(3)	14-15(2)		21-22(3)		13-14(2)	
8	15-17(3)		17-18(3)								
9	8-9(4)							22-23(4)	6-7(3)		21-22(3)
10		8-9(3)		14-15(3)				21-22(3)			
11			14-15(2)		15-16(2)	16-17(3)		22-23(3)		15-16(3)	
12											
13		17-18(3)					23-24(3)		18-19(3)		23-24(3)
14				17-18(2)		9-10(2)			17-19(3)		
15								18-20(3)		7-9(3)	
16	19-20(3)		7-8(3)						19-20(3)	7-9(3)	
17		21-22(4)						20-21(3)			9-11(3)
18							11-12(3)		18-19(3)		
19	23-24(3)										
20				11-12(2)		13-14(3)					
21	23-24(3)	17-18(3)			21-22(3)		21-22(3)		14-15(3)	12-13(3)	4-5(3)
22						22-23(2)		21-22(3)			
23			6-7(3)	4-5(2)	13-14(3)						21-22(2)
24	7-9(3)				22-24(4)			6-7(3)			
25				13-14(2)	19-20(2)		22-23(2)				
26											
27		15-16(3)	13-14(3)	15-16(3)			9-10(3)	18-19(3)		16-18(3)	22-23(3)
28	8-10(2)										
29			15-16(3)		18-19(3)	10-11(2)			18-19(2)		15-16(3)
30							1-2(3)			15-16(3)	
31									17-18(2)		



СПРАШИВАЙТЕ—  
ОТВЕЧАЕМ

— Не вредно ли частое использование жвачки?

— Резинка-жвачка помогает как бы проводить постоянный массаж десен, очищает полость рта. Сегодня наша промышленность разрабатывает лекарственные смеси, которые будут вводить в некоторые ее сорта. Резинка станет не только вкусной, но и целебной.

— Холодное, горячее, соленое, кислое, сладкое, горькое... — от чего беречь зубы прежде всего?

— Почти все это здоровому зубу нипочем. Исключение — сладкое. Встретил в своей практике пациента, который за год-полтора здоровые красивые зубы превратил в гнилые корешки: по чьему-то совету постоянно сосал карамельку... Особенно страдают от сладкого дети, сами того не подозревая. Конфетка, которую им дают по поводу и без повода — настоящая беда. А ведь случись диатез, мать находит, чем заменить шоколадку "в школе поощрений". С точки зрения стоматолога, такой же участи заслуживает и ириска, и леденец: меньше сладостей — здоровей зубы ребенка.

— Полезна ли зубочистка?

— Безусловно. Лучше всего пользоваться деревянной зубочисткой. Только надо проследить, чтобы она оказалась не волокнистой, не оставила бы в десне занозу. Неплохой материал для зубочистки пластмасса, пероптицы. На западе выпускают нитяные зубочистки-станочки. Можно для этой цели и самому приспособить суровую нитку, но вначале лучше попрактиковаться под руководством врача, чтобы неосторожным движением не

и резкие колебания погоды. Выявлена также повышенная склонность сильного пола к ишемии, атеросклерозу, диабету, язве и прочим "модным" болезням.

И можно, видимо, вполне определенно констатировать, что адаптивные системы у женщин более динамичны, надежны и обладают большими, чем у мужчин, резервами. Следовательно, и в медицинской практике необходим дифференцированный подход: учет половых особенностей позволяет повышать эффективность лечения.

(Т.Анищенко. Половые аспекты проблемы стресса и адаптации. "Успехи современной биологии", том III, выпуск 3, 1991).

— Как можно избавиться от веснушек?

— В домашних условиях можно использовать такие безвредные отбеливающие средства, как сок лимона, грейпфрута, кислой капусты, свежего огурца, а также настойки собственного приготовления. Отбеливающими свойствами обладают также ягоды клубники, земляники, красной и черной смородины. Ягоды нужно истолочь и положить на лицо в виде маски. Через 20-30 минут смыть теплой водой.

Весьма эффективным средством от веснушек в народе считается настой огуречного семени. Готовят его на водке или на 40 % растворе спирта, настаивают в течение 2 недель и процеживают. Лицо протирают ежедневно настоем, разведенным водой (в пропорции 1:10).

Можно утром и вечером протирать лицо соком репчатого лука или взбитым белком яйца, смешанным пополам с лимон-

Согласно преданию, в 1775 году в город Эдо (старое название Токио) по приглашению первого министра прибыл один из старейших людей Японии — крестьянин Мампе. Ему было 194 года. На вопрос министра, в чем секрет его долголетия, он ответил: "У своих предков научился я искусству прижигания моксой и пользуюсь им всю жизнь".

Считается, что прижигание "Цзю" (прогревание) биологически-активных точек является не только лечебной процедурой, позволяющей справиться со мно-

Необходимо помнить, что точки акупунктуры, в том числе и "Цзи-сань-ли", имеют свой, присущий только им, биологический ритм, когда они функционально активны, поэтому использовать их с лечебной целью может только врач. При проведении процедуры необходимо обходить порезы, прыщи, родимые пятна и т.п.

Следующий предлагаемый способ называется "скользящий вакуум-массаж" или "баночный массаж", о котором в последние годы нередко высказывают-

ствуется три основных способа проведения процедуры:

1) седативная методика: манипуляции проводят до появления стойкой гиперемии (покраснения); этот способ используют при упорных болевых синдромах (люмбаго, ишиалгии);

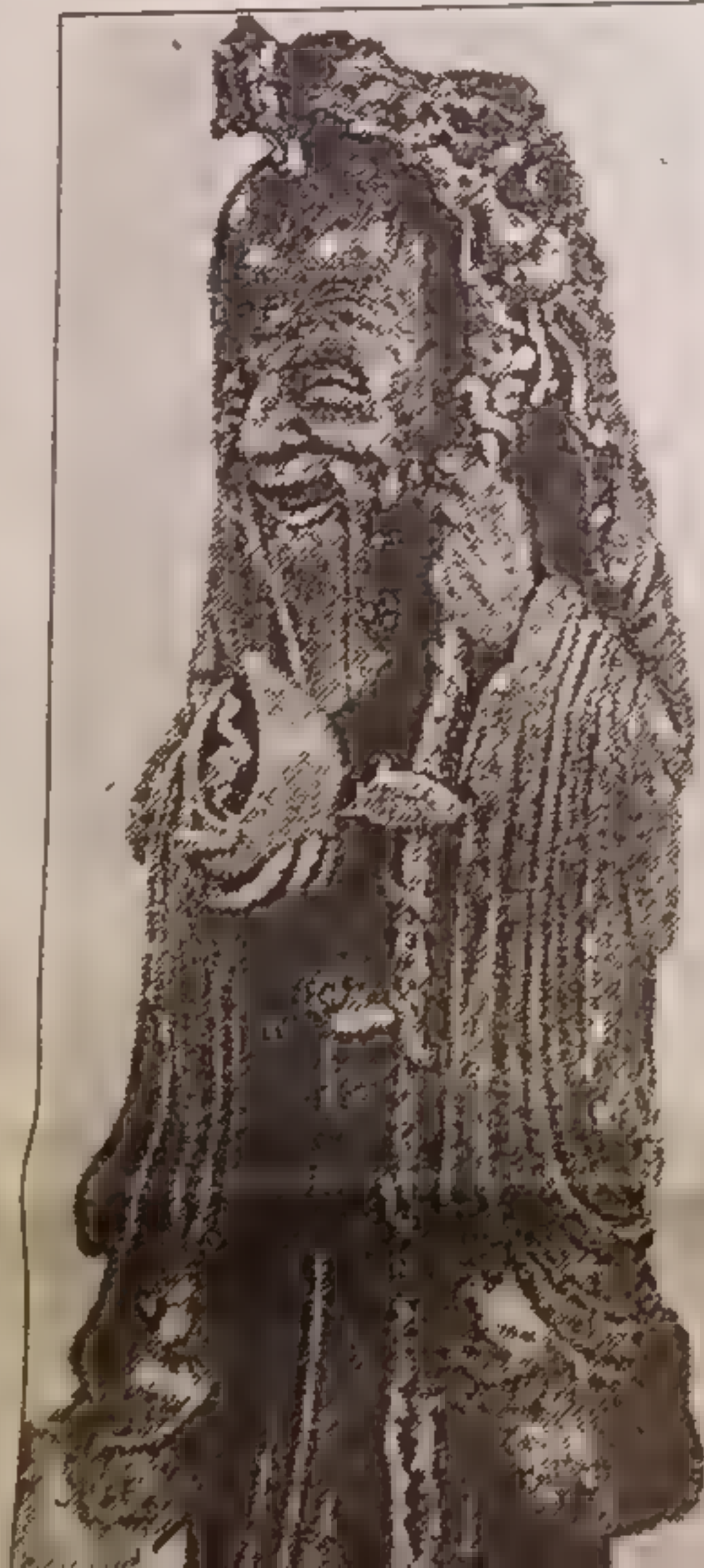
2) тонизирующая методика: после манипуляции цвет кожи бледно-розовый; применяют при общем упадке сил и в период выздоровления;

3) нейтральный отечественный способ, используемый профилактически и в лечебных целях. После соот-

"Задачи медицины, — по утверждению китайского трактата "Ней-цзин", — состоят в том, чтобы излечивать больных и укреплять здоровье здоровых". Сегодняшняя тема нашего разговора: "Как сохранить и приумножить здоровье, используя традиционные методы и способы".

## ПРИЖИГАНИЕ МОКСОЙ

гими хроническими заболеваниями, но и профилактическим средством, доступным практически каждому. В этих целях используются моксы, напоминающие длинные сигары диаметром 1,5-2,0 мм, длиной 30 см. Содержимое мокс представляет собой "шерстевидный пух" полыни обыкновенной с множеством добавок, количество которых нередко достигает нескольких десятков наименований. Поэтому в домашних условиях для изготовления мокс используют только полынь, выдержанную в режиме сушки не менее трех лет. "Трехлетняя полынь излечивает семилетнее заболевание", — гласит трактат. Применять их весьма сложно, к тому же возможны аллергические реакции на дым. В этом случае можно воспользоваться обычным феном, что не снижает профилактического эффек-



ветствующих манипуляций кожа должна быть раздраженного розового, но не малинового цвета. При проведении манипуляций необходимо обходить родимые пятна, послеоперационные швы и рубцы. Запрещается баночный массаж при различных новообразованиях на коже, высокой температуре, кожных заболеваниях.

Техника процедуры:нести открытый огонь в емкость банки и быстро поставить ее на умеренно смазанную растительным маслом кожу. Через 1-3 секунды банку сместить, не отрывая от тела, вдоль позвоночника слева и справа от остистых отростков (по часовой стрелке). Перемещение производить на уровнях шейного и поясничного отделов, охватив и область межреберья, при этом рука удерживает банку не сверху, а сбоку, контролируя ее высоту

ЮЗ

большие не-  
кие реакции  
ю очередь, у  
юдей, родив-  
Солнца. Это  
1936, 1939,  
1956, 1959,  
1970, 1979,

ться. Прежде  
е отнести к  
но в неблаго-

зический ка-  
октором ме-  
тым Вячесла-  
г. поможет

дом), 39-97-

АКС)

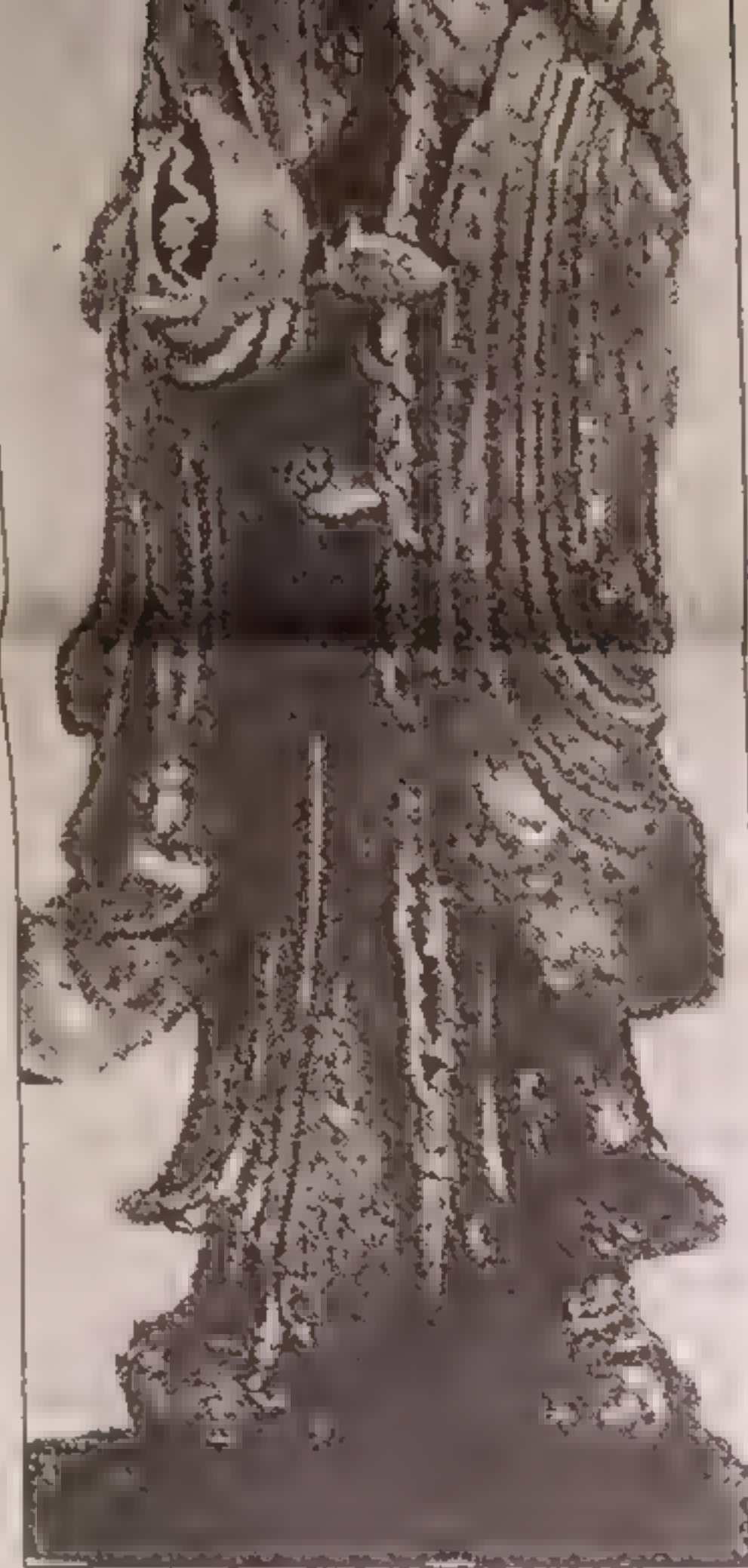
ДЕКАБРЬ

10-11(3)



пых полыни обыкновенной с множеством добавок, количество которых нередко достигает нескольких десятков наименований. Поэтому в домашних условиях для изготовления мокс используют только полынь, выдержанную в режиме сушки не менее трех лет. "Трехлетняя полынь излечивает семилетнее заболевание", — гласит трактат. Применять их весьма сложно, к тому же возможны аллергические реакции на дым. В этом случае можно воспользоваться обычным феном, что не снижает профилактического эффекта.

Методика прогревания очень проста. Процедуру следует производить строго в первую декаду лунного месяца (начиная либо с даты полнолуния, либо с первой четверти) с 7 до 9 утра (в это время наиболее активен энергетический канал Желудка, на котором находится прогреваемая точка. Необходимо поместить ладонь на коленный сустав так, чтобы безымянный палец касался углубления, образованного соединением малоберцовой и большеберцовой костей. Именно здесь и находится симметричная точка "Цзунь-сань-ли". Далее необходимо разогретый фен поместить над точкой на расстоянии, когда жжение станет приятным, но немного болезненным, и совершать небольшие медленные движения по окружности в любом направлении до тех пор, пока на месте прогревания не появится ярко выраженная гиперемия (покраснение, но не ожог), а чувство жжения станет нестерпимым. Этот способ применим только для людей, не имеющих серьезной патологии внутренних органов и заболевания кожи. При нарушениях кислотности желудка или гипертонической болезни следует проконсультироваться у специалиста.



ся различные мнения. Следует заметить, что подобные "банки" с глубокой древности и до сих пор применяют в Китае, Японии, Корее, Вьетнаме (бамбуковые банки), в частности, для лечения многих внутренних заболеваний. У нас, однако, применение этого метода не рекомендуется при простудных заболеваниях. Дело в том, что на Востоке баночный массаж — это, в первую очередь, средство для восстановления проходимости энергетических каналов и воздействия на биологически активные точки и только во вторую — крово-перераспределяющее и отвлекающее средство.

При проведении процедуры необходимы банки различной емкости: для детей до семи лет — из-под майонеза, при этом края банки должны быть ровными и гладкими. Для создания вакуума в банке используют имеющееся под рукой вазелиновое или растительное масло, открытое пламя свечи или спиртовки. Суще-

высокой температуре, кожных заболеваниях.

Техника процедуры: внешности открытый огонь в емкость банки и быстро поставить ее на умеренно смазанную растительным маслом кожу. Через 1-3 секунды банку сместить, не отрывая от тела, вдоль позвоночника слева и справа от остистых отростков (по часовой стрелке). Перемещение производить на уровнях шейного и поясничного отделов, охватив и область межреберья, при этом рука удерживает банку не сверху, а сбоку, контролируя ее высоту мизинцем правой руки. Не допускайте "прохождение" над остистыми отростками (для этого существует особая техника). Старайтесь при перемещении сохранить в банке вакуум до окончания процедуры. Если же банка все-таки отошла от кожи, поставьте ее вновь. Время процедуры строго индивидуально и зависит от реакции кожных покровов. Особенно необходимо избегать кровоизлияний.

Физические методы воздействия на организм с профилактической целью не ограничиваются использованием каких-либо приспособлений. Самое доступное из них — ушные раковины — у человека всегда с собой.

Ушные раковины — это своеобразный "распределительный щиток" организма, на котором, как на ладонях, ступнях и зонах скальпа, проецируются все жизненно важные органы и системы человека, что позволяет не только диагностировать различные заболевания на ранней стадии, когда клинические симптомы еще не выражены, но и воздействовать на них.

Но об этом — в следующем выпуске нашей газеты.

**Ю. ЗАХАРОВ,**  
консультант по вопросам нетрадиционной медицины фирмы "КЭЗ"

меньше сладостей — здоровей зубы ребенка.

— **Полезна ли зубочистка?**

— Безусловно. Лучше всего пользоваться деревянной зубочисткой. Только надо проследить, чтобы она оказалась не волокнистой, не оставила бы в десне занозу. Неплохой материал для зубочистки пластмасса, пероптицы. На западе выпускают нитяные зубочистки-станочки. Можно для этой цели и самому приспособить суровую нитку, но вначале лучше попрактиковаться под руководством врача, чтобы неосторожным движением не поранить десну. И ни в коем случае не пользоваться для этой цели металлической скрепкой, иглой, это просто опасно.

— **Некоторое время назад шел спор, что полезней для зубов — порошок или паста. Истина установлена?**

— Да, победила паста. Лучше освежает, может содержать лекарственные вещества. Кстати, в продаже появились зубные эликсиры, использовать их мы бы порекомендовали гораздо шире, преимущества те же, что и у зубной пасты.

— **Для кого стрессы опаснее?**

Не новость, что женщины живут в среднем дольше мужчин. Но разрыв в продолжительности жизни тех и других увеличивается, принимая драматический характер, поскольку это несоответствие может иметь демографические последствия. Специальные исследования выявили определенные различия в реагировании представителей двух полов на внешние воздействия — стрессы. Раньше, при более спокойной жизни, это было не очень заметно. Нынче же, в условиях, когда стрессы подстерегают нас чуть ли не на каждом шагу, женский организм оказался более стойким. Например, женщины на производстве острее реагируют на различные неполадки, но с возрастом острота реакции снижается, тогда как у мужчин, наоборот, нарастает, приводя к срывам. Тяжелее переносят они

Клубники, земляники, красной и черной смородины. Ягоды нужно истолочь и положить на лицо в виде маски. Через 20-30 минут смыть теплой водой.

Весьма эффективным средством от веснушек в народе считается настой огуречного семени. Готовят его на водке или на 40 % растворе спирта, настаивают в течение 2 недель и ежедневно на лицо протирают ежедневно настоем, разведенным водой (в пропорции 1:10).

Можно утром и вечером протирать лицо соком репчатого лука или взбитым белком яйца, смешанным пополам с лимонным соком. Избегайте попадания средства на ресницы и в глаза.

Для улучшения цвета лица и удаления веснушек нередко пользуются соком лимона (или свежевыжатым соком хрена) пополам со сметаной. Смесь накладывают на лицо в виде маски: с соком лимона — на 15-20 минут, а с соком хрена — на 5 минут, избегая попадания маски в глаза и на ресницы.

— **Здравствуйтесь, уважаемые сотрудники газеты "Помоги себе сам"! Помогите! На вас последняя надежда! Дело в том, что у меня на теле (на руках, ногах) растут темные волосы и я бы очень хотела от них избавиться. Посоветуйте что-нибудь из средств народной медицины.**

— В народной медицине для этой цели используют грецкий орех:

1) смазывать волосистую поверхность соком разрезанного зеленого ореха;

2) сжечь скорлупу ореха, золу растворить в воде и смачивать смесью места роста волос.

— **Ванны с какими травами снимают усталость?**

— Ванна для расслабления: экстракт ромашки, апельсиновые цветы, роза и сандал смешиваются и добавляются в ванну. А вот надежное средство от стресса и усталости: горячая ванна с добавлением живительного настоя перечной мяты, сосновой хвои и базилика.



Переохлаждения, учащающиеся с наступлением ненастной погоды, обычно сопровождаются повышением температуры, лихорадкой. Характерные признаки заболевания — озноб, резкая головная боль, слабость, першение в горле, кашель, насморк.

Больного надо уложить в постель, дать теплого сладкого чая, приложить к ногам грелку. Перед сном можно растереть ступни толченым чесноком (10-15 долек) и надеть шерстяные носки (или насыпать в них сухую горчицу). И не забывайте давать заболевшему побольше пить (фруктовые, овощные соки, морс, чай с лимоном, малиной), даже если он уверяет, что ничего не может проглотить.

Прекрасный эффект дают народные средства.

**Снижают температуру, снимают головную боль:** 2 ст. ложки горячего молока смешать с 2 ст.ложками коньяка и давать больному за полчаса до еды 3 раза в день;

1 ст.ложку малинового варенья смешать с 1 ст.ложкой водки или коньяка, выжать туда 0,5 лимона, налить 1 стакан слегка остуженного кипятка и дать больному выпить маленькими глотками; часа

через два можно повторить;

50 г репчатого лука провернуть через мясорубку, добавить 20 г уксуса, отжать через марлю, положить 60 г меда и хорошенько размешать; давать по 1 ч.ложке каждые полчаса.

на, тщательно размешать и долить медом до объема стакана. Принимать по 1 ч.ложке на ночь. Если кашель сильный — по 1 ч.ложке до еды 2 раза в день и на ночь. По мере уменьшения кашля сократить число приемов

больному на лоб холодный компресс. Лыняное полотенце, смоченное в уксусе (2 ст.ложки на 0,5 л воды), хорошо отжать и менять по мере нагревания (можно использовать и пузырь со льдом).

**При высокой температуре**

со спиртом или водкой). Если после падения температуры больной заснет, не будить его, сон — лучшее средство для восстановления сил.

**Выздоровливающему тоже** полезно обильное питье — минеральная вода, клюквенный морс, соки. Пригодятся домашние заготовки: черная смородина, протертая с сахаром, сок облепихи, отвар или сироп шиповника.

**Ухаживая за больным,** постарайтесь не заболеть сами. Надевайте повязку из 4-6 слоев марли. Для профилактики ежедневно делайте промывания носа, используя слабый раствор марганцовокислого калия (смотрите, чтобы не осталось нерастворенных кристалликов) или йода (3 капли настойки йода и на кончике ножа — поваренная соль на 100 г воды). Раствор втягивайте в ноздри или смочите им ватку и вставляйте ватную турундочку на несколько минут в носовые ходы.

**Л.С.Заликина,**  
КАНД. МЕД. НАУК,  
РУКОВОДИТЕЛЬ КУРСА  
ОБЩЕГО УХОДА  
ЗА БОЛЬНЫМИ КАФЕДРЫ  
ПРОПЕДЕВТИКИ ММА ИМ.  
И.М.Сеченова

### Боремся с ОРЗ

## РЕПЧАТЫЙ ЛУК И КЛЮКВЕННЫЙ МОРС

**При першении в горле и насморке** хорошо помогает свекольный сок. Натереть на мелкой терке 400 г сырой свеклы, отжать через марлю и закапывать в нос по 2 капли 2-3 раза в день. Свекольным соком можно полоскать горло, а при повышении температуры — пить по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

**Прекрасное отхаркивающее и смягчительное средство при кашле** — лимон с глицерином и медом. Поварить лимон средней величины 10 мин., выжать из него сок, добавить 2 ст.ложки глицери-

смеси.

**Еще одно эффективное отхаркивающее средство, особенно для больных пожилого возраста.** Взять 100 г несоленого масла, 100 г нутряного свиного сала, 100 г меда, 50 г порошка какао и 5 яичных желтков. Все хорошо перемешать, поварить 10 мин на малом огне, остудить и давать больному по 1 ч.ложке на 1/4 стакана горячего молока (пить маленькими глотками) 3 раза в день в течение 5-7 дней.

**Когда усиливаются головная боль и жар,** положить

можно рекомендовать компресс на туловище. Больного обернуть плотным полотенцем или покрывалом, смоченным водой (36°C), и укутать шерстяным одеялом. Компресс держать 45-60 мин.

**Снижение температуры** может быть резким или постепенным. Резкое ее падение обычно сопровождается сильным потоотделением, слабостью. В таких случаях надо сменить нательное и постельное белье, тело больного протереть одним из дезинфицирующих растворов (камфорным спиртом, водой пополам

## ПРОСТЫЕ СЛАБИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

**Достаточно часто в жизни каждого человека возникают проблемы с опорожнением кишечника. Неприятное это состояние, к тому же — вредное для организма из-за образования токсинов в непереваренных остатках пищи. Оно может возникнуть при малом содержании балластных веществ в продуктах, но может быть вызвано и медикаментами, непро-**

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ РАКА

Могут ли регулярные физические упражнения вызвать рак или, наоборот, являются фактором защиты от него?

Результаты одного из исследований приковали к себе внимание многих газет и журналов США, в некоторых даже появились заголовки "Исследования показали, что напряженные упражнения могут нанести вред здоровью". С того момента множество людей обращается в клинику Купера с вопросом: что жлет тех, кто занима-

между занятиями спортом и возникновением рака. Наоборот, более полные исследования показывают, что физические упражнения являются фактором защиты от возникновения, особенно раку толстой кишки. Об этом свидетельствуют наблюдения за 2950 мужчинами с этим диагнозом. Мужчины с малоподвижным образом жизни в 1,6 раза больше подвержены этой форме ракового заболевания, нежели мужчины активные. Существует по крайней мере две причины, по которым физические упражнения могут защищать от возникновения рака. Во-первых, это уменьшение веса тела, что снижает нагрузку на организм. Во-вторых, это улучшение кровообращения, что способствует выведению токсинов из организма.



# ПРОСТЫЕ СЛАБИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Достаточно часто в жизни каждого человека возникают проблемы с опорожнением кишечника. Неприятное это состояние, к тому же — вредное для организма из-за образования токсинов в непереваренных остатках пищи. Оно может возникнуть при малом содержании балластных веществ в продуктах, но может быть вызвано и медикаментами, неврогенными или психогенными причинами. Не спешите прибегать в таких случаях к заморским средствам.

Итак, взяв 1 столовую измельченной коры крушины, приобретенной в аптеке, залить ее стаканом теплой кипяченой воды, поставить на слабый огонь, кипятить 20 мин, после чего процедить, остудить и принимать по полстакана на ночь и утром. Действует это средство медленно, но верно — через 8-10 часов. Если нет времени, можно воспользоваться жидким экстрактом крушины, который следует принимать по 20-40 капель, или сухим экстрактом крушины в таблетках — по 1-2 таблетки перед сном. Однако препараты крушины противопоказаны при воспалительных заболеваниях кишечника, болях неустановленной причины в брюшной полости, патологических сужениях в желудочно-кишечном тракте, тяжело компенсируемом сахарном диабете. Во время беременности и кормления грудью применять их можно только под наблюдением врача. Но и здоровым людям не следует употреблять длительное время или в больших дозах — это может привести к усилению атонии кишечника.

Следует обратить внимание на овощи и фрукты. Несколько штук чернослива, кураги или инжира, съеденные на десерт, помогут решить вашу проблему. Если же ни того, ни другого нет, можно использовать капусту, твердо помня при этом, что недоваренная капуста, а еще более — слегка отваренная — слабит; сваренная до полной готовности или долго тушеная — крепит. В полной мере это относится и к их отварам. Если капусту приправить чуть-чуть перцем, тмином или анисом, то и эффект будет большим, и газы в кишечнике не будут скапливаться. Отвар капусты лучше пить по 1/4-1/2 стакана несколько раз в день, но можно только утром и вечером. Если в отвар добавить еще немного растительного или сливочного масла, то не только послабляющий эффект будет лучше, но и кашель, если он есть, значительно облегчится.

В заключение добавим совет одного старого и почтенного доктора. Когда у вас совсем уж ничего нет под руками, следует: "...всякий час пить по стакану холодной воды и после того ходить минуты три". Средство это предлагалось как слабительное и одновременно от головной боли.

И.Сокольский,  
КАНД. ФАРМ. НАУК

# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ РАКА

Могут ли регулярные физические упражнения вызвать рак или они, наоборот, являются своеобразной защитой от него?

Результаты одного из исследований привлекли к себе внимание многих газет и журналов США, в некоторых даже появились заголовки "Исследования показали, что напряженные упражнения могут нанести вред здоровью". С того момента множество людей обращается в клинику Купера с вопросом: что ждет тех, кто занимается физкультурой на протяжении многих лет?

Исследования, о которых упоминали газеты, были представлены на международной конференции по проблемам рака, организованной университетом штата Калифорния и Национальным фондом раковых исследований. Влияние на организм напряженных физических упражнений изучалось на крысах и морских свинках. Животные бегали на крошечном тредбане в течение 2 часов ежедневно. В качестве реакции на нагрузку в их организме выделялись свободные радикалы. Сейчас в мире самые горячие споры вызывает вопрос, являются ли свободные радикалы причиной рака. Исследователи не обнаружили у подопытных животных заболевания раком. Ученые просто теоретически предположили, что такая возможность существует.

Анализируя результаты этих исследований, следует обратить внимание на несколько моментов. Прежде всего — продолжительность упражнения. Два часа непрерывного бега на тредбане — очень серьезная физическая нагрузка как для животных, так и для людей. В подобных случаях упражнение дает уже не тренировочный эффект, а способствует увеличению напряжения.

В ближайшее время широкое распространение получат не слишком пока привычные термины — "эвстресс" и противоположный ему "дистресс". Эвстресс — это нормальный стресс, и когда речь идет об упражнении, он не предъявляет организму непомерных требований. Дистресс применительно к физическим упражнениям — нагрузка до истощения, которая может привести к травмам и хроническому утомлению. Если оценивать эксперименты ученых, то ясно, что подопытные животные находились в состоянии дистресса, но еще не доказано, что рак действительно развился, и именно из-за этих условий.

Что же известно наверняка о влиянии физической активности на возникновение раковых заболеваний?

В эпидемиологических исследованиях не обнаружено никакой положительной взаимосвязи

между занятиями спортом и возникновением рака. Наоборот, более подготовленные физические люди могут лучше противостоять раковым заболеваниям, особенно раку толстой кишки. Об этом свидетельствуют наблюдения за 2950 мужчинами с этим диагнозом. Мужчины с малоподвижным образом жизни в 1,6 раз больше подвержены этой форме ракового заболевания, нежели мужчины активные. Существует по крайней мере два научных исследования — Раши и Хоффмана, свидетельствующие о том, что физические упражнения останавливают у животных рост опухолей.

Заслуживают внимания данные исследований Перски и сотрудников, обнаруживших прямую связь более высокого показателя ЧСС в покое с увеличившейся смертностью от рака прямой кишки. Интересны данные другого эксперимента по этому вопросу. Из 16936 находившихся под наблюдением пациентов, выполнявших физические нагрузки, адекватные менее 500 ккал в неделю, процент смертности от рака составил 25,7. У тех же, чья физическая недельная активность соответствовала расходу более 500 ккал, этот показатель был равен 19,2 (500 ккал — примерное количество энергии, расходуемое человеком, пробегающим 5 миль — 8 км — в неделю).

Недавние исследования позволили выявить наличие в организме так называемых "естественных убийц", или клеток ЕУ. Они оказываются действенными против определенных форм рака, являясь первой линией обороны организма в борьбе с ними. Можно представить себе клетки ЕУ в виде пуль, убивающих и разрушающих раковые клетки в организме. Д-р Л.С.Берк в ходе своих экспериментов доказал, что клетки ЕУ определенным образом реагируют на физическую нагрузку, подобно эндорфинам. Под влиянием упражнений содержание в организме эндорфинов, как и число клеток ЕУ, возрастает, переводя таким образом умеренные физические упражнения в категорию эвстресса. Если упражнения слишком напряжены или истощающи (дистресс), эффективность действия клеток ЕУ снижается. Организм, в свою очередь, пытается приспособиться к такой нагрузке или условиям, и поэтому повторные дистрессовые упражнения могут в конце концов превратиться в эвстрессовые. Возникает то, что можно назвать тренировочным эффектом. Следовательно, любое вредное, разрушающее действие упражнений на клетки ЕУ преходяще при условии, что упражнения станут регулярными и последовательными.





## СНИЖЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Существует много приемов снижения повышенного артериального давления и предотвращения атеросклероза во избежание инсульта, возникающего при поражении кровеносных сосудов мозга. Общее воздействие методом шиацу способствует сохранению эластичности всех мышц, а следовательно, и кровеносных сосудов.

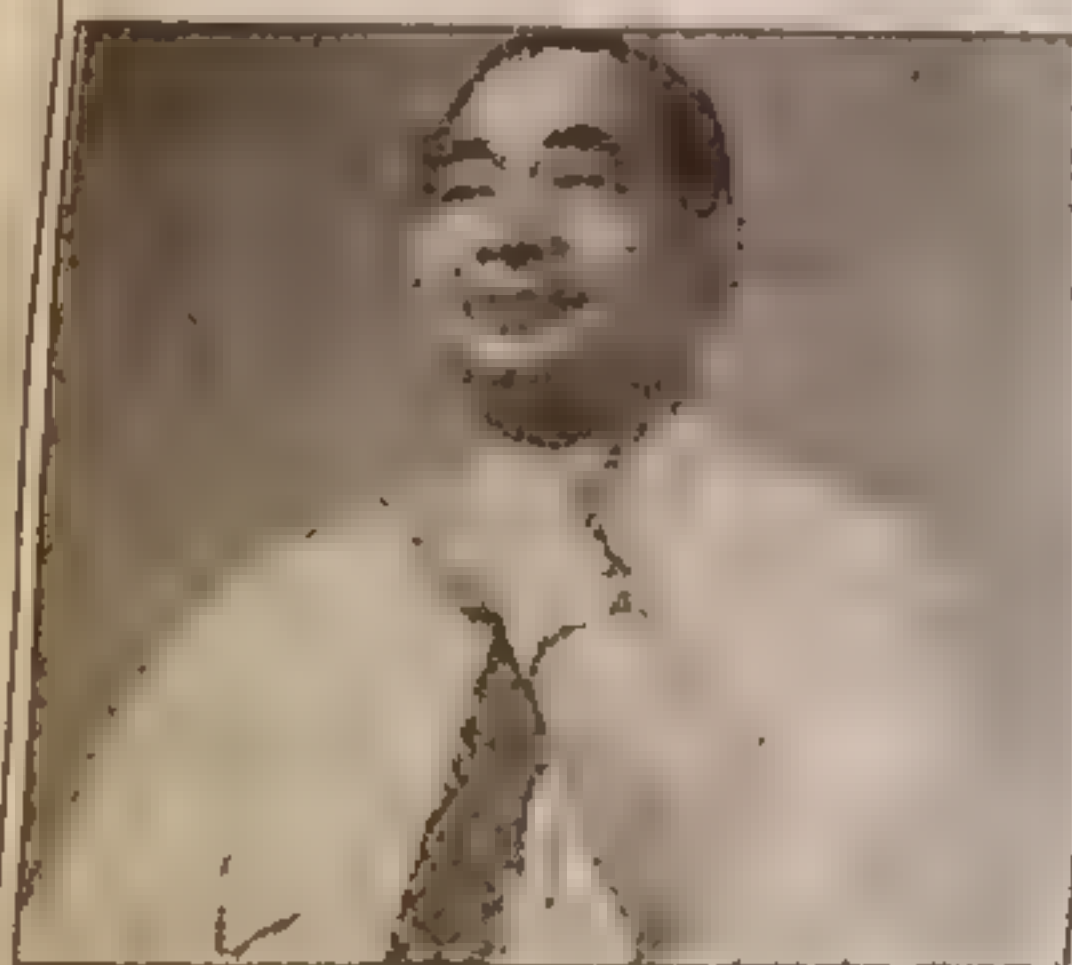
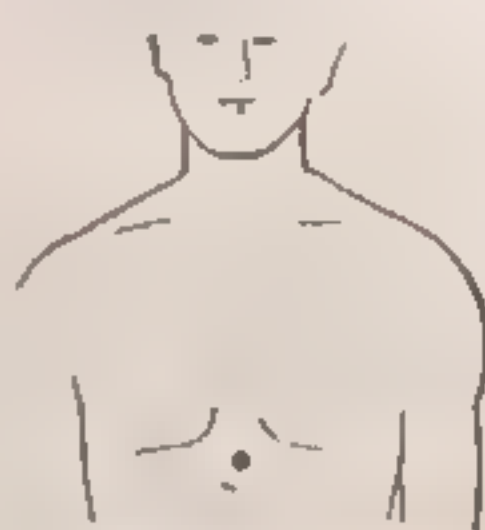
Предлагаем приемы шиацу, направленные на поддержание общего мышечного тонуса.

"Подушечкой" большого пальца руки надавите на первую точку под нижней челюстью (с левой стороны) в месте, где ощущается пульса-

в определенной степени нормализует артериальное давление.

Затем средними пальцами обеих рук три раза надавите на зону продолговатого мозга до счета десять. После этого тремя пальцами каждой руки надавите на основание затылочной кости и на три точки над ним. Увеличивая с каждым разом давление, повторите надавливание три раза. Тремя пальцами надавливайте с обеих сторон на заднюю поверхность шеи по направлению книзу. Повторите три раза для каждой из трех точек.

Надавите тремя пальцами с двух сторон на надчревную область, сосчитайте до десяти и опустите. Повторите надавливание десять раз. Затем приложите сильное давление, сочетающееся с растяжением левого среднего паль-



ция сонной артерии, до счета десять. Затем отпустите, сделайте вдох и снова надавите. После трехкратного повтора с левой стороны аналогичные действия проделайте справа. Надавливание в этом месте на сонную артерию



на, а затем правого среднего пальца.

Печатается по книге Томиуро Намикони "Шиацу. Японская терапия надавливанием пальцами".

При настройке организма на ожидаемый стресс в нем происходит не только работа мышц, но и сложные энергетические процессы, позволяющие организму выйти из сложившейся ситуации с минимальными потерями.

Допустим, вы узнаете, что завтра вас ждет важная беседа. Такое событие обычно относится к среднему или сильному первичному стрессу.

Первая реакция вашего организма, после получения информации о предстоящей беседе — проигрывание ожидае-

или бывает за 10 — 30 минут до начала сильного нервного стресса. Перед самой беседой, связанной с сильным нервным стрессом, вас бросает в дрожь, стучат зубы или, наоборот, бросает в жар. В этот момент организм достиг максимальной амплитуды напряжения и полностью готов к встрече с ожидаемым нервным стрессом. Когда же вам действительно приходится начинать беседу, то волнение продолжается всего несколько секунд, а затем ваша речь льется ровно и спокойно, вы не испытываете

ГНОЗ". Прогноз на завтра необходимо мысленно делать вечером за 30-60 минут до сна. Если вы часто и сильно волнуетесь, то первое время необходимо вести дневник своих эмоциональных переживаний, прогнозируемых и реально происшедших за день.

Определив с помощью баллов, какие нервные стрессы ожидают вас завтра, подумайте, возможно ли избежать или хотя бы уменьшить их влияние на ваш организм. Если же общее количество превышает пять средних и один сильный,

НЕРВНЫЕ СТРЕССЫ РАЗЛИЧАЮТСЯ НЕ ТОЛЬКО ПО СИЛЕ СВОЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА. ИХ МОЖНО КЛАССИФИЦИРОВАТЬ И ПО ВЕРОЯТНОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ: НА ОЖИДАЕМЫЕ И НЕОЖИДАЕМЫЕ.

## ОЖИДАЕМЫЕ И НЕОЖИДАЕМЫЕ НЕРВНЫЕ СТРЕССЫ

мой стрессовой ситуации. Организм обращается в свой банк данных (хромосомы) за информацией о вариантах поведения человека во время такого стресса. Для этого используется как ваш личный опыт, так и опыт ваших предков. После того, как он нашел нужную информацию, организм выбирает аналогичный первичный стресс, который по силе будет приблизительно равен ожидаемому, и определяет те энергетические ресурсы, которые потребуются вам для борьбы с ним, и соответственно начинает свою подготовку к предстоящему событию.

Например, в вашей голове постоянно прокручиваются возможные варианты завтрашней беседы.

В случае, если вас ожидает сильный нервный стресс, т.е. предстоящая встреча очень важна для вас, ближайшая ночь обещает крайне беспокойный сон либо бессонницу. Причем с энергетической точки зрения здесь ничего удивительного не происходит. Все

те нервного напряжения. В данном случае основная заслуга здесь принадлежит вашему внутреннему "Я". Однако чаще всего этому невидимому победителю, спасшему ваше здоровье, в награду вместо благодарности достаются только упреки, поскольку вы ругаете себя за то, что так волновались и зря переживали перед беседой. Такое обвинение в свой адрес абсолютно не обосновано, так как этим волнением вы помогли сберечь себе здоровье и продлить жизнь.

Ожидаемый нервный стресс обычно не наносит никакого вреда организму. Но если внутренних энергетических ресурсов не хватает, жертвой нервного стресса могут стать органы, расположенные в зоне эмоционального центра — желудок и двенадцатиперстная кишка.

Плавные махи руками.

При подготовке организма к ожидаемому стрессу любой неожиданной стресс, наступивший во время данной подготовки, гасится амплитудой

то обязательно проделайте вечером и утром упражнения "Ха" и "Плавные махи руками".

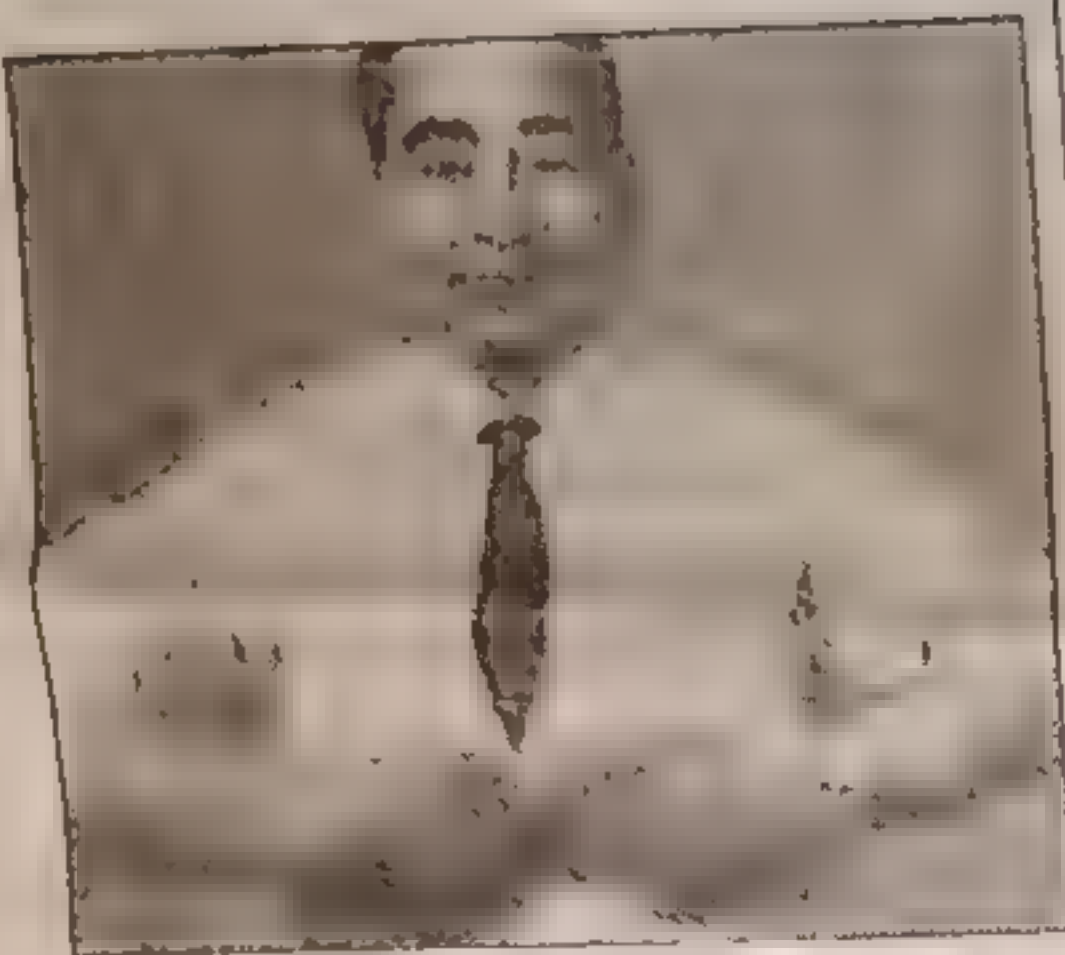
Кроме того, на следующее утро снова просмотрите внимательно составленный вами список. Вспомните, не ожидают ли вас дополнительные стрессы, и только после этого приступайте к своим непосредственным делам.

А вечером перед сном оцените прожитый день. Отметьте реальную балльность пережитых вами стрессов, в том числе и непредвиденных. Сравнив полученные фактические результаты с прогнозируемыми, вы сможете оценить и свою способность делать правильный прогноз. При этом вы можете выработать способы защиты от предстоящих стрессов, определяя, как избежать их в будущем или как снизить их отрицательное эмоциональное воздействие на ваш организм.

Следует отметить, что оценку любой стрессовой си-

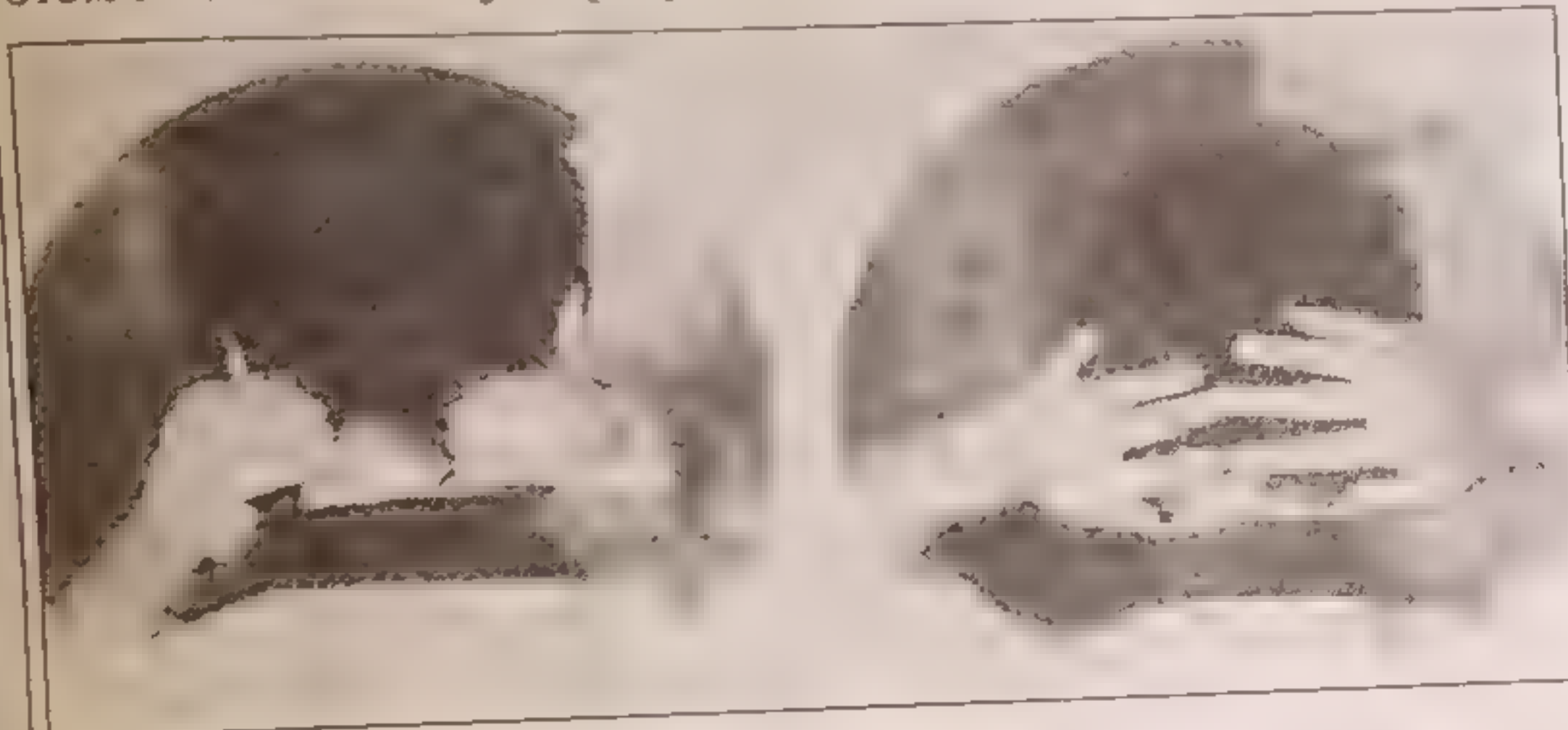


ция сонной артерии, до счёта десятъ. Затем отпустите, сделайте вдох и снова надавите. После трехкратного повтора с левой стороны аналогичные действия проделайте справа. Надавливание в этом месте на сонную артерию



на, а затем правого среднего пальца.

Печатается по книге Томиуро Намикоши "Шиатсу. Японская терапия надавливанием пальцами".



## ЖЕНЩИНА В ЛЮБВИ И ГНЕВЕ

Стоит ли женщине лить слезы, если уже и так она рассержена или расстроена? Да, отвечают американские ученые, это самый лучший выход снять напряжение и стресс. В Теннессийском университете даже защищена диссертация на тему "Женщина в гневе". При ее подготовке было опрошено почти 600 представительниц прекрасного пола в возрасте от 25 до 66 лет. Выяснилось, что эмоциональнее и, следовательно, раздражительнее чаще молодые особы. После пятидесяти женщины плачут и бушуют реже, а "пик скандальности" приходится на 40-летний возраст.

Пока одни женщины бьют тарелки, другие... наслаждаются любовью, принося этим большую пользу собственному здоровью. Оказывается, сильные переживания, сопут-

ствующие любви, благотворно влияют на иммунную систему, увеличивают число защитных клеток, и, видимо, далеко не случайно у влюбленных быстрее заживают царапины и они реже болеют гриппом.

Американские исследователи считают доказанным, что любовь обеспечивает и успех в работе: активная реакция, вызванная в мозгу положительными эмоциями, делает человека предприимчивым и энергичным. А один профессор-стоматолог в результате многолетних исследований пришел к выводу: душевные переживания от разлуки и разрыва с любимым человеком могут вызвать острую зубную боль.

Антонина Васильева  
(По материалам зарубежной прессы)

низм выбирает аналогичный нервный стресс, который по силе будет приблизительно равен ожидаемому, и определяет те энергетические ресурсы, которые потребуются вам для борьбы с ним, и соответственно начинает свою подготовку к предстоящему событию.

Например, в вашей голове постоянно прокручиваются возможные варианты завтрашней беседы.

В случае, если вас ожидает сильный нервный стресс, т.е. предстоящая встреча очень важна для вас, ближайшая ночь обещает крайне беспокойный сон либо бессонницу. Причем с энергетической точки зрения здесь ничего удивительного не происходит. Все дело в том, что ваше тело под руководством подсознания вынуждено ворочаться, так как такие его движения способствуют максимальному расслаблению, снятию всех энергетических зажимов и открытию энергетических каналов для подпитки организма дополнительной энергией, которая будет необходима в борьбе с ожидаемым нервным стрессом.

И даже встав утром с постели, мы все еще сохраняем потребность потянуться, принять какую-то "неестественную" позу. А для нашего организма все это является самой естественной защитой от ожидаемого стресса, так как помогает накапливать необходимую энергию и проигрывать ожидаемую ситуацию. Причем чем меньше времени остается до момента наступления нервного стресса, тем больше вы "накаляетесь", становитесь все более раздражительным.

Если вы будете внимательно наблюдать за своим состоянием перед наступлением ожидаемого стресса, то заметите, как сперва легкие мурашки волнами пробегают по вашей спине. Обычно это происходит за 1 — 2 часа до момента наступления стресса. Затем мурашки начинают бегать по всему телу, или вы замечаете прилив тепла. Такое состояние организма имеет место перед наступлением ожидаемого нервного стресса

бесседой. Такое обилие в свой адрес абсолютно не обосновано, так как этим волнением вы помогли сберечь себе здоровье и продлить жизнь.

Ожидаемый нервный стресс обычно не наносит никакого вреда организму. Но если внутренних энергетических ресурсов не хватает, жертвой нервного стресса могут стать органы, расположенные в зоне эмоционального центра — желудок и двенадцатиперстная кишка.

Плавные махи руками.

При подготовке организма к ожидаемому стрессу любой неожиданный стресс, наступивший во время данной подготовки, гасится амплитудой эмоционального резонанса организма и поэтому становится значительно слабее, нанося вашему здоровью наименьший ущерб.

Однако, затрачивая энергию на борьбу с неожиданным стрессом, организм может испытать ее недостаток в последующей борьбе со стрессом ожидаемым. Это приводит к тому, что при наступлении ожидаемого стресса жертвой могут стать не только органы эмоционального центра, но и иммунная система. Единственная защита вашего здоровья в такой ситуации — обязательное выполнение после наступления неожиданного нервного стресса упражнения "Ха" (5-6 раз) и перед наступлением ожидаемого нервного стресса упражнения "Плавные махи руками".

"Ха"-дыхание. Старайтесь во что бы то ни стало "достать потолок". Сцепленными в замок руками тянитесь к потолку, сильнее, еще сильнее! Резко бросьте руки с криком "ха!" (вообще весьма полезно покричать, петь, читать стихи).

Совершенно неожиданный стресс опасен для вашего здоровья тем, что организм оказывается абсолютно не готов к сопротивлению. Однако против неожиданного стресса есть одно простое и надежное средство защиты — предугадывание, прогнозирование стресса заранее.

УПРАЖНЕНИЕ "ПРО-

редственным делам.

А вечером перед сном оцените прожитый день. Отметьте реальную балльность пережитых вами стрессов, в том числе и непредвиденных. Сравните полученные фактические результаты с прогнозируемыми, вы сможете оценить и свою способность делать правильный прогноз. При этом вы можете выработать способы защиты от предстоящих стрессов, определяя, как избежать их в будущем или как снизить их отрицательное эмоциональное воздействие на ваш организм.

Следует отметить, что оценку любой стрессовой ситуации необходимо проводить только один раз, причем желательно в состоянии наименьшего эмоционального возбуждения. Такой анализ навсегда откладывается в вашей памяти, и ваше внутреннее "Я" само вырабатывает необходимые средства защиты организма, которые оно будет использовать при возникновении аналогичной стрессовой ситуации. Бесконечное же возвращение к анализу одной и той же стрессовой ситуации, наоборот, снижает защитные свойства организма, так как вместо внутреннего "Я" ваше сознание начинает грубо вмешиваться в тонкие энергетические структуры организма, нарушая его энергетическую целостность. Кроме того, любая эмоциональная оценка приводит к возникновению стресса, только на более низком "балльном" уровне, а постоянные однотипные нервные стрессы в конечном итоге вызывают депрессию, которая является для вашего здоровья более опасным врагом, чем стресс.

**Более подробную информацию вы можете получить из книги И.А.Филькевича "Тайна экстрасенсорики. Психология здоровья". Часть I. Книгу можно приобрести в КВК "Помоги себе сам", а также воспользовавшись услугами рассылки.**





# КРАСИВАЯ ГРУДЬ — ЭТО ТРУД

Уважаемая редакция!

Хочу поделиться опытом с читательницами вашей газеты. Наверное каждая женщина мечтает иметь красивую грудь и сохранить ее в хорошей форме на долгие годы. Надеюсь, что рекомендации и упражнения, которые мне удалось собрать, пригодятся многим.

вялость кожных тканей на груди, можно попробовать попеременно холодные и горячие компрессы с добавлением в воду винного или яблочного уксуса, лимонного сока или морской соли.

Делают их так. Берут два небольших полотенца, одно из них мочат в холодной, другое — в горячей воде и, выжав, попеременно прикладывают к груди.

Помните! Регулярно плавая, даже по 10 минут в день, женщина может исправить форму груди. Нет такой возможности? Лежа на животе или спине, регулярно в течение 10 минут выполняйте движения, как при плавании.

## ИСПРАВЛЕНИЕ ФОРМЫ ГРУДИ

Неправильная форма груди редко бывает врожденной, обычно это результат неправильного физического развития. Поэтому уже в период полового созревания надо заботиться о том, чтобы грудь была красивой.

Если у 17-летней девушки грудь совершенно плоская, то надо обратиться к врачу-эндокринологу. Он назначит ле-

## Поделюсь опытом

уверять в стену, спина прямая. Сгибаем руки — выпрямляем руки. Раз-два, раз-два! Не «юаемся» в поясе, туловище и ноги — одна линия. Раз двадцать каждый день и Вы увидите результат!

Красивая грудь — терпение и труд.

## А ТЕПЕРЬ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДИ

1. Описывание кругов плечами. Сядь «по-турецки», руки согни, прижав локти к туловищу, пальцы положи на плечи, лопатки вместе. Теперь подними плечи вверх, потом отведи их далеко назад, вниз и вперед. Так проделай 4 раза, затем 4 раза вниз, назад, вверх, вперед. Повтори упражнение 3-5 раз (рис. 1).



Рис. 1

2. Сжимание ладоней. Встань прямо. Ладони сложи перед собой пальцами вверх, локти на уровне груди. 2 раза на «раз, два» сильно сожми нижние части ладоней, на «три» поверни пальцы к себе, на «четыре» выпрями ладони, на «пять» опусти руки вниз, на «шесть» сложи ладони перед собой. Упражнение пов-



Рис. 2

тори 5-8 раз (рис. 2, а, б).

3. Отведение локтей как можно дальше назад. Встань прямо, подними руки (до-

«шесть» вернись в исходное положение. Упражнение выполняй медленно, расслабленно. Повтори его 4-6 раз. Дыхание равномерное (рис. 4, а, б, в).

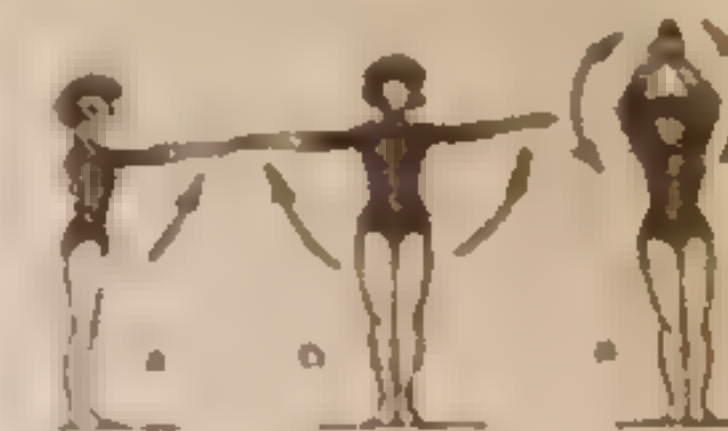


Рис. 4

6. Описывание кругов руками. Встань прямо. Ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Левую руку положи на бедро, правой опиши большой круг (мышцы расслаблены), начиная движение вперед. Упражнение выполняй в быстром темпе. Опиши рукой таким образом три круга на «раз, два, три». Следующие три круга — на «четыре, пять, шесть» — начинай с движения назад, то есть в обратную сторону. Потом положи правую руку на бедро, а левой описывай круги. Повтори упражнение каждой рукой 3-5 раз (рис. 5).



Рис. 5

7. Движение руками, как при плавании стилем брасс. Стань прямо, ноги соедини вместе, руки немного подними вперед-вверх. На «раз» выверни ладони наружу и опусти руки вперед-вниз, локти слегка согни, но не отводи их назад и не опускай (ладони не переходят за линию плеч) — так, как будто бы ты рассекаешь воду; пальцы соедини, ладони поверни назад. На «два» сильно согни руки в

Ирина С., г. Архангельск



# КРАСИВАЯ ГРУДЬ — ЭТО ТРУД

**Уважаемая редакция!**

*Хочу поделиться опытом с читательницами вашей газеты. Наверное каждая женщина мечтает иметь красивую грудь и сохранить ее в хорошей форме на долгие годы. Надеюсь, что рекомендации и упражнения, которые мне удалось собрать, пригодятся многим.*

*Ирина С., г. Архангельск*

Прежде всего, важен не размер груди, а ее форма. Для того чтобы грудь не обвисала, подберите хороший бюстгальтер. Ни в коем случае не меньшего размера! Стягивать грудь, искусственно стараясь сделать ее меньше, — очень вредно для здоровья.

Обычно грудь начинает расти между 12 и 14 годами. Не каждая большая грудь — наследственное приобретение, часто это результат неправильного питания девочек-подростков. Предохранить свой бюст от чрезмерного развития можно рациональным питанием, плаванием, соответствующей гимнастикой.

## КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ГРУДЬЮ?

Девушки и женщины, имеющие красивую грудь, считают, что такой она будет до старости. Это — ошибка. Чтобы поддержать красивую форму и упругость груди, не надо много стараний. Гораздо труднее вернуть утраченное... Холодная вода — прекрасное средство для увеличения упругости тканей. Обмывайте грудь утром и вечером холодной водой. Лучше взять губку, намочить и в течение нескольких минут обмывать каждую грудь отдельно снизу вверх. Хорошо делать холодное обливание душем снизу вверх и по окружности. После горячей ванны тоже полез-

но сполоснуть грудь холодной водой. После того, как вы вытерлись, нанесите на кожу груди немного жирного крема или растительного масла путем постукивания пальцами. Легкое нажатие пальцев — это и массаж груди (всегда снизу вверх!). Затем погладьте грудь (каждую отдельно), направляя ладонь снизу вверх и от боков к средней линии тела. После этого сядьте на стул, выпрямите спину и посидите несколько минут. Потом — выполните дыхательные упражнения. Руки — в замок сзади на шее, голова вверх, грудь вперед, живот втянут. Глубоко вдохните и задержите вдох насколько возможно. Потом медленно выдыхайте. Повторите 12 раз.

## ВТИРАНИЕ

Перед тем как оденетесь или перед сном можно втереть в грудь лимонный сок или камфарный спирт. На Гавайях втирают в грудь девочки, начиная с подросткового возраста, смесь из 2/3 лимонного сока и 1/3 рома. А женщины на Гавайях славятся во всем мире совершенной по форме грудью...

Хорошее действие оказывает также растирание холодной водой с уксусом и солью — при помощи жесткой рукавички.

## ВЯЛОСТЬ ТКАНЕЙ

Если у Вас наблюдается

чение, обеспечивающее развитие грудных желез. Если девушка при этом очень худенькая, нужно усиленное питание. Иногда плоскую грудь можно выправить с помощью диеты, в состав которой входят витамины, препараты железа. Больные девушки должны есть много моркови и яблок, пить рыбий жир (если запивать его свежим молоком, неприятный привкус исчезает). Сбитые сливки, творог, сыр, масло, печенка — все это прекрасно укрепляет организм. Хороших результатов можно достичь и при облучении кварцем, но это можно делать только под наблюдением врача.

Часто девушки с маленькой грудью после родов обретают хорошую форму бюста.

Помните! Никакие препараты, способствующие укреплению грудных желез, нельзя применять, не пройдя медицинского обследования и без предписания врача. В них входят гормоны, и Вы можете непоправимо навредить себе...

Ниже мы приводим упражнения для укрепления груди и придания ей красивой формы.

Очень действенным средством для укрепления мышц, поддерживающих нашу грудь, являются простые отжимания — от стены, от пола, что Вам по силам. Стать на шаг от стены, руки на уровне плеч

нижние части ладоней, на "три" поверни пальцы к себе, на "четыре" выпрями ладони, на "пять" опусти руки вниз, на "шесть" сложи ладони перед собой. Упражнение пов-

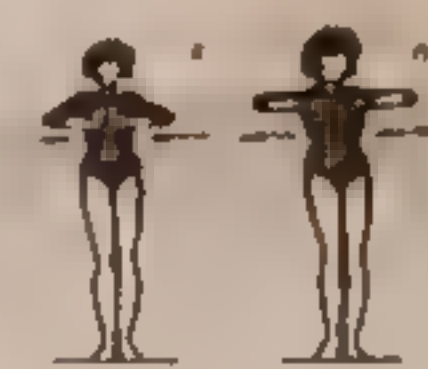


Рис. 2

тори 5-8 раз (рис. 2, а, б).

3. Отведение локтей как можно дальше назад. Встань прямо, подними руки (ладонями вниз), согнутые в локтях так, чтобы они находились на уровне плеч, а пальцы рук выпрями и соедини чуть ниже ключиц. Отведи энергично локти назад: ладони разъединяются, но плечи не опускаются. Это движение проделай на "раз", второй рывок назад на "два". На "три" разведи руки в стороны и отведи назад (ни в коем случае не опускай при этом плечи вниз). На "четыре" вернись в исходное положение. Повтори упражнение 6 раз. Темп живой, энергичный. Помни о равномерном дыхании.



Рис. 3

4. Поочередное поднимание рук. Встань прямо, ноги соедини вместе. На "раз" подними правую, выпрямленную руку вверх (мышцы расслаблены) и отведи ее за голову, на "два" постарайся еще дальше отвести руку назад, на "три" опусти руку вперед-вниз. То же движение повтори левой рукой. Повтори упражнение 4-6 раз каждой рукой (рис. 3).

5. Поднимание рук. Встань прямо, на "раз" подними выпрямленные руки мягким движением вперед, на "два" разведи их в стороны, на "три" поверни ладони вверх, на "четыре" подними руки над головой и хлопни в ладоши, на "пять" опусти руки в стороны вниз, на

ги. Повтори упражнение каждой рукой 3-5 раз (рис. 5).

7. Движение руками, как при плавании стилем брасс. Стань прямо, ноги соедини вместе, руки немного подними вперед-вверх. На "раз" выверни ладони наружу и опусти руки вперед-вниз, локти слегка согни, но не отводи их назад и не опускай (ладони не переходят за линию плеч) — так, как будто бы ты рассекаешь воду; пальцы соедини, ладони поверни назад. На "два" сильно согни руки в локтях, прижми их к туловищу, а ладони к себе — более или менее на высоте шеи, на "три" подними ладони вперед-вверх. Движения на "раз, два" медленные, на "три" — быстрые, но все упражнение надо выполнять плавно, с короткой паузой после "трех". Повтори упражнение 10-30 раз (рис. 6, а, б, в).



Рис. 6

Когда научишься выполнять движения руками свободно, можешь делать упражнение с закрытыми глазами.

Дыхание такое: на "раз" втяни воздух открытым ртом, потом сложи губы трубочкой, как для свиста, и выдохни воздух на "два и три". Вдох и выдох делай без паузы.

Очень полезно выучить это упражнение. Оно прекрасно укрепляет мышцы груди, вырабатывает правильное дыхание, укрепляет мышцы лица около рта, вырабатывает навык для плавания.

**От редакции:** Уважаемые читатели! Если Вы можете предложить еще какие-либо рекомендации по сохранению или восстановлению красивой формы груди, то мы с удовольствием их опубликуем на страницах нашей газеты.





**ВНИМАНИЕ: Новинка**

## МУМИЕ: ЛЕЧЕБНАЯ СИЛА ПРИРОДЫ

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА МУМИЕ БЫЛИ ОБНАРУЖЕНЫ ДРЕВНИМИ ЦЕЛИТЕЛЯМИ И УЖЕ В ТЕЧЕНИЕ МНОГИХ ВЕКОВ ИСПОЛЗУЮТСЯ В ТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЕ РАЗЛИЧНЫХ РЕГИОНОВ МИРА ПРИ ЛЕЧЕНИИ ШИРОКОГО СПЕКТРА ЗАБОЛЕВАНИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЛОМЫ И ТРАВМЫ, БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ, КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ И АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ИНФЕКЦИИ УРОГЕНИТАЛЬНОГО ТРАКТА И ИМПОТЕНЦИЮ, А ТАКЖЕ В КАЧЕСТВЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО И ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕГО СРЕДСТВА, ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕГО ПОНИЖЕННЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА И СНИМАЮЩЕГО УСТАЛОСТЬ И СТРЕССЫ.

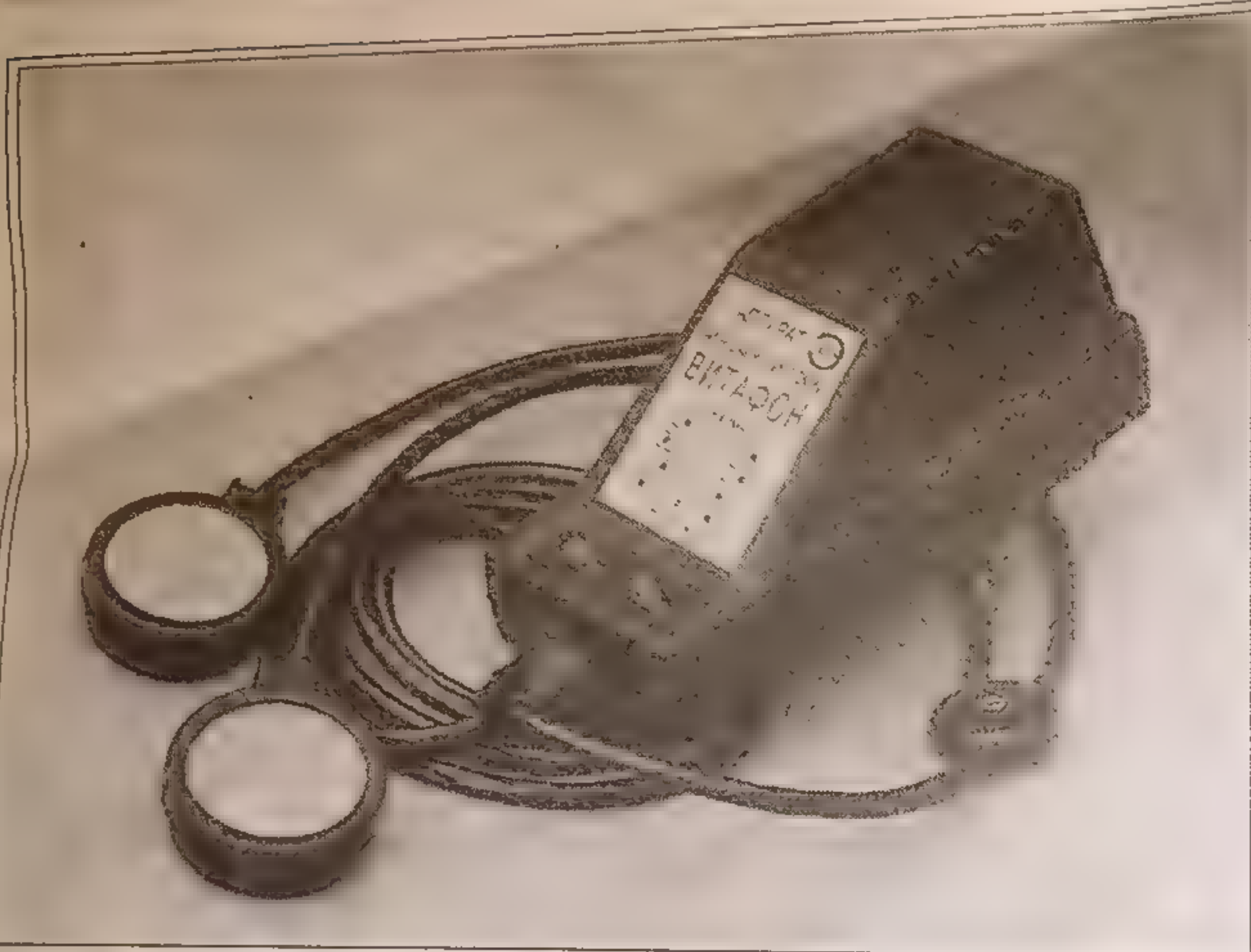
Одной из стран, в которых мумие в качестве биологически активной пищевой добавки применяется наиболее широко, является Индия, где этот препарат известен под названием "Шиладжит". В переводе с санскрита это означает "победивший камень", что очевидно отражает тот факт, что в естественной форме мумие представляет собой смолopodobное вещество, вытекающее из расщелин скал.

Мумие хорошо известно и в России, однако необходимо учитывать, что далеко не каждый препарат, который может называться "мумие", обладает целебными свойствами, поскольку для его производства требуется не только качественное сырье, но и современная технология очистки и переработки, обеспечивающая сохранение целебных качеств и соблюдение современных гигиенических стандартов. Одной из фирм, в полном объеме отвечающих этим требованиям, является "Дабур Индия Лтд.", известная во всем мире как ведущий производитель лекарственных препаратов на базе натурального сырья. Производимый этой фирмой "Мумие (Шиладжит) в капсулах" экспортируется во многие страны мира, в том числе и в Россию. Представителем фирмы "Дабур" в России является "Торговый Дом "Бонита" (тел.: (095) 977-65-95, 976-45-14).

Современные исследования подтверждают высокую эффективность

Интересные результаты получены и российскими учеными. Так, в 1996 г. в Федеральном иммунологическом центре под руководством академика А.В.Караулова было проведено исследование влияния "Мумие (Шиладжит) в капсулах" при лечении заболеваний органов дыхания. Сравнение двух групп пациентов, страдающих хроническим бронхитом, показало, что в группе, принимавшей мумие в комплексе лечебных мероприятий, улучшение состояния отмечено у 90 % больных, в то время как при общепринятом лечении положительная динамика была отмечена только у половины пациентов. Не менее интересны и результаты, полученные при анализе клинико-иммунологических показателей. Если после обычного лечения клеточный иммунитет больных не восстановился, то у принимавших "мумие" отмечена нормализация всех показателей содержания и активности клеток, обеспечивающих защиту организма.

Как отметил академик А.В.Караулов, препарат "Мумие (Шиладжит) в капсулах" производства фирмы "Дабур Индия Лтд." в свое время закупался для лечебных учреждений Минздрава СССР, обслуживавших партийную и государственную элиту, а также для отряда космонавтов. В связи с этим он практически отсутствовал в свободной продаже. В настоящее время "Мумие в капсулах" продается во многих горо-



## ДОБРЫЙ ДОКТОР ВИТАФОН

МЫ НЕОДНОКРАТНО РАССКАЗЫВАЛИ О НОВОМ ВИБРОАКУСТИЧЕСКОМ АППАРАТЕ ВИТАФОН, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ ОТ БЕССОННИЦЫ И РАДИКУЛИТА, ЗУБНОЙ БОЛИ И НАСМОРКА, ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ТОНЗИЛЛИТЕ И ГАЙМОРИТЕ, ИМПОТЕНЦИИ И ПРОСТАТИТЕ, УСКОРЯЕТ ЛЕЧЕНИЕ АРТРИТА И ОСТЕОХОНДРОЗА. ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ, УШИБЫ, ГЕМАТОМЫ, РАНЫ ЛЕЧАТСЯ ГОРАЗДО БЫСТРЕЕ С ЕГО ПРИМЕНЕНИЕМ.

Принцип действия этого величиной с электробритву аппарата заключается в мобилизации лечебных свойств крови самого пациента. ВИТАФОН — в переводе с латыни — "звуки жизни", — свое название вполне оправдывает. Он издает звуки различной частоты, которые действуют спазмолитически, т.е. снимают спазм кровеносных сосудов, активизируя в 3-4 раза кровоток и лимфоток. Это улучшает обмен веществ в месте приложения виброфонов аппарата, способствуя быстрейшему выздоровлению.

Многие пациенты убедились в этом и делятся своими впечатлениями.

**Петрухин Ю.И. (г.Рязань):**

— Зимой у меня был перелом в области

но больше всего меня изнуряла бессонница. Больше 10 лет применял снотворное, обращался к кабинет игло-рефлексотерапии, следовал советам врачей — ничего не помогало. Последние годы появилось привыкание к лекарствам, приходилось их менять, комбинировать (2-3 снотворных пил одновременно) и все равно плохо спал. И вот год назад решил попробовать ВИТАФОН, который в нашей семье пользуется большим успехом. И что же? Трудно поверить, но единственный сеанс с его применением принес мне долгожданный сон без медикаментов. Правда, периодически, раз в полтора-два месяца мне приходится повторять



Принцип действия этого величинной с электробриту аппарата заключается в мобилизации лечебных свойств крови самого пациента. ВИТАФОН — в переводе с латыни — “звуки жизни”, — свое название вполне оправдывает. Он издает звуки различной частоты, которые действуют спазмолитически, т.е. снимают спазм кровеносных сосудов, активизируя в 3-4 раза кровоток и лимфоток. Это улучшает обмен веществ в месте приложения виброфонов аппарата, способствуя быстрейшему выздоровлению.

Многие пациенты убедились в этом и делятся своими впечатлениями.

**Петрухин Ю.И. (г.Рязань):**

— Зимой у меня был перелом в области голени. Это не впервые со мной. Учитывая горький опыт в прошлом, я совсем было расстроился, т.к. предыдущий перелом срастался в течение долгих 7 месяцев. Аппарат Елизарова применяли. И когда я вновь получил перелом этой же ноги, впал в отчаяние. На помощь пришел новый аппарат ВИТАФОН, и все мое лечение ускорилось до 2 месяцев. Даже на 12 дней раньше предполагаемого срока сняли гипс. Началась разработка суставов, мышц. И здесь ВИТАФОН очень помог. Я благодарен врачам, лечившим меня, а также конструкторам этого “умного” аппарата.

**Алексей Павлович Ч., 63 г., (Москва):**

— Я страдаю многими болезнями,

но больше всего меня изнурило бессонница. Больше 10 лет применял снотворное, обращался к кабинет игло-рефлексотерапии, следовал советам врачей — ничего не помогало. Последние годы появилось привыкание к лекарствам, приходилось их менять, комбинировать (2-3 снотворных пил одновременно) и все равно плохо спал. И вот год назад решил попробовать ВИТАФОН, который в нашей семье пользуется большим успехом. И что же? Трудно поверить, но единственный сеанс с его применением принес мне долгожданный сон без медикаментов. Правда, периодически, раз в полтора-два месяца мне приходится повторять сеанс или применять 2 сеанса — и сон опять становится хорошим без всяких лекарств, надолго. И главное, что возможности аппарата очень широки и еще расширяются, т.к. его продолжают совершенствовать. Два месяца назад у меня под коронкой разболелся зуб (вы можете представить себе, что это такое), но один сеанс с ВИТАФОНОМ — и боль прошла. До сих пор зуб не беспокоит, я даже к врачу не пошел. В моей семье все ожоги, раны, ссадины, полученные на даче, лечатся с помощью ВИТАФОНА.

Мы будем сообщать читателям о новых успехах ВИТАФОНА, публиковать отзывы обладателей этого домашнего доктора.

**Остеохондроз**

**радикулит**

**гайморит**

**тонзиллит**

**ринит**

**ушибы**

**артрит**

**переломы**

**гематома**

**простатит**

**импотенция**

**трофическая язва**

**и многие другие болезни**

**ВИТАФОН**

Для вашей домашней аптечки аппарат можно приобрести в Москве: аптека “АнтиСПИД” (ул.Кузнецкий мост, 20); магазин “Технодром” (Центральный навильон ВВЦ); аптека “Новоарбатская” (ул.Новый Арбат, 7). В Петербурге: аптека “Дамиан” (Московский просп., 22); гомеопатическая аптека N 98 (Невский просп., 50). В Рязани: аптека N 177 (ул.Вокзальная, 97). В Омске: аптека N 2 (ул.Лермонтова, 20); аптека Медакадемии (ул.Ленина, 12). В Кирове: аптека N 1 (ул.Ленина, 15). В Киеве: аптека на ул.О.Гончара (бывш. Чкалова), д.6. В Краснодаре: аптека N 6 (ул.Шаумяна, 183).

Цена — около 290 тыс.руб.

Иногородные могут присылать заявки по адресу: 127560, Москва, а/я 90. Тел. для справок (095) 576-63-45 (с 9 до 14).

сохранение целебных качеств и соблюдение современных гигиенических стандартов. Одной из фирм, в полном объеме отвечающих этим требованиям, является “Дабур Индия Лтд.”, известная во всем мире как ведущий производитель лекарственных препаратов на базе натурального сырья. Производимый этой фирмой “Мумие (Шиладжит) в капсулах” экспортируется во многие страны мира, в том числе и в Россию. Представителем фирмы “Дабур” в России является “Торговый Дом “Бонита” (тел.: (095) 977-65-95, 976-45-14).

Современные исследования подтверждают высокую эффективность применения мумие при лечении различных заболеваний. Например, индийские ученые обнаружили, что мумие модулирует активность перитонических клеток, чем может быть объяснено положительное влияние этого препарата при лечении переломов и его противовоспалительное действие, а также улучшает память и действует как прекрасный антистрессовый препарат.

большинство не рассматривавших “мумие” отмечена нормализация всех показателей содержания и активности клеток, обеспечивающих защиту организма.

Как отметил академик А.В.Караулов, препарат “Мумие (Шиладжит) в капсулах” производства фирмы “Дабур Индия Лтд.” в свое время закупался для лечебных учреждений Минздрава СССР, обслуживавших партийную и государственную элиту, а также для отряда космонавтов. В связи с этим он практически отсутствовал в свободной продаже. В настоящее время “Мумие в капсулах” продается во многих городах России, что на основании проведенных исследований позволяет рекомендовать его для широкого применения при лечении заболеваний органов дыхания, а также при комплексной иммунореабилитации.

**“Мумие (Шиладжит) в капсулах” можно приобрести не только в аптеках Москвы, но и на выставке-продаже “Помоги себе сам”.**

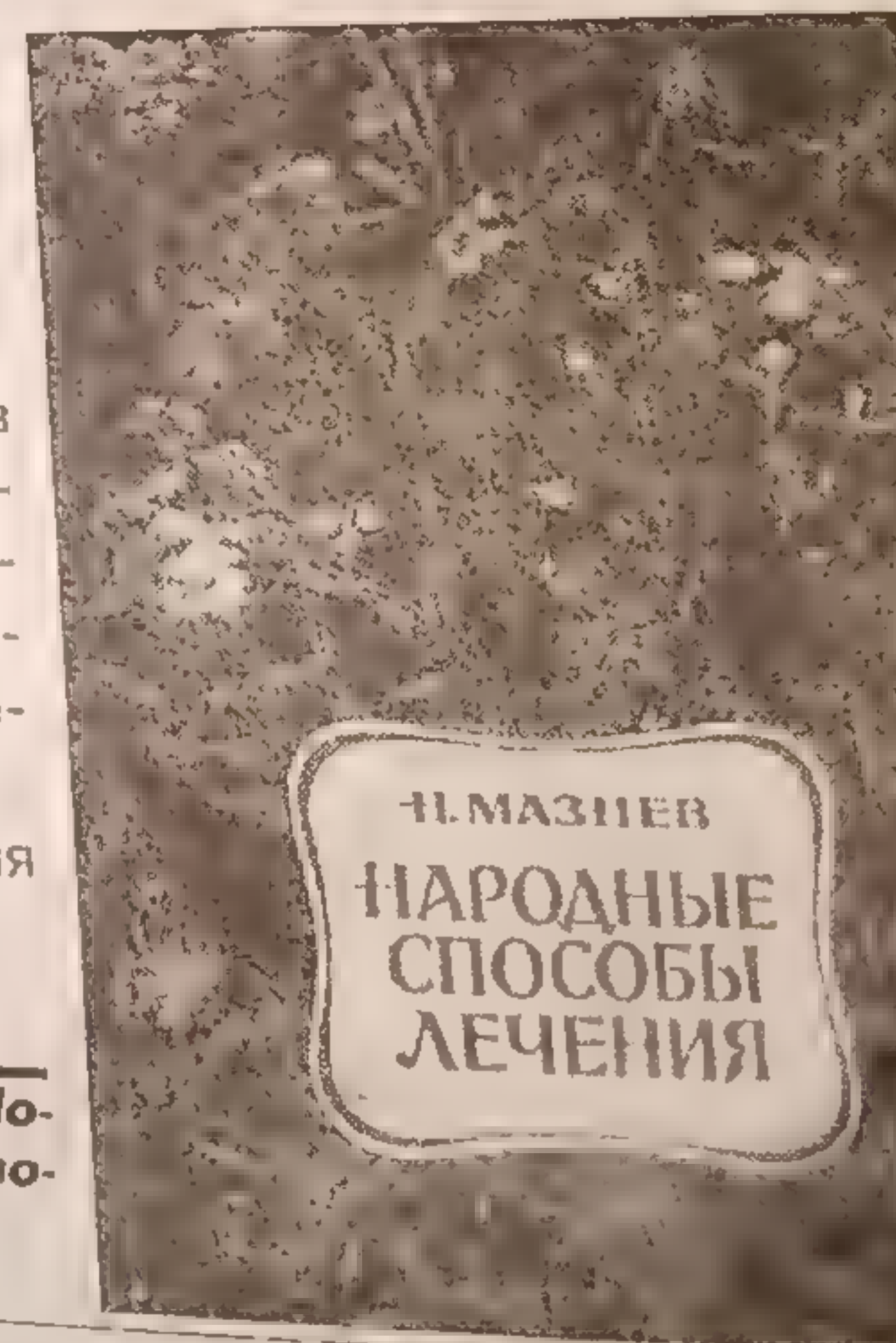
## ВЫШЛА НОВАЯ КНИГА Н.И.МАЗНЕВА

### “НАРОДНЫЕ СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ”

Многие из данных в ней рецептов (диета, водолечение, физические упражнения и т.п.) с успехом были использованы составителем книги, исцелившимся с их помощью от тяжелейшего заболевания суставов.

В книге собраны рецепты для борьбы со многими недугами.

Книгу можно приобрести в КВК “Помоги себе сам”, а также воспользоваться услугами рассылки.

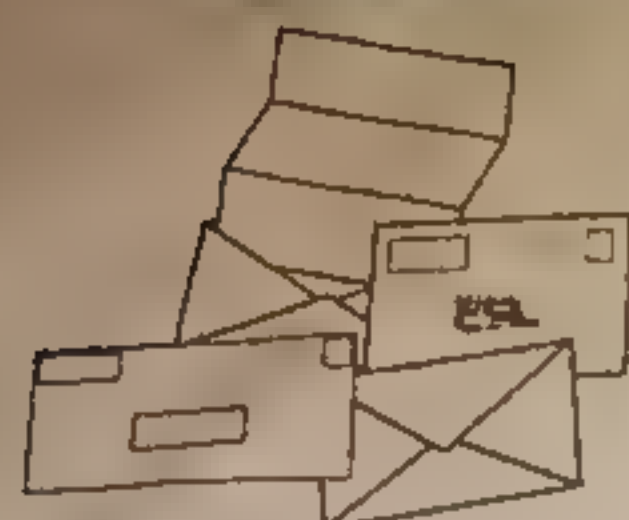




16



ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ



# ВНИМАНИЕ: РАССЫЛКА!

СТОИМОСТЬ С ПЕРЕСЫЛКОЙ НАЗЕМНЫМ ТРАНСПОРТОМ ПО РОССИИ

НАЗВАНИЕ		ЦЕНА
<b>Книги</b>		
И.П.Неумывакин	"Здоровье в Ваших руках" (1 издание)	13 500 руб.
И.П.Неумывакин	"Здоровье в Ваших руках" (2 издание)	15 500 руб.
В.П.Царев	"1000 рецептов народной медицины"	14 000 руб.
М.Гоголан	"Попрощайтесь с болезнями"	18 000 руб.
Б.Б.Першин	"Стресс, вторичные иммунодефициты и заболеваемость"	13 000 руб.
Ю.Н., Н.М.Ивановы	"Жизнь по интуиции", "Онкология - дело семейное"	15 500 руб.
Ю.Скан	"Сон и явь"	15 000 руб.
Л.И.Красов	"Одоловший неподвижность"	19 500 руб.
И.А.Филькевич	"Тайна экстрасенсорики. Психология здоровья", I часть.	13 000 руб.
Г.П.Малахов	"Целительные силы", I, II, III IV, V т. Цена за 1 кн.	15 000 руб.
Г.П.Малахов	"Урилотерапия"	19 000 руб.
Г.П.Малахов	"Полное очищение организма"	20 000 руб.
Г.П.Малахов	"Укрепление здоровья в пожилом возрасте"	23 000 руб.
М.И.Мазнев	"Народные способы лечения болезней"	22 500 руб.
В.Т.Лободин	"Физические методы очищения"	16 000 руб.
В.Т.Лободин	"Энергетические методы очищения"	16 000 руб.
В.Т.Лободин	"Самоанализ и познание внутреннего мира"	16 000 руб.
В.Травинина	"Разыщи в себе радость"	16 000 руб.
В.Травинина	"Посели в своем сердце любовь"	16 000 руб.
В.Травинина	"Исправь судьбу свою"	16 000 руб.
В.Травинина	"Тропинка к здоровью"	16 000 руб.
В.Травинина	"Целебная глина"	16 000 руб.
В.Травинина	"Как прекрасен этот мир — посмотри"	16 000 руб.
В.Г.Лифляндский	"Питание против болезней"	13 000 руб.
Г.С.Шаталова	"Целебное питание"	17 000 руб.
Г.С.Шаталова	"Выбор пути"	16 000 руб.
И.И.Нестеровский	"Лечимся дома"	14 000 руб.
М.Идз	"Витамины и минералы"	18 000 руб.
Матхура Мандал Даса	"Введение в аюрведические методы лечения"	16 000 руб.
С.Н.Лазарев	"Диагностика кармы", I часть	15 500 руб.
С.Н.Лазарев	"Диагностика кармы", II и III части (цена за 1 кн.)	23 000 руб.
А.В.Гостюшин	"Энциклопедия экстремальных ситуаций"	18 000 руб.
<b>Оздоровительные методики</b>		
М.Норбеков, Л.Фотина	"Дорога в молодость и здоровье" (2-е изд.)	30 000 руб.
М.Норбеков и Л.Фотина	Учебно-оздоровительный курс на двух аудиокассетах	33 000 руб.
М.Д.Омаров	Аудиокассета "Занятия школы "Сомда"	21 000 руб.
Пак Чже Ву	Базисный учебник "Большой палец - голова"	52 000 руб.
Методическая видеокассета по Су-Джок акупунктуре (120 мин.)		82 000 руб.
Набор инструментов для Су-Джок акупунктуры №1 (щуп-1 шт., подставки под моксы-1 шт., моксы-110 шт., кольца массажные-2 шт., звездочки магнитные-10 шт., магниты-10 шт.)		87 000 руб.
Набор инструментов для Су-Джок акупунктуры №2 (щуп-1 шт., подставки под моксы-1 шт., моксы-110 шт., кольца массажные-2 шт., звездочки магнитные-10 шт., магниты-10 шт., инъектор-1 шт., иглы (по 40 шт.)-2 ампулы)		120 000 руб.
Методическая видеокассета "Йога: путь к себе" (90 мин.)		77 000 руб.
<b>Пищевые добавки</b>		
Геймос - иммунокорректирующий препарат, содержащий почти весь известный набор аминокислот, микро- и макроэлементов в природно-сбалансированном виде (1 уп. - 10 капсул)		86 000 руб.
Аликор (чеснок порошкообразный в таблетках) — высокоэффективный препарат для профилактики и		31 000 руб.

## ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩАЯ ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА ФОНДА "ПОМОГИ СЕБЕ САМ" ПРЕДЛАГАЕТ:

**НОВЫЙ ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ  
ЛЕЧЕБНЫЙ ПРОДУКТ СОЛЬ  
ПИЩЕВАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕС-  
КАЯ С ПОНИЖЕННЫМ  
СОДЕРЖАНИЕМ НАТРИЯ**

Как известно, излишки воды в нашем организме задерживает натрий, вследствие этого нередко "повинный" в превышении человеком необходимого веса, нарушении работы некоторых органов. В предлагаемом продукте, в количестве 5-6 г в сутки рекомендуемом для приготовления и досоливания пищи вместо обычной соли, содержание натрия уменьшено на 30 %, но в состав его включены взамен этого калий и магний, стимулирующие работу сердечной мышцы. Рекомендуется он для профилактики и лечения гипертонической болезни, улучшения деятельности сердца, сосудов и почек.

Разработанная учеными Института питания Российской академии медицинских наук соль с пониженным содержанием натрия прошла успешные испытания в клинике этого института и Центре профилактической медицины Министерства здравоохранения РФ.

## НОВЫЙ ЦЕННЫЙ ЛЕЧЕБНО- ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ПРОДУКТ "БЕТА-КАРОТИН В РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ"

Сейчас вряд ли найдется человек, не слышанный о каротине — растительном пищевом веществе, в котором ежедневно нуждается наш организм. А много ли его надо? По данным Национального ракового института США, каждому в сутки необходимы 5-6 мг каротина. Ныне же в России из-за нехватки в нашем рационе овощей и фруктов его поступление с пищей не превышает и четверти потребности организма. Где же выжить?

Вам поможет разработанный в Институте питания Российской академии медицинских наук новый лечебно-профилактический продукт "Бета-каротин в растительном масле". Двух чайных или одной десертной ложки его достаточно для удовлетворения суточной потребности в каротине.



М.Идз	Витамины и минералы	15 000 руб.
Матхура Мандал Даса	"Введение в аюрведические методы лечения"	15 000 руб.
С.Н.Лазарев	"Диагностика кармы", I часть	23 000 руб.
С.Н.Лазарев	"Диагностика кармы", II и III части (цена за 1 кн.)	18 000 руб.
А.В.Гостюшин	"Энциклопедия экстремальных ситуаций"	
<b>Оздоровительные методики</b>		
М.Норбеков, Л.Фотина	"Дорога в молодость и здоровье" (2-е изд.)	30 000 руб.
М.Норбеков и Л.Фотина	Учебно-оздоровительный курс на двух аудиокассетах	33 000 руб.
М.Д.Омаров	Аудиокассета "Занятия школы "Сомда"	21 000 руб.
Пак Чже Ву	Базисный учебник "Большой палец - голова"	52 000 руб.
Методическая видеокассета по Су-Джок акупунктуре (120 мин.)		82 000 руб.
Набор инструментов для Су-Джок акупунктуры №1 (шуп-1 шт., подставки под моксы-1 шт., моксы-110 шт., кольца массажные-2 шт., звездочки магнитные-10 шт., магниты-10 шт.)		87 000 руб.
Набор инструментов для Су-Джок акупунктуры №2 (шуп-1 шт., подставки под моксы-1 шт., моксы-110 шт., кольца массажные-2 шт., звездочки магнитные-10 шт., магниты-10 шт., инъектор-1 шт., иглы (по 40 шт.)-2 шт.)		120 000 руб.
Методическая видеокассета "Йога: путь к себе" (90 мин.)		77 000 руб.
<b>Пищевые добавки</b>		
Геммос - иммунокорректирующий препарат, содержащий почти весь известный набор аминокислот, микро- и макроэлементов в природно-сбалансированном виде (1 уп. - 10 капсул)		86 000 руб.
Алликор (чеснок порошкообразный в таблетках) - высокоэффективный препарат для профилактики и лечения гипертонии, тромбозов, атеросклероза и др. сердечно-сосудистых заболеваний (1 уп. - 40 таб.)		31 000 руб.
Полиен - желатиновые капсулы, содержащие натуральный рыбий жир и полиненасыщенные жирные кислоты ОМЕГА-3; не содержит соли, сахара и консервантов (1 уп. - 200 шт.)		31 000 руб.
Сплат (порошкообразные микроводоросли спирулины в таблетках) компенсирует витаминную недостаточность, нормализует обмен веществ, препятствует накоплению избыточного веса (1 уп. - 30 таб.)		39 000 руб.
<b>Приборы домашнего пользования</b>		
Аппараты для физиотерапевтического лечения:		
а) ППГ-01 ПРА (гайморит, фарингит и др. заболевания носоглотки)		175 000 руб.
б) ППК - 01 ПРА (заболевания прямой кишки, геморрой)		175 000 руб.
Аппарат для магнитотерапевтического лечения		
МАГ-30-3 (заболевания суставов, остеохондроз, гинекология, тазовые и т.д.)		175 000 руб.
Виброакустический аппарат "Витафон". Многократное увеличение микрокапиллярного кровотока и лимфотока в болезненной области (остеохондроз, простатит, трофические язвы, гематомы, бронхит, воспаление среднего уха и др.)		350 000 руб.
Минеральный фильтр "Роса" - для водопровода		115 000 руб.
Биофильтр "Барьер" (переносной)		61 000 руб.
Запасная кассета к биофильтру "Барьер"		50 000 руб.
Магнитные стельки (укажите размер обуви) - снижают усталость ног, стабилизируют давление, активизируют иммунную систему и работу мозга		39 000 руб.
"Сон" - электронный биостимулятор		72 000 руб.
"Эрос" - биостимулятор потенции		72 000 руб.
"Невотон" - биокорректор		83 000 руб.
<b>Видеозаписи программы "Бумеранг"</b>		
а) с участием С. Н. Лазарева (180 мин.)		84 000 руб.
б) с участием А. В. Мартынова (180 мин.)		80 000 руб.
в) сборник из 4-х частей (175 мин.):		80 000 руб.
часть I "Формула судьбы" (Сидик Авган) 45 мин.		
часть II "Волшебная палочка" (биопатогенные зоны) 60 мин.		
часть III "Гомеопатический раунд" (Дубров, Лебедева) 30 мин.		
часть IV "Другое измерение" (Фомин) 40 мин.		

Для получения необходимо до 15 февраля 1997 г. выслать почтовый перевод указанной стоимости по адресу: 109153, г. Москва, а/я 1, Каблукко Юрию Марковичу. На талоне перевода (в разделе "Для письменного сообщения") четко напишите свой адрес и название предмета, который Вы хотите получить.

Квитанции об оплате перевода НЕ присылать.

Для отдаленных районов доплата за авиапересылки (очень дорогие) производится наложенным платежом.

Учредитель:  
Фонд "Помоги себе сам"

Адрес редакции:  
109125, Москва,  
Волгоградский проспект, 46/15,  
АО КЦ "Москвич".  
Телефон редакции:  
173-15-19

Газета зарегистрирована  
Министерством печати  
и информации 19.07.95,  
регистрационный номер 013948.  
Отпечатана в типографии  
издательства "Пресса"  
Заказ № 13837  
Тираж 100 000  
Подписано в печать 26.12.96

Индекс  
"Помоги себе сам"  
по каталогу агентства  
Роспечать — 32620

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ПРОДУКТ "БЕТА-КАРОТИН В РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ"

Сейчас вряд ли найдется человек, не слышавший о каротине — растительном пищевом веществе, в котором ежедневно нуждается наш организм. А много ли его надо? По данным Национального ракового института США, каждому в сутки необходимо 5-6 мг каротина. Ныне же в России из-за нехватки в нашем рационе овощей и фруктов его поступление с пищей не превышает и четверти *потребной нормы*. Где же выход?

Вам поможет разработанный в Институте питания Российской академии медицинских наук новый лечебно-профилактический продукт "Бета-каротин в растительном масле". Двух чайных или одной десертной ложки его достаточно для удовлетворения суточной потребности в каротине. Особое достоинство продукта, в отличие от форм в таблетках, капсулах, водных растворах, — сочетание ценного вещества с растительными жирами для лучшего его усвоения и обеспечения организма ненасыщенными жирными кислотами, определяющими его антиатеросклеротическое действие.

Маслом с каротином можно пользоваться по-разному: добавлять в салаты, винегреты, заправлять им вареную картошку или принимать натощак в чистом виде перед едой. А можно применять наружно для лечения термических, химических, лучевых ожогов, обморожений, ран, некоторых форм экзем и др.

Особенно рекомендуется "Бета-каротин в растительном масле" людям, предрасположенным к сердечно-сосудистым, онкологическим, гастроэнтерологическим заболеваниям; тем, кто живет в экологически неблагоприятных регионах, в том числе пострадавшим от радиации, кто занят на вредных химических производствах, в атомной промышленности; очень полезен курильщикам, лицам, имеющим дело с радиоизотопами, рентгеновским излучением или подвергающимся лучевой терапии, и далеко не в последнюю очередь — людям пожилым.

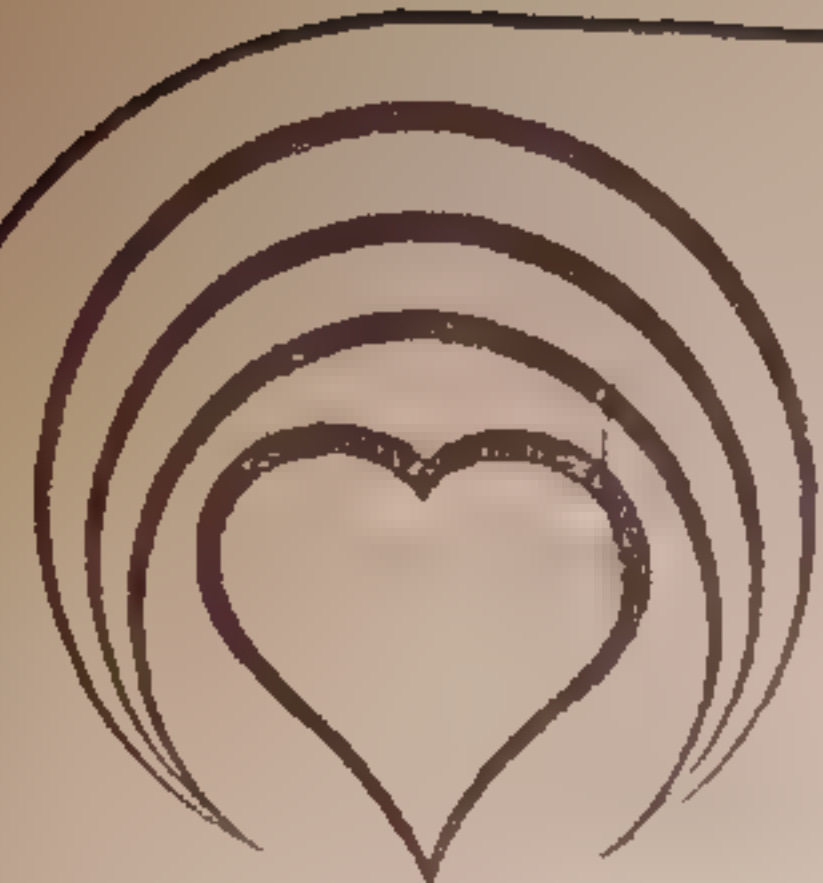
Высокие лечебно-профилактические свойства нового продукта подтвердила его проверка в клинике Института питания, Онкологическом и Кардиологическом центрах РАМН.

Адрес выставки-продажи: 109125, Москва, Волгоградский пр-т, д.46/15, культурный центр "Москвич", 3 этаж, комн.333 (ст.м."Текстильщики"); тел.: 179-10-20.

## НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

гл. редактор	Виктория Любая
фото	Маргарита Бородина
	Роман Сердюков
	Андрей Родионов
верстка	Татьяна Слонская
набор	Елена Шубаркина
лит. редактор	Елена Лобачева
	Алмаз Бикчантаев
ред.отд.испем	Наталья Анапольская
корректор	Галина Сенявская





Здоровья  
желает вам  
программа  
«Помоги себе  
сам»

# ПОМОГИ СЕБЕ САМ

61-  
250

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА И ТВ-ПЕРЕДАЧА

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ БЕЗРАБОТНЫЙ?

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И ЮРИДИЧЕСКИЙ  
АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ

Нашего  
корреспондента  
волновали вопросы:

- с чего следует  
начинать поиски  
работы?
- кто имеет право  
получить статус  
безработного?
- какие права у  
безработных?

*и многие другие*

## СОПЕЛЫ ПСИХОЛОГА

КЛЕПТОМАНИЯ? ЭТО ПРОЙДЕТ  
Подростковый психолог  
анализирует степень  
опасности неосознанных  
детских попыток  
стянуть чужую вещь.

КАК РАСПОЗНАТЬ РАННИЙ  
ДЕТСКИЙ АУТИЗМ?

## ПОГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

АСАНЫ ДЛЯ ЮНЫХ И ПОЖИЛЫХ,  
ОБРАЩАЮЩИЕ ВРЕМЯ ВСПЯТЬ

## БИОЛОКАЦИЯ

СИСТЕМА «ЧЕЛОВЕК—ДЕРЕВО»

Знакомство с каждым  
интересным человеком —  
событие. Сегодня у нас  
есть возможность  
поговорить с Евсеем  
Яковлевичем  
Мейлицевым — вице-  
президентом Ассоциации  
инженерной биолокации.  
Он знает все или почти  
все о «подпитывающих»  
и «отсасывающих»  
деревьях, свойствах их  
энергетики...

№7 (34)  
1997 г.

Цена свободная

Метод  
академиков

Роды  
на «тройку»

Пиявка тоже



- ...на вопросы.
- с чего следует начинать поиски работы?
  - кто имеет право получить статус безработного?
  - какие права у безработных?
- и многие другие

ДЕТСКИЙ АУТИЗМ?

ПОГА ДИЯ

АССОЦИАЦИЯ

АСАНЫ ДЛЯ ЮНЫХ И ПОЖИЛЫХ,  
ОБРАЩАЮЩЕ ВРЕМЯ ВСПЯТЬ

Мейлицевым — вице-президентом Ассоциации инженерной биолокации. Он знает все или почти все о «поглощающих» и «отсасывающих» деревьях, свойствах их энергетики...

Метод академиков

Роды на «тройку»

Пиявка тоже друг человека

Божественная головка чеснока

Он еще не родился, а вы о нем уже столько узнали...



Ребенок по сценарию

...на вопросы

## НАША ГАЗЕТА ПРОДАЕТСЯ ОПТОМ В МОСКВЕ:

Ст. м. «Баррикадная», ул. Баррикадная, д.2, тел. 254-05-62

Ст. м. «Арбатская», ул. Воздвиженка, д.5, тел. 290-37-40

Ст. м. «Пушкинская», Страстной б-р, д.3, тел. 299-07-69

Ст. м. «Улица 1905 года», ул. 2-я Звенигородская, д.13, тел. 256-06-00

Ст. м. «Комсомольская», ул. Краснопрудная, д.7/9, тел. 264-82-72

Ст. м. «Курская», ул. Верхняя Сыромятническая, д.2, тел. 916-43-98

Ст. м. «Новокузнецкая», Старый Толмачевский пер., д.5, подъезд 2, тел. 747-02-36

Ст.м. «Текстильщики», Волгоградский пр-т, д. 46/15, КЦ «Москвич», к.332, тел./факс 173-97-33.

Если преодолеть предрассудки

Игра в куклы по-научному

Красная волчанка и метод доктора Яценко

ФОНД «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

...на вопросы

...на вопросы





# ЧТО ДЕЛАТЬ, если ты безработный?

## ДВА АСПЕКТА ПРОБЛЕМЫ

«Мы испытываем доверие к вашей газете. Вы даете разумные и простые советы. У нас сейчас в семье проблема — я уже почти 2 месяца не работаю — надо сидеть, а теперь, вроде, и мужа сокращают, хотя ему до пенсии еще три года. Он растерялся, не знает, как быть, никогда не думал, что ему придется стать безработным...»

Л.М., читательница

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ

Для жителя России безработица — понятие относительно новое. Как ведут себя люди, попавшие в эту непростую ситуацию? С этим вопросом я обратилась к Олегу Альбертовичу ВАННЕРОВСКОМУ, заместителю начальника отдела профориентации и переобучения Щелковского центра занятости (Московская обл.).

— Американцы период безработицы делят на четыре стадии. Первая — стрессовая, когда человек узнает о том, что его увольняют или уже уволили. Вторая — психологической адаптации, когда, привыкнув к статусу безработного, он начинает энергичные поиски работы. Третья — спад активности, наступающий в результате первой неудачи. И четвертая — мнимая активность, когда период безработицы слишком затянулся или заканчивается срок выплаты пособия и человек снова начинает поиски. Такая активность малоэффективна, поскольку обусловлена не убежденностью в ее необходимости, а внешними условиями.

У нас ситуация несколько другая. Сокращенных или уволенных очень мало, люди чаще всего увольняются по собственному желанию: одних не устраивает работа, других — слишком низкие заработки, третьих — задержки или полное отсутствие зарплаты. Поскольку решение стать безработным принято самостоятельно, причин для стресса нет. Тем более, что иногда пособие выше заработной платы.

Многие чувствуют себя в этот период достаточно комфортно: отдыхают, занимаются домашними делами. Спустя три месяца начинается непродолжительный (например, месяц-полтора) рост активности, затем — спад, и нового всплеска так называемой мнимой активности не происходит. Бывает, что некоторые сознательно ждут, когда закончится срок выплаты пособия. Статистические данные практически во всех центрах занятости подтверждают, что самый высокий процент трудоустройства — в первые три месяца и с шестого по восьмой.

Хочется бы развеять миф о том, что раньше всего найти работу специалистам с высшим образованием. Среди обращающихся в центр 60% не имеют образования, 34% имеют средне-техническое образование, полученное в техникуме, 10-15% — люди с высшим образованием.

— С чего следует начинать поиски работы?

— В первую очередь обратиться в любой центр занятости или частное агентство по трудоустройству. Там вам предоставят необходимую для поиска работы информацию, к примеру, список предприятий, имеющих вакансии; проконсультируют, как нужно разговаривать с работодателем, чтобы произвести благоприятное впечатление.

— Но для успеха этого вряд ли достаточно.

— Разумеется. В первую очередь человек должен понять, что со своими трудностями надо справляться самостоятельно. Экономическая ситуация в стране изменилась не сегодня, а многие до сих пор сохраняли привычку на других перекладывать решение своих проблем или делать вид, что их просто не существует. Характерный пример. Сотрудник НИИ, получающий 180-200 тыс. руб. в месяц, либо не предпринимает никаких попыток к поиску работы, либо, однажды потерпев неудачу, опускает руки. В лучшем случае обращается в государственную службу занятости.

Чаще всего это происходит с людьми постарше, долгое время проработавшими на одном месте, и с молодежью, страдающей завышенной самооценкой. Думать, что вам открыт весь мир, хорошо, но чрезмерный оптимизм приводит к трагедиям.

Поэтому основное время мы тратим на то, чтобы преодолеть этот поведенческий стереотип и помочь тем, кто к нам обращается, реально оценить свои возможности. Мы определяем, соответствуют ли их профессиональные навыки той работе, на которую они претендуют. Если налицо ярко выраженные способности в другой области, советуем сменить специальность. Например, однажды к нам обратилась женщина, которая работала швеей, но мечтала о моделировании. Мы помогли ей выучиться на модельера, она нашла работу в Москве и очень довольна. Спрашивается, почему не сменила профессию раньше? А все дело в недооценке своих возможностей и отсутствии инициативы.

Обычно мы заканчиваем консультацию словами: «Желаем вам найти работу», — чтобы человек осознал: за него это не сделает никто.

— Олег Альбертович, кто имеет право зарегистрироваться в службе занятости?

— Все граждане России, достигшие 16-летнего возраста. Мы подразделяем обратившихся на две категории: безработных и ищущих работу, т.е. тех, кто официально не признан безработным и, следовательно, не имеет права на получение пособия; это могут быть пенсионеры или просто желающие сменить место работы.

— А какие для этого нужны документы?

— Паспорт, трудовая книжка или документ, ее заменяющий, свидетельство об образовании, справка с последнего места работы о средней заработной плате за последние три полных рабочих месяца, если есть дети — копия свидетельства о рождении ребенка и справка с места жительства о том, что вы проживаете вместе. Инвалиды должны представить так называемую «индивидуальную программу реабилитации» — документ, выдаваемый Государственной службой медико-социальной экспертизы, в котором указаны группа инвалидности, рекомендуемые и нереконструируемые виды работы и пр.

— Какие права имеют люди, уволенные с работы по сокращению штатов, а не по собственному желанию?

— Сокращенные и уволившись имеют равные права. Единственное различие состоит в том, что сокращенные получают в течение первых трех месяцев после увольнения не только весь свой заработок на последнем месте работы (два месяца они его получают безо всяких условий, а на третий служба занятости информирует их, и тогда им оплачивают еще и третий месяц), но и пособие по безработице. Правда, для этого они должны успеть зарегистрироваться в службе занятости в течение 14 дней после увольнения.

— Каков размер пособия?

— Первые три месяца и уволившимся и сокращенным выплачивают 75% среднего заработка на последнем месте работы. Затем следующие четыре месяца — 60% и оставшиеся пять месяцев — 45%. Однако такое пособие получают те, чей стаж (на день регистрации в службе занятости) составляет не менее 26 недель. Если до этого срока вам не хватает хотя бы трех дней, вы можете рассчи-

Кроме того, на каждого ребенка безработный имеет право получать отдельное пособие, равное половине минимальной заработной платы.

— А что происходит со стажем?

— Время, в течение которого вы находитесь на учете и получаете пособие, зачитывается в трудовой стаж. Однако в некоторых случаях выплату пособия (а вместе с ним и зачет стажа) могут приостановить на срок от двух недель до трех месяцев. Подобные санкции наступают за разные нарушения: человек вовремя не пришел на перерегистрацию, отказался от двух вариантов подходящей работы и т.д. Срок действия санкций входит тем не менее в общий «стаж» безработицы. И, к сведению «проштрафившихся», время их пребывания на учете в службе занятости за счет срока действия санкций ни в коем случае не продлевается.

— Как долго можно находиться на учете в службе занятости?

— Это зависит от вашего трудового стажа. Вообще вы имеете право состоять на учете в течение 12 месяцев плюс две недели за каждый год, отработанный сверх установленного стажа (для женщин он составляет 20 лет, для мужчин — 25). Затем инспектор выдает соответствующую справку, которая вкладывается в вашу трудовую книжку и хранится в ней до тех пор, пока не подойдет срок начисления пенсии.

Если 12 месяцев истекли, а вам не нашли подходящей работы, вы можете выбрать один из двух вариантов поведения. Первый — продолжать навесываться в службу занятости. Выплата пособия закончилась, начисление трудового стажа тоже. Но вы остались безработным, а ваша карточка — открытой. Это даст вам право пользоваться всеми льготами безработного: проходить бесплатную профориентацию, бесплатную переобучающую, платные юридические консультации и т.п. Второй вариант — вы распрощаетесь со службой занятости, которая еще в течение полугода будет сохранять вашу карточку открытой. Однако затем ее закроют и сдадут в архив.

— Вы несколько раз употребили выражение «подходящая работа». Что под этим подразумевается?



начинается непродолжительный (например, месяц-полтора) рост активности, затем — спад, и нового всплеска так называемой «мнимой активности» не происходит. Бывает, что некоторые сознательно ждут, когда закончится срок выплаты пособия. Статистические данные практически во всех центрах занятости подтверждают, что самый высокий процент трудоустройства — в первые три месяца и с шестого по восьмой.

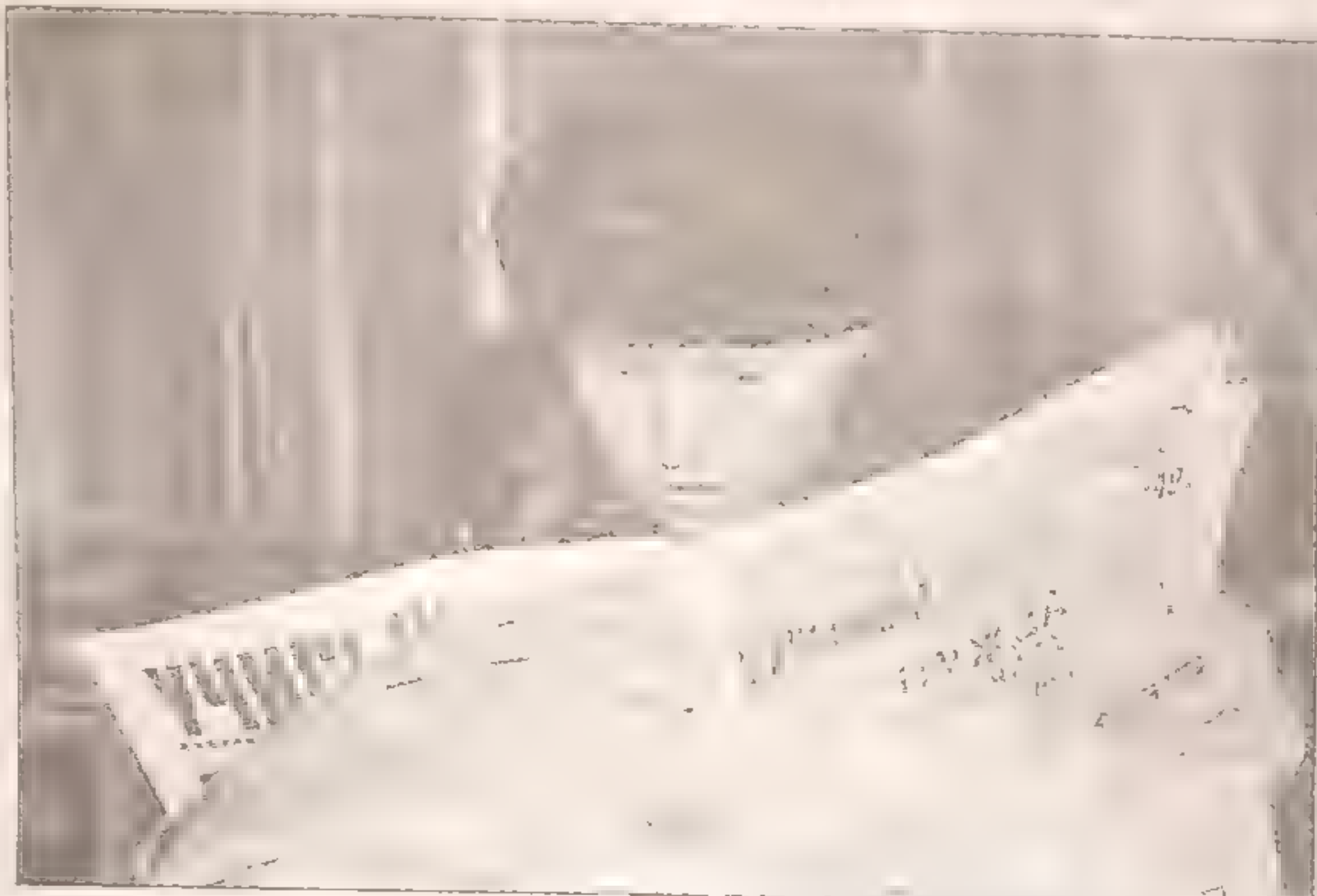
Хотелось бы развеять миф о том, что труднее всего найти работу специалистам с высшим образованием. Среди обращающихся в наш центр 60% не имеют образования или обучались в процессе работы (ткачи, швеи), 30% имеют средне-техническое или высшее образование, полученное очень давно и не соответствующее их последней должности, и только 10-15% — люди с высшим образованием, работавшие по специальности.

— **Какие задачи ставит перед собой ваша служба?**

— Основная задача — профессиональная перееориентация людей, владеющих специальностями, на которые нет спроса. Вторая задача — отбор претендентов на ту или иную вакансию. Но это бывает крайне редко, поскольку работодатели нечасто дают такие заявки. В основном мы занимаемся профессиональным отбором на обучение. И третье направление деятельности — психологическая поддержка людей, утративших веру в собственные силы. А таких, к сожалению, немало. В ней нуждаются люди неуравновешенные, по тем или иным причинам неадекватно реагирующие на события и окружающих. Если причина такого состояния достаточно серьезна, мы обращаемся за помощью к психотерапевту, который помогает выйти из кризисного состояния.

Мы определяем, соответствуют ли их профессиональные навыки той работе, на которую они претендуют. Если налицо ярко выраженные способности в другой области, советуем сменить специальность. Например, однажды к нам обратилась женщина, которая работала швеей, но мечтала о моделировании. Мы помогли ей выучиться на модельера, она нашла работу в Москве и очень довольна. Спрашивается, почему не сменить профессию раньше? А все дело в неопытности своих возможностей и отсутствии инициативы.

Обычно мы заканчиваем консультацию словами: «Желаем вам найти работу», чтобы человек осознал: за него это не сделает никто.



служба занятости информирует их предпочтения о том, что они не трудоустроились, и тогда им оплачивают еще и третий месяц), но и пособие по безработице. Правда, для этого они должны успеть зарегистрироваться в службе занятости в течение 14 дней после увольнения.

— **Каков размер пособия?**

— Первые три месяца и уволившимся и сокращенным выплачивают 75% среднего заработка на последнем месте работы. Затем следующие четыре месяца — 60% и оставшиеся пять месяцев — 45%. Однако такое пособие получают те, чей стаж (на день регистрации в службе занятости) составляет не менее 26 недель. Если до этого срока вам не хватает хотя бы трех дней, вы

можете рассчитывать на пособие, равное лишь минимальной заработной плате. В любом случае пособие по безработице кстаги, подоходным налогом оно не облагается — не должно превышать установленного законом «потолка». «Потолок» — это средний заработок по региону. Его сумма корректируется ежемесячно.

Первый — продолжать наведываться в службу занятости. Выплата пособия закончилась, начисление трудового стажа тоже. Но вы остались безработным, а ваша карточка — открытой. Это дает вам право пользоваться всеми льготами безработного: проходить бесплатную профориентацию, бесплатную переподготовку, получать бесплатные юридические консультации и т.п. Второй вариант — вы распрощаетесь со службой занятости, которая еще в течение полугода будет сохранять вашу карточку открытой. Однако затем ее закроют и сдадут в архив.

— **Вы несколько раз употребили выражение «подходящая работа». Что под этим подразумевается?**

— По Закону Российской Федерации о занятости населения, «подходящей» считается такая работа, которая соответствует профессиональной пригодности человека, его квалификации. Причем люди, которые в силу тех или иных причин не работали по своей специальности более трех лет, считаются утратившими профессиональные навыки. При подборе подходящей работы, помимо состояния здоровья, учитывается также должность, которую «клиент» занимал на предыдущем месте работы, транспортная доступность нового рабочего места (его максимально допустимая удаленность от дома «клиента»). Немаловажную роль играет и такой критерий, как зарплата. Предлагаемая работа не может считаться подходящей, если ее оплата ниже той, которой человек лишился. Таким образом, предыдущая зарплата влияет не только на размер пособия; от нее зависит также и определение подыскиваемой работы как подходящей.

БЕСЕДУ ВЕЛА Е.БАТЫРЕВА

## ЕСЛИ СЕРДЦЕ БОЛИТ «НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ»

— **Что-то сердце у меня в последнее время побаливает...**

— **Ты на этом не зацкливайся. Один мой однокурсник из-за этого даже институт бросил...**

(Из разговора двух сорокалетних дам на скамеечке)

Психологи могут объяснить поступок

того в этом диалоге «однокурс-

Нужно сделать такой эксперимент:

или десять сконцентри-

руйте внимание на одном из собственных пальцев (указательный это или безымянный — значения не имеет). Довольно скоро вы почувствуете и покалывание, и подергивание, и пощипывание. Заметьте: всего лишь в одном здоровом пальце! А если «уйти» таким же точно образом в какой-то более важный орган — сердце, желудок, печень?

Едва «на нервной почве» кольнуло в сердце, вы, как правило, начинаете вести себя так, будто ничего на свете, кроме этой боли, не существует. Того и гляди запаникуете, как упомянутый «однокурсник». Ничего подобного, однако, не произойдет, если человек знаком с механизмом возникновения невротической боли и способами ее профилактики. Главное здесь — не зацкливаться на внутренних ощущениях, как можно скорее переключить внимание на внешний мир (предмет, событие, природу), сосредоточиться на чем-то интересном (человеческом лице, мелодии, книге — желательно спокойного содержания).

Самое, конечно, не означает, что надо вести себя так, будто боли вовсе не существует. Пусть все будет как положено: врач, профилактика, лекарства, витамины, укрепляющие настои. Важно не «фиксироваться» на каждом еле ощущаемом появлении боли, чтобы тем самым ее не «усилить». А дабы исключить вероятности органического — не «на нервной почве», а настоящего — заболевания, нужно сделать энцефалограмму (она выявит, есть ли невроз) и пойти с ней к нужному специалисту — кардиологу, терапевту или кому-то иному.

«Винновниками» невроза могут стать перенесенные ранее простуда, грипп, психическое потрясение, ослабившие организм и спровоцировавшие боли «на нервной почве». В периоды нервного истощения лучше не слушать всякие страшные истории о чужих болезнях, особенно схожих с вашей. Опасно это в первую очередь чувствительным людям — «группе риска»: глубоко и искренне сочувствуя кому-то, они могут «влезть в

его шкуру» и «перетянуть» на себя часть боли. По мнению психологов, происходит это на уровне внушения и может привести не только к невротическим, но и серьезным органическим заболеваниям. Словом, будьте осторожны.

Это не значит, что не следует сочувствовать другим. Просто не стоит ярко и образно представлять себя в роли больного — чтобы на самом деле не оказаться на его месте. Говоря языком психологов, не «моделируйте ситуацию» и не примеряйте ее на себя. Разумеется, касается это, как мы уже говорили, людей сверхчувствительных.

Так, ощутив боль, постарайтесь как можно скорее отвлечься от своих внутренних ощущений, сконцентрировав внимание на чем-то «внешнем». Тогда болевые симптомы «на нервной почве» удастся приглушить, пока они не закрепятся в мозгу и вы не привыкли считать себя «больным человеком».

Н.СУРОВЦЕВА





**11 ЛЕТ НАЗАД ПРОИЗОШЛА КРУПНЕЙШАЯ НА ПЛАНЕТЕ РАДИАЦИОННАЯ КАТАСТРОФА. АВАРИЯ НА ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АТОМНОЙ ЭЛЕКТРОСТАНЦИИ И ВЫБРОС В АТМОСФЕРУ РАДИОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ПРИВЕЛИ К ЗАРАЖЕНИЮ ПЛОЩАДИ ПОРЯДКА 160 ТЫСЯЧ КВАДРАТНЫХ КИЛОМЕТРОВ С НАСЕЛЕНИЕМ В ДЕСЯТКИ МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК. ДЛЯ ЛИКВИДАТОРОВ ПОСЛЕДСТВИЙ АВАРИИ, А ТАКЖЕ ЖИТЕЛЕЙ ОБШИРНЫХ ПРОСТРАНСТВ РОССИИ, УКРАИНЫ И БЕЛАРУСИ ВОЗНИКЛА РЕАЛЬНАЯ УГРОЗА ОБЛУЧЕНИЯ В ДОЗАХ, ЗНАЧИТЕЛЬНО ПРЕВЫШАЮЩИХ ПРЕДЕЛЬНО ДОПУСТИМЫЕ. АВАРИЯ НА ЧАЭС СТАЛА ДЛЯ НИХ И СИЛЬНЕЙШИМ СТРЕССОМ, СЕРЬЕЗНО НАРУШИВШИМ ПРИВЫЧНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

Ко времени аварии на ЧАЭС наука не располагала действенными средствами, позволяющими в короткий срок вывести радиоактивные элементы из организма, снизить психоэмоциональное напряжение. И сотрудники центра «Диагностика здоровья» НИИ нормальной физиологии им.П.К.Анохина срочно взялись за разработку комплекса реабилитационно-восстановительных мер. Базой для этого стали труды академика Российской академии медицинских наук (РАМН) К.В.Судакова. Метод биологического восстановления предложен директором Центра доктором биологии, профессором Н.А.Фузиным (совместно с доктором медицины, профессором А.А.Хадарцевым, директором НИИ новых медицинских технологий). В разработке его участвовали президент РАМН В.И.Покровский, вице-президент Ф.И.Комаров, группа академиков РАМН и других академий. Отсюда и название — «метод академиков». В основе его — тепло-холодовые и физические нагрузки в сочетании с приемом высокоэффективных витаминных комплексов, микроэлементов и биологически активных веществ естественного происхождения.

Сегодня нет необходимости доказывать, сколь полезна ба-

ня для здорового человека. Но в лечебных целях «чернобыльцы» проводят в ней до трех часов! И это при температуре 60-80°C. Специалисты, оценив состояние пациента, риск возникновения нежелательных реакций, предлагают оптимальный режим в биопарной, сте-

лись очищения организма от вредных веществ и продуктов метаболизма, выделяющихся с потом (до 7 литров за процедуру), а посредством дозированного приема экологически чистых жидкостей с пищевыми добавками способствовали освобождению от токсинов и об-

доза радиации влияет на витаминную обеспеченность. В реабилитационно-восстановительный курс была включена витаминотерапия. Использовался поливитаминный комплекс «Daily Pack» (полный набор необходимых человеку витаминов, минеральных со-

ранее патологические изменения сердечной деятельности после этих процедур инструментально не обнаруживались, проходили и стенокардические боли. Повышался иммунитет, улучшались биохимические показатели крови.

Все это в целом положительно сказалось на психическом и социальном статусе участников эксперимента. Наблюдение за бывшими пациентами через 2 недели, 6 месяцев, 1,5-2 года после реабилитации выявило поразительные факты: многие отказались от алкоголя, курения, у них нормализовались отношения в семье и на работе, а у некоторых родились здоровые дети.

Можно, видимо, констатировать, что ученые-медики нашли самый эффективный на сегодня путь реабилитации «чернобыльцев», профилактики и предотвращения у них возможных заболеваний.

Результаты исследования обобщены в научных трудах, на симпозиумах и конференциях, в специализированных журналах. По единодушному признанию ведущих ученых Российской академии наук и ряда зарубежных специалистов, разработанная у нас методика реабилитации аналогов в мировой практике не имеет.

Олег Любин

## МЕТОД АКАДЕМИКОВ

**Нет необходимости доказывать пользу бани для здорового человека. Но в процессе лечения «чернобыльцев» время нахождения в ней при температуре 60-80°C увеличено... до трех часов! Можно, видимо, констатировать, что найден эффективнейший на сегодня путь их реабилитации и профилактики...**

пень активности на тренажерах, время остывания в бассейне с температурой 17-25°C или под душем. Список противопоказаний невелик: онкологические, психические и инфекционные заболевания, гнойно-воспалительные процессы, туберкулез легких в острой фазе, беременность.

При отсутствии противопоказаний даже разовая тепло-холодовая процедура повышает работоспособность, снимает усталость, улучшает настроение и сон. Воздействуя ежедневно, исследователи добива-

новлению всех тканей и органов. К концу реабилитации содержание радиоактивного цезия-137 в организме снижалось на 20-95%. Столь высокая эффективность особенно убедительна на фоне результатов, полученных американскими и японскими учеными: при санаторно-курортном лечении в течение года им удалось лишь на 7% снизить содержание радиоактивных элементов в организме облученных.

Известно, что недостаток витаминов понижает устойчивость человека к облучению, а

лей и стабилизирующих добавок).

Схема реабилитации зависела от степени загрязнения организма радионуклидами.

В середине курса реабилитации у большинства из обследуемых, а к концу у всех без исключения возросла работоспособность, улучшились самочувствие, координация движений (у контрольной группы на режиме санаторно-курортного лечения подобного не наблюдалось), стабилизировались и другие показатели. Так, в ряде случаев зафиксированные

## У меня есть свой врач

Мы уже рассказывали на наших страницах о подопечных Региональной благотворительной общественной организации инвалидов Чернобыля «Наше право», работа которых была связана

общее состояние этих людей. Ведь все они тяжело больны: помимо хронической лучевой болезни у каждого из них целый «букет» заболеваний: гипертония, стенокардия, костно-мозговой синдром и т.д.

низм «вспомнить», как он был здоровым.

Хочу особо подчеркнуть, что все наши препараты нехимические, методы мы применяем самые мягкие. И ни в

Наш корреспондент побывала у одной из пациенток доктора Кашенко — Аллы Михайловны Веселковой. С 19 лет Алла Михайловна работала на Московском заводе полимеров в непосредственном контакте с радиоактивными металлами, в 26 лет стала ин-



демикова». В основе его лежат холодовые и физические нагрузки в сочетании с приемом высокоэффективных витаминных комплексов, микроэлементов и биологически активных веществ естественного происхождения.

При отсутствии противопоказаний даже разовая теплохолодовая процедура повышает работоспособность, снимает усталость, улучшает настроение и сон. Воздействуя ежедневно, способствует добива-

тельным на фоне результатов, полученных американскими и японскими учеными: при санаторно-курортном лечении в течение года им удалось лишь на 7% снизить содержание радиоактивных элементов в организме облученных.

Известно, что недостаток витаминов понижает устойчивость человека к облучению, а в середине курса реабилитации у большинства из облученных, а к концу у всех без исключения возросла работоспособность, улучшились самочувствие, координация движений (у контрольной группы на режиме санаторно-курортного лечения подобного не наблюдалось), стали нормализоваться и другие показатели. Так, в ряде случаев отмечались нарушения

на симпозиумах и конференциях, в специализированных журналах. По единственному приложению ведущих ученых Российской Академии наук и ряда зарубежных специалистов, разработанный у нас методика реабилитации облученных в мировой практике не имеет

# У меня есть свой врач

Мы уже рассказывали на наших страницах о подопечных Региональной благотворительной общественной организации инвалидов Чернобыля «Наше право», работа которых была связана с так называемым «мирным атомом». Все эти люди имеют диагноз «хроническая лучевая болезнь», но долгое время вынуждены были сражаться за свою жизнь и здоровье в одиночку — их истории болезни и диагнозы были засекречены, а сами они «посажены на инвалидность» и забыты.

Сегодня ситуация изменилась: секретов никаких, но проблем у больных не убавилось, хотя благодаря стараниям «Нашего права» они имеют возможность в острых случаях наблюдаться в лучших клиниках, лечиться за рубежом и в специальных санаториях. Однако и этого не вполне достаточно. Таким людям нужна постоянная забота и медицинский контроль; при их состоянии здоровья все имеет значение — и вода, которую они пьют, и даже воздух, которым они дышат. Прекрасно понимая это, «Наше право» совместно с Фондом «Помоги себе сам» осуществляет новый проект.

Суть этого мероприятия заключается в следующем. Два месяца назад врачи Фонда взяли под свой контроль подопечных организации «Наше право». Все пациенты были обследованы на дому, и для каждого был разработан первый этап индивидуального курса лечения, рассчитанный на один-два месяца. Здесь и биорезонансная терапия, и фитотерапия, и гомеопатия, и многое другое. Рассказать об этом подробнее мы попросили участвующую в программе врача Ларису Павловну Кашенко.

— Лариса Павловна, каков планируемый успех в излечении ваших пациентов?

— К сожалению, вылечить их полностью практически невозможно, но мы и не ставим перед собой такой задачи. Цель нашего проекта — улучшить

общее состояние этих людей. Ведь все они тяжело больны: помимо хронической лучевой болезни у каждого из них целый «букет» заболеваний: гипертония, стенокардия, костно-мозговой синдром и т.д.

И что вы им можете предложить? В чем суть вашего курса лечения?

Курс проходит в несколько этапов. Во-первых, необходимо очистить организм. Для этого мы назначаем различные пищевые добавки, например, гопинамбур, полифепан, пластофарм, народышиш пшеницы. Кроме того, у каждого пациента теперь обязательно есть фильтр для воды «Роса» и воздухоочиститель.

Следующий этап — насыщение организма витаминами и минералами. И наконец, с помощью биорезонансной терапии мы стараемся улучшить энергетику организма, восстановить процессы саморегуляции, заставить орга-

низм «вспомнить», как он был здоровым.

Хочу особо подчеркнуть, что все наши препараты нехимические, методы мы применяем самые мягкие, и ни в коем случае наше лечение не может навредить.

— Но может ли все это помочь?

— Безусловно. Практически у всех наших пациентов даже после двух месяцев лечения наблюдается положительная динамика. Многие из них отмечают нормализацию давления, улучшение работы кишечника, хороший сон. Но самое главное, что сразу же бросается в глаза, — у них изменилось настроение. Хотя все эти люди огромные оптимисты, но в первый мой приезд некоторые не верили в успех нашей затеи, с трудом шли на контакт, были вялые, подавленные. Через два месяца я увидела совершенно других людей. Наверное, лучше было бы послушать их самих, узнать о результатах «из первых рук».



Врач Лариса Павловна Кашенко и ее пациентка Алла Михайловна Веселкова

наш корреспондент доктор Кашенко — ной из пациенток доктора Кашенко. С 19 Аллы Михайловны Веселковой. На лет Алла Михайловна работала на Московском заводе полимеров в непосредственном контакте с радиоактивными металлами, в 26 лет стала инвалидом.

— Алла Михайловна, как ваше самочувствие?

— Вы можете не верить, но я действительно почувствовала себя гораздо лучше. Я почти забыла, что такое бессонница, давление меньше прыгает, кости не так болят. И знаете, появилась какая-то бодрость, подъем.

— То есть вам новая программа «Нашего права» нравится?

— Очень, и не мне одной. Я общаюсь со многими бывшими коллегами и товарищами по несчастью, и все они тоже очень довольны. Вы не представляете, насколько это важно для нас. Уже одно то, что врач регулярно приезжает прямо домой, привозит все необходимые препараты, значит для нас очень много. Ведь многие даже не выходят из дома, не могут лишний раз попасть в поликлинику. Я уже не говорю о том, что на свою пенсию я бы не смогла купить такие прекрасные приборы, как вибромассажер «Витафон», биокорректор «Невотон» или тонометр. А все это мне совершенно необходимо.

Но главное для меня, да, наверное, и для всех, даже не бесплатные лекарства и приборы. Я не чувствую себя брошенной, забытой, одинокой. У меня есть свой врач, он следит за моим здоровьем, настроением. А это не так мало, согласитесь.

Что ж, действительно трудно рассчитывать. Сейчас совместной программе «Нашего Права» и Фонда «Помоги себе сам» всего два месяца — возраст «младенческий», но результаты уже есть, надо сказать, очень обнадеживающие.





Медицинские исследования показывают, что состояние репродуктивной функции женщины во многом определяется в детском возрасте. Отрочество и юность — это тот период, когда болезни и плохие бытовые условия могут повлечь за собой самые разрушительные последствия в будущем. Статистика гласит, что от 7 до 12 процентов девочек и девушек страдают разными гинекологическими заболеваниями.

## В СЕМЬЕ РАСТЕТ ДЕВОЧКА

Детская гинекология охватывает несколько важных аспектов, связанных со здоровьем девочки. Прежде всего, это формирование репродуктивной системы. Обычно у здоровых девочек до начала менструального цикла гинекологических проблем не возникает. Сигналом подготовки организма к этому новому этапу являются вторичные половые признаки, а именно — постепенное развитие молочных желез, половое оволосение. В этот период особенно четко проявляются генетические аномалии, репродуктивная система чрезвычайно ранима и восприимчива к любому неблагоприятному воздействию.

Поэтому родителям необходимо обращать внимание на рост, внешний вид девочки, симметричность развития молочных желез. Все должно соответствовать возрасту. Задержка или слишком раннее появление вторичных половых признаков должны насторожить. Преждевременное половое созревание — чрезмерно увеличенные молочные железы, ненормальное строение наружных половых органов и т.д. — чаще всего обусловлено нарушением функции яичников.

К очень важному в ее жизни периоду — началу менструации — девочку нужно заранее готовить. С малых лет приучать соблюдать правила гигиены, в частности половых органов, своевременно менять нижнее белье.

Обычно менструация начинается в 12-13 лет. В течение первого года возможны задержки, из-за которых не стоит волноваться. Врачи не считают это

аномалией. Родители по возможности должны обеспечить в доме спокойствие, следить, чтобы дочь не переутомлялась.

Начало менструации раньше 9-10 лет может свидетельствовать о преждевременном половом созревании, и это следует обсудить с детским гинекологом. А вот отсутствие месячных после 14 лет наверняка указывает на задержку в половом развитии. Если же менструальные кровотечения не появляются и после 16-ти — это, как правило, считается патологией и требует всестороннего обследования.

Многие патологические состояния поддаются коррекции, если вовремя обнаружена причина. Акушеров-гинекологов всегда волновали аномалии в развитии девочек, обусловленные генетическими и врожденными факторами. Эти отклонения можно распознать в раннем возрасте. И чем скорее начнется лечение, тем быстрее можно устрани-

тор напоминает пение мальчика, появляется что-то наподобие мошонки. Если синдром вовремя не обнаружить, у девочки может начаться оволосение тела, голос становится низким, неправильно развиваются внутренние поло-

вые органы, месячные бывают скудными, формируется мускулистая, сильная фигура. До определенного возраста девочка быстро набирает рост, но к 13-14 годам процесс затормаживается и, как правило, такие девочки ниже своих сверстниц. В дальнейшем не исключается и бесплодие.

Быстрому обнаружению аденогенитального синдрома мешает то, что, будучи врожденным, он имеет многообразные формы: от явно выраженных до «стертых». Современные медицинские средства позволяют эффективно лечить это заболевание, и женщины, перенесшие его в детстве, обычно рожают здоровых детей.

Существуют и другие аномалии, например, перегородка (отсутствие отверстия) в девственной плеве, опасная тем, что первая менструальная кровь, скапливаясь во влагалище, вызывает сильную боль и может деформировать половые органы. Своевременно выявленный, этот дефект легко устраняется хирургическим путем. Но есть и такие отклонения, которые не корректируются, а требуют постоянного терапевтического лечения.

Говоря о детской гинекологии, нельзя не сказать и о том, что раннее половое созревание меняет поведение девочки и девушки. Здесь многое определяется не только семейным воспитанием, но и физическим развитием. Рано начатая половая жизнь опасна, в первую очередь, риском заражения инфекционными заболеваниями. Особую опасность представляет

Период полового созревания — один из самых трудных и ответственных в жизни каждого человека. В это время происходит интенсивная перестройка деятельности центральной нервной, сердечно-сосудистой, центральной нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, центральной нервной, активизируется работа желез пищеварительной системы, активизируется работа желез внутренней секреции. На фоне этих перемен иначе протекают заболевания, меняется психика. Вот почему подросток нуждается в постоянном внимании опытных медиков, хорошо разбирающихся в его проблемах.

Ни в детских, ни во взрослых поликлиниках, между которыми мечутся девочки и мальчики, таких специалистов просто нет. Врач-терапевт подросткового кабинета — один на полторы тысячи школьников — не станет углубляться в проблемы каждого. И даже при желании не сможет заменить и подросткового невропатолога, и подросткового гинеколога, и подросткового хирурга, и подросткового психолога. Следовательно, нам нужны подростковые поликлиники.

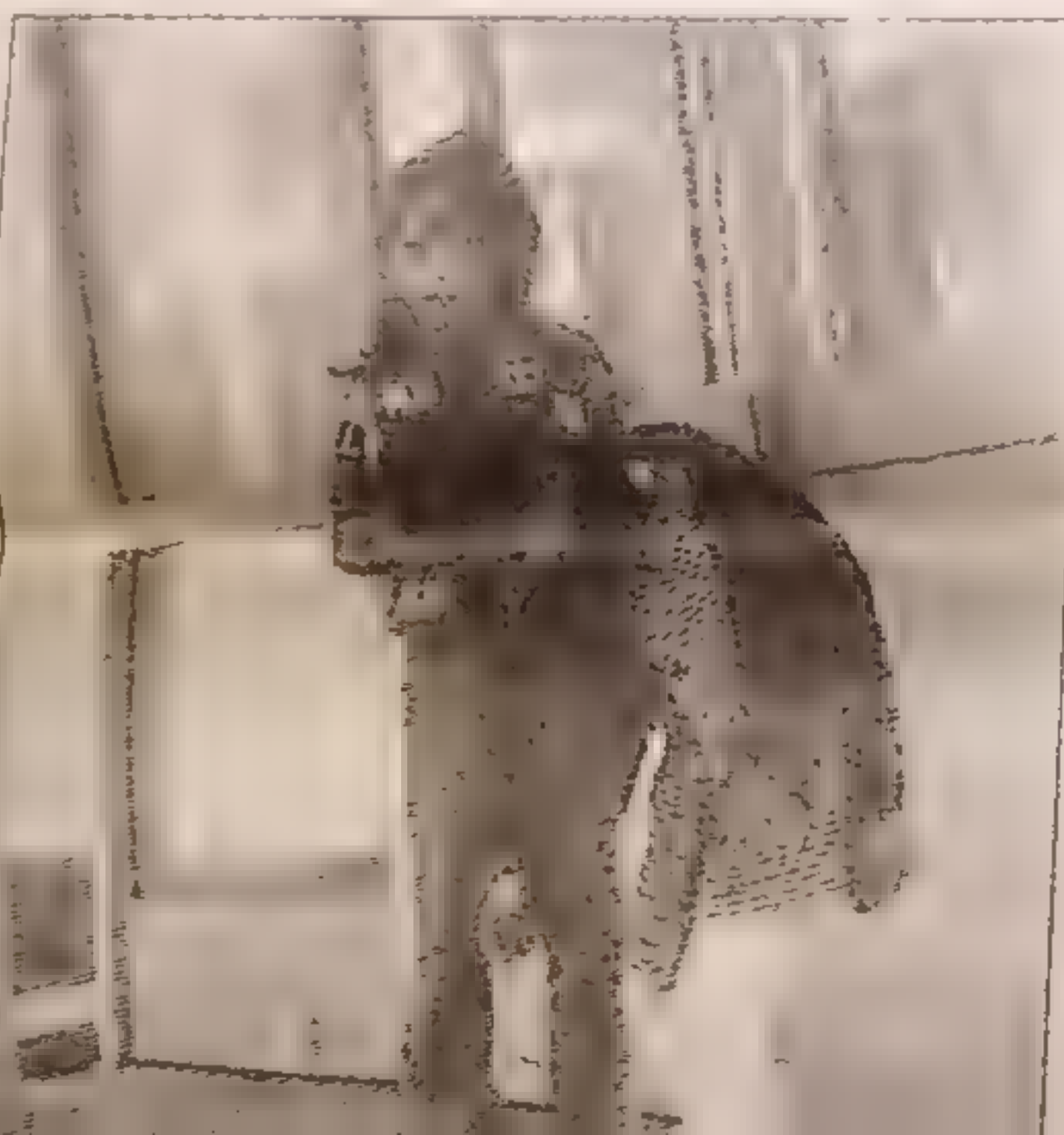
## ПОЛИКЛИНИКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Первая из них и пока единственная в Москве и в России уже третий год функционирует в микрорайоне Ясенево. Подростковые терапевты, стоматологи, гинекологи, отоларингологи, офтальмологи, невропатологи, хирурги, ортопеды, кардиолог, эндокринолог, гастроэнтеролог, аллерголог, сексопатолог, психолог, психотерапевт — таким «набором» специалистов может похвастаться далеко не каждая взрослая или детская поликлиника. Работают кабинеты физиотерапии, иглорефлексотерапии и лечебной физкультуры. В хорошо оборудованной лаборатории можно сделать различные анализы.

Раз в год каждый из прикрепленных к поликлинике подростков проходит обязательное обследование у всех врачей. Если выявлено заболевание, подростку не просто назначают лечение, а стараются убедить в его необходимости, «вытаскивают» на очередные приемы и процедуры.

Для девочек-подростков особенно важны регулярные осмотры гинеколога. В период полового созревания происходит окончательное формирование женской репродуктивной системы. Любые нарушения этого процесса в дальнейшем могут обернуться серьезными «женскими» проблемами: недоразвитием матки, внематочной беременностью, выкидышем, бесплодием. Врачи поликлиники выявляют патологии, которые впоследствии способны лишить девушку счастья материнства, и назначают соответствующее лечение.

Многих подростков, особенно девочек, волнует про-





менное половое созревание — чрезмерно увеличенные молочные железы, ненормальное строение наружных половых органов и т.д. — чаще всего обусловлено нарушением функции яичников.

К очень важному в ее жизни периоду — началу менструации — девочку нужно заранее готовить. С малых лет приучать соблюдать правила гигиены, в частности половых органов, своевременно менять нижнее белье.

Обычно менструация начинается в 12-13 лет. В течение первого года возможны задержки, из-за которых не стоит волноваться. Врачи не считают это отклонением от нормы, ведь организм только-только начнет адаптироваться к новым условиям. А вот потом месячные должны быть регулярными — через каждые 20-28 дней от начала менструального кровотечения (известны случаи, когда из-за индивидуальных особенностей цикл повторяется через 30, а то и 40 дней). В этот период нужно подмываться два раза в день — утром и вечером, пользоваться душем, избегая ванны, купания в закрытых водоемах. В качестве гигиенических средств девушки могут пользоваться тампонами и прокладками.

Посоветуйте дочери отмечать начало цикла в календаре, обращать внимание на количество теряемой крови, на общее самочувствие. Часто меняющиеся характер кровотечений (то обильное, то скудное) и их продолжительность — сигнал о серьезных нарушениях, а значит самое время обратиться к детскому гинекологу. При этом необходимо помнить, что перенесенные в период полового созревания инфекционные заболевания (особенно вирусной этиологии), протекающие с высокой температурой, могут привести к различным нарушениям менструального цикла. В период полового созревания не стоит увлекаться диетами. Лучше питаться рационально, отдавая предпочтение растительной пище. В первые дни цикла для девушки очень важна психологическая и мораль-

те. И чем скорее начнется лечение, тем быстрее можно устранить



нить те явления, с которыми в подростковом возрасте справиться гораздо труднее.

Одно из часто встречающихся отклонений в развитии — аденогенитальный синдром, при котором изменяются наружные половые органы: увеличенный кли-

таторий и может деформировать половые органы. Своевременно выявленный, этот дефект легко устраняется хирургическим путем. Но есть и такие отклонения, которые не корректируются, а требуют постоянного терапевтического лечения.

Говоря о детской гинекологии, нельзя не сказать и о том, что раннее половое созревание меняет поведение девочки и девушки. Здесь многое определяется не только семейным воспитанием, но и физическим развитием. Рано начатая половая жизнь опасна, в первую очередь, риском заражения инфекционными заболеваниями. Особую опасность представляет ранняя беременность. Ряд исследователей отмечает значительный рост патологического течения родов у подростков, увеличение показаний к кесареву сечению и осложнений после него. Опасны и аборт, а также связанные с ними стрессы и переживания. По статистическим данным, после абортов 2% женщин страдают бесплодием, а 10% — самыми разными заболеваниями.

Астхик Етимян

К появлению первых менструаций девочка должна быть подготовлена матерью. Ощущение тяжести внизу живота объясняется приливом крови к органам малого таза. Чтобы уменьшить его, во время менструаций не следует употреблять перец, хрен, горчицу. При болезненном их характере помогают следующие сборы.

**Сбор 1:** 2 ч. цветов ромашки аптечной, 2 ч. листьев мяты перечной, 1 ч. корня валерианы. 1 ст.л. смеси заварить стаканом кипятка и настаивать 1 час. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за час до еды.

**Сбор 2 (по В.П.Махалюк):** 1 ч. цветков яснотки белой, 2 ч. листьев манжетки, 2 ч. ромашки аптечной, 5 ч. травы водяного перца. 2 ст.л. смеси кипятить в 3 стаканах воды, выпаривая до 2 стаканов; отвар принимать теплым по 3/4 стакана 2 раза в день.

Очень обильные месячные выделения можно уменьшить приемом настоя плодов шиповника. Безболезненное протекание менструального цикла зависит во многом от состояния нервной и эндокринной систем. Для их нормализации полезен один из следующих сборов в виде отвара:

**Сбор 1:** 2 ч. клевера, 1 ч. яснотки белой и 1 ч. манжетки.

**Сбор 2:** 2 ч. шишек хмеля, 1 ч. живучки и 1 ч. мяты перечной.

В период полового созревания в поведении девочки происходят перемены — повышенное внимание к своей внешности, нервозность, неустойчивость в характере. В это время полезны отвары сборов из следующих компонентов: 1 ч. корня валерианы, 2 ч. клевера, 2 ч. спорыша или 2 ч. пустырника, 1 ч. плодов фенхеля.

А.Андреев, врач

терапии и лечебной физкультуры. В хорошо оборудованной лаборатории можно сделать различные анализы.

Раз в год каждый из прикрепленных к поликлинике подростков проходит обязательное обследование у всех врачей. Если выявлено заболевание, подростку не просто назначают лечение, а стараются убедить в его необходимости, «вытаскивают» на очередные приемы и процедуры.

Для девочек-подростков особенно важны регулярные осмотры гинеколога. В период полового созревания происходит окончательное формирование женской репродуктивной системы. Любые нарушения этого процесса в дальнейшем могут обернуться серьезными «женскими» проблемами: недоразвитием матки, внематочной беременностью, выкидышем, бесплодием. Врачи поликлиники выявляют патологии, которые впоследствии способны лишить девушку счастья материнства, и назначают соответствующее лечение.

Многих подростков, особенно девочек, волнует проблема избыточного веса. После осмотра эндокринолога таких пациентов направляют на массаж и занятия лечебной физкультурой. Для них разрабатывают специальную диету и комплекс физических упражнений, которые при желании можно выполнять и дома.

Сегодняшние мальчишки — завтрашние призывники. Служба в армии, а значит жесткий режим, большие физические нагрузки и неполноценное питание являются серьезным испытанием даже для здорового человека. Больного же — просто раздавят. Входящая в штат поликлиники медкомиссия окружного военкомата регулярно осматривает юношей и к моменту призыва имеет полное представление о состоянии здоровья каждого и его годности к воинской службе. «Наша задача не загнать в армию, а, наоборот, не пустить туда тех, кто служить не может», — говорят врачи.

Проблемы «трудных» подростков и их родителей помогает решить «Семейная консультация». Сюда приходят и всей семьей, и поодиночке — обиженные на своих домашних тинейджеры, расстроенные поведением чад папы и мамы. Им помогают найти путь друг к другу, восстановить в семье если не мир, то хотя бы перемирие. При необходимости подростки и их родители могут получить консультацию юриста.

Одной из своих основных задач коллектив поликлиники считает профилактику заболеваний. К сожалению, врачи так загружены, что у них просто нет времени на то, чтобы приходить в школы и пропагандировать здоровый образ жизни, что называется, на местах. Но в конференц-зале поликлиники ежедневно проводятся лекции по наиболее волнующим подростков проблемам, касающимся венерических заболеваний, контрацептивов, ранней беременности и др.

Сегодня поликлиника переживает не лучшие времена. Оборудование постепенно изнашивается, а средств на его обновление нет. В этом году из бюджета не было получено ни рубля не только на ремонт оборудования, но и на мыло, полотенца, транспортные расходы. Возможно, власти пока не поняли, как нужны подросткам их собственные — подростковые — поликлиники.

Марина Лисак





## Друг дома

### КЛЕПТОМАНИЯ? ЭТО ПРОЙДЕТ

Известно, что некоторые подростки, особенно мальчики, таскают втихаря деньги из карманов родителей. Можно ли в этом случае вести речь об особом заболевании — kleптомании, то есть навязчивой тяге к краже?

С этим вопросом мы обратились к подростковому психологу ВАЛЕНТИНЕ ТЕМНИКОВОЙ.

— Отличительный признак kleптомании — взять то, что «плохо лежит». Возникает даже некий азарт — стянуть, когда тебя не видят. Подросток порой прихватывает совершенно ему не нужные вещи, просто так, «из принципа». Рядом могут лежать более дорогие — он их не тронет. Обычно kleптомания легко одолима — иногда достаточно публичной отповеди, и ее как не бывало. Напротив, обстановка страха вокруг таких ребят, повышенное к ним внимание только провоцируют воровские наклонности. «Боятся, значит, я не такой, как все», — фиксирует неопытное детской сознание.

Типичный пример: сын или дочь приносят вдруг из школы чужую варежку. Попробуйте разобраться в этой ситуации. Возможно, вещь оказалась в их портфеле в результате обычной детской шалости, хоть и не такой уж безобидной.

Какую тут тактику избрать? Не подлезайте руки к небу. Если вы спросите свое чадо, известно ли ему, что вещь — чужая, ответ наверняка будет утвердительным. Родители, уважающие в ребенке личность, ведут разговор так: «Я хочу вернуть тебе...» Ничего вразумительного он, конечно, не скажет, только пожмет плеча-

РДА относится к психическим заболеваниям шизофренического комплекса, причины возникновения которого на сегодняшний день еще до конца не выяснены, но безусловно одно — это заболевание врожденное. Проявляется, как правило, в течение первых 30 месяцев жизни и, в общих чертах, заключается в том, что ребенку в силу каких-то его биологических особенностей настолько трудно и страшно взаимодействовать с окружающим миром, что он предпочитает отказаться от этого. В большинстве случаев прогноз благоприятный: после соответствующей терапии ребенок сможет учиться в обычной школе, — но это потребует достаточно долгой сложной работы психо-

наблюдаются еще и специфические громких или тихих звуков, всего белого или черного, растений, птиц, определенных предметов, например, зонта или шланга душа. Возможно нарушение чувства самосохранения, поэтому родителям надо быть особенно осторожными, когда дети находятся около воды или окна.

Особым образом происходит речевое раз-

## ДЕТСКИЙ АУТИЗМ

В РЕДАКЦИЮ ПРИШЛО ПИСЬМО С ПРОСЬБОЙ РАССКАЗАТЬ О РАННЕМ ДЕТСКОМ АУТИЗМЕ (РДА). ПОПУЛЯРНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ЭТОМУ ВОПРОСУ ПРАКТИЧЕСКИ НЕТ, А РОДИТЕЛЯМ ПОРОЙ БЫВАЕТ НЕПРОСТО ПОНЯТЬ, ЧТО ЖЕ ПРОИСХОДИТ С ИХ РЕБЕНКОМ.

терапевта и родителей. Естественно, чем раньше поставлен диагноз, тем лучше. И хотя даже профессионалам бывает трудно правильно распознать РДА, все же есть симптомы, обнаружив которые родителям следует посоветоваться с врачом.

В первый год жизни ребенка — это расстройство сна, отсутствие реакции на физический дискомфорт. Ходить он начинает неуверенно, при неудачах утрачивает только что достигнутые навыки. Практически невозможно привлечь его произвольное внимание обращением, яркой игрушкой, и в то же время ребенок очень чувствителен к каким-то определенным раздражителям, например, яркому свету или шуму. Правда, эти проявления могут быть и симптомами иных заболеваний, например, неврастении, последствий мозговых травм. Поэтому следует учитывать, что они служат показателем РДА лишь при наличии главного признака — нарушения контакта с людьми, и в первый год жизни прежде всего с матерью. Здесь возможны два варианта:

1. Ребенок вообще эмоционально не реагирует на появление матери, он не смотрит ей в глаза, не принимает позу готовности идти на руки.

2. Ребенок чрезмерно зависит от мате-

рития ребенка. Он плохо реагирует на голос взрослого, порой откликается только на шепот, при этом прекрасно понимая смысл разговора взрослых между собой. Иногда у аутичных детей подозревают глухоту, но в то же время они любят музыку, реагируют на неречевые шумы. Такие дети почти не лепечут — они сразу переходят к словам. Начинают говорить вовремя или раньше, но слова «мама» и «папа» употребляют безотносительно к родителям. Чтобы получить недостижимый предмет, могут подойти к взрослому, взять его за руку, подвести к нужной вещи и положить на нее его руку. Часто одними из первых начинают произносить сложные слова, привлекая их своим звучанием: «эксцесс», «биллиард» и даже «экзистенциальный кризис». Выдумывают собственные слова. Знают наизусть много стихов и часто их цитируют. Вообще для этих детей очень важны форма, ритм, порядок, стабильность, не случайно им так нравятся стихи и музыка. Их собственная речь часто описательна, не обращая ни к кому, они констатируют: «Это дом». Фразы могут быть и сложными: «Вот собака, у которой пушистый хвост». Обычно у них прекрасная механическая память и...



3 группа — дети без панического страха, но с сильной тревогой. Чтобы достичь значимых целей, могут действовать достаточно сложно и разнообразно. Для этой группы детей характерны сильные влечения, иногда к насекомым, например, к паукам, у девочек — к собственным волосам, у мальчиков — к колготкам. Они пытаются побороть свои страхи, снова и снова переживая их, почти не нуждаются в эмоциональной поддержке и опеке. При всем их безразличии и холодности к близким, эти дети испытывают удовольствие от ярких эмоциональных проявлений и поэтому часто действуют «назло», становясь злыми гениями семьи. Им свойственно стремление некоммуникативными способами привлечь внимание: выкинуть вещи в окно, разлить чай, включить телевизор. Они захвачены собственными переживаниями и уходят в фантазии. Рисунки у таких детей на одну и ту же тему. Они могут часами рассказывать в пространство один и тот же сюжет. Очень резко реагируют на вмешательство взрослых в свой внутренний мир, особенно с их критериями добра и зла. Агрессия — наиболее доступный для аутичных детей этой группы способ контакта с миром и преодоления собственных страхов, поэтому они будут отстаивать свое право на нее. Очень трудны для родителей, которым приходится постоянно напоминать себе, что их ребенок не вредный или испорченный, а просто больной. После работы с психотерапевтом все эти дети способны пойти в обычную школу и стать нормальными взрослыми людьми.

4 группа — сверхтормозимые дети. Признаки аутизма у них усиливаются, когда они больны или возбуждены. Эти дети робки, пугливы, медлительны, неуверенны в себе. Общение с близкими очень напряженное, с незнакомыми практически невозможно. Для них болевое значение имеет эмоциональный контакт с матерью, ее одобрение, похвала...



клонности. «Боятся, иначе не такой, как все». — фиксирует неопытное детское сознание.

Типичный пример: сын и дочь приносят вару из школы чужую варежку. Попробуйте разобраться в этой ситуации. Возможно, вещь оказалась в их портфеле в результате обычной детской шалости, хоть и не такой уж безобидной.

Не возмещайте руки к небу. Если вы спросите свое чадо, извещено ли ему, что вещь — чужая, ответ наверняка будет утвердительным. Родители, уважающие в ребенке личность, начнут разговор так: «Я хочу понять тебя...» Ничего вразумительного он, конечно, не скажет, только пожмет плечами — духом азарта заражено сейчас все общество, и наши дети играют, увы, в азартные игры. И, может быть, для некоторых стащить что-то сегодня аналогично заключению выгодной сделки — купить дешевле, продать дороже. В коллективе сверстники, к сожалению, не осуждают такие вещи, более того — могут даже поощрять.

Как же вам быть, где черпать поддержку? Необходима уверенность в себе. Самое лучшее — пример вашей честной и праведной жизни. Если вы хорошо зарабатываете, покажите, как нелегко вам это дается. Не роняйте собственного достоинства, не опускайтесь до криков, не угрожайте недельным молчанием — достоинство сына или дочери надо уважать вдвойне: ведь жизненный опыт ребенка еще слишком мал, к тому же он сейчас в сложной ситуации.

Для начала спокойным и мягким тоном постарайтесь убедить его вернуть чужую вещь. Предложите свою помощь — скажите, что сами следите за тем, чтобы не было случаев стечения обстоятельств. А встретив сопротивление, идите извиняться в семью «потерпевшего», но в этом случае придется рассказать все, как есть, без утайки.

Записала И. Лапина

физический дискомфорт. Холить он начинает неуверенно, при неудачах утрачивает только что достигнутые навыки. Практически невозможно привлечь его произвольное внимание обращением, яркой игрушкой, и в то же время ребенок очень чувствителен к каким-то определенным раздражителям, например, яркому свету или шуму. Правда, эти проявления могут быть и симптомами иных заболеваний, например, неврастении, последствием мозговых травм. Поэтому следует учитывать, что они служат показателем РДА лишь при наличии главного признака — нарушения контакта с людьми, и в первый год жизни прежде всего с матерью. Здесь возможны два варианта:

1. Ребенок вообще эмоционально не реагирует на появление матери, он не смотрит ей в глаза, не принимает позу готовности идти на руки.

2. Ребенок чрезмерно зависит от матери, он почти не в состоянии остаться без нее.

На втором году жизни поводом для тревоги могут служить однообразные игры ребенка, он предпочитает игрушкам крышки, пуговицы, шуршащие газеты, шарики, песок, воду. Его невозможно обучить чему-нибудь новому, он играет только по своим правилам, один, иногда произнося при этом длинные монологи. Перемена обстановки вызывает сильное раздражение, возможны энурез, рвота, потеря речи. Ребенок пытается успокоить себя однообразными движениями или ритмическими звуками. Улыбка появляется вовремя, но она не обращена к конкретному человеку. 22% таких детей избегают ласк или быстро утомляются при этом. В 24% случаев сохраняется чрезмерная привязанность к матери, или иной вид необычной реакции — иногда страх, иногда резкая смена отношения к матери. Бывает, что умеющий говорить ребенок для обращения к ней использует какой-то один звук или жест.

Очень часто у таких детей нарушен контакт со сверстниками — они либо просто боятся их, либо общаются как с неодушевленными предметами: ощупывают, изучая, могут неожиданно крепко и больно обнять. Соглашаются играть только с хорошо знакомыми детьми, как правило, младшими. Произвольные движения ребенка скованы, при ходьбе руки прижаты к туловищу, он с трудом стоит на одной ножке, плохо играет с мячом, ладони слабые, вялые.

Во многих случаях у таких детей кроме обычных страхов — потерять маму,

переходить с места на место, встать или лечь, но слова «мама» и «папа» употребляют безотносительно к родителям. Чтобы получить недостижимый предмет, могут подойти к взрослому, взять его за руку, подвести к нужной вещи и положить на нее его руку. Часто одними из первых начинают произносить сложные слова, привлекая их своим звучанием: «экспесс», «бильярд» и даже «экзистенциальный кризис». Выдумывают собственные слова. Знают наизусть много стихов и часто их интонируют. Вообще для этих детей очень важны форма, ритм, порядок, стабильность, неслучайно им так нравятся стихи и музыка. Их собственная речь часто описательна, не обращая ни к кому, они констатируют: «Это дом». Фразы могут быть и сложными: «Вот собака, у которой пушистый хвост». Обычно у них прекрасная механическая память и хороший литературный вкус. Это общие признаки. Кроме того, следует учитывать, что дети с РДА делятся на четыре группы в зависимости от степени тяжести и особенностей течения заболевания.

1 группа — дети, полностью избегающие контакта. Они всегда пассивны, вялы, в лучшем случае способны проползти по своему манежу. Отказ от активных действий влечет за собой замедление и остановку интеллектуального развития ребенка, хотя органически его интеллект сохранен. В этом случае, к счастью, встречающемся не так часто, при длительной терапии ребенка можно адаптировать к условиям жизни дома, привить навыки самообслуживания, сделать доступными для него простейшие удовольствия, но шансов на то, что он сможет учиться в обычной школе, мало.

2 группа — дети с паническим страхом перед окружающим миром, но более активно и целенаправленно взаимодействующие с ним. Они активны в своем стремлении к одиночеству и постоянству, стараются свести все контакты к привычным стереотипным формам, на смену обстановки могут ответить агрессией. Их позы и движения причудливы, они то перемочут, шепчут, то скандируют, прыгая и размахивая руками. Они нетерпеливы — то, что они хотят, должно быть исполнено немедленно, как правило, их речь сводится к коротким командам. Очень обидчивы — помнят плохое месяцами, а то и годами. При активной длительной коррекции чаще всего могут учиться в обычной школе, иногда во вспомогательной.

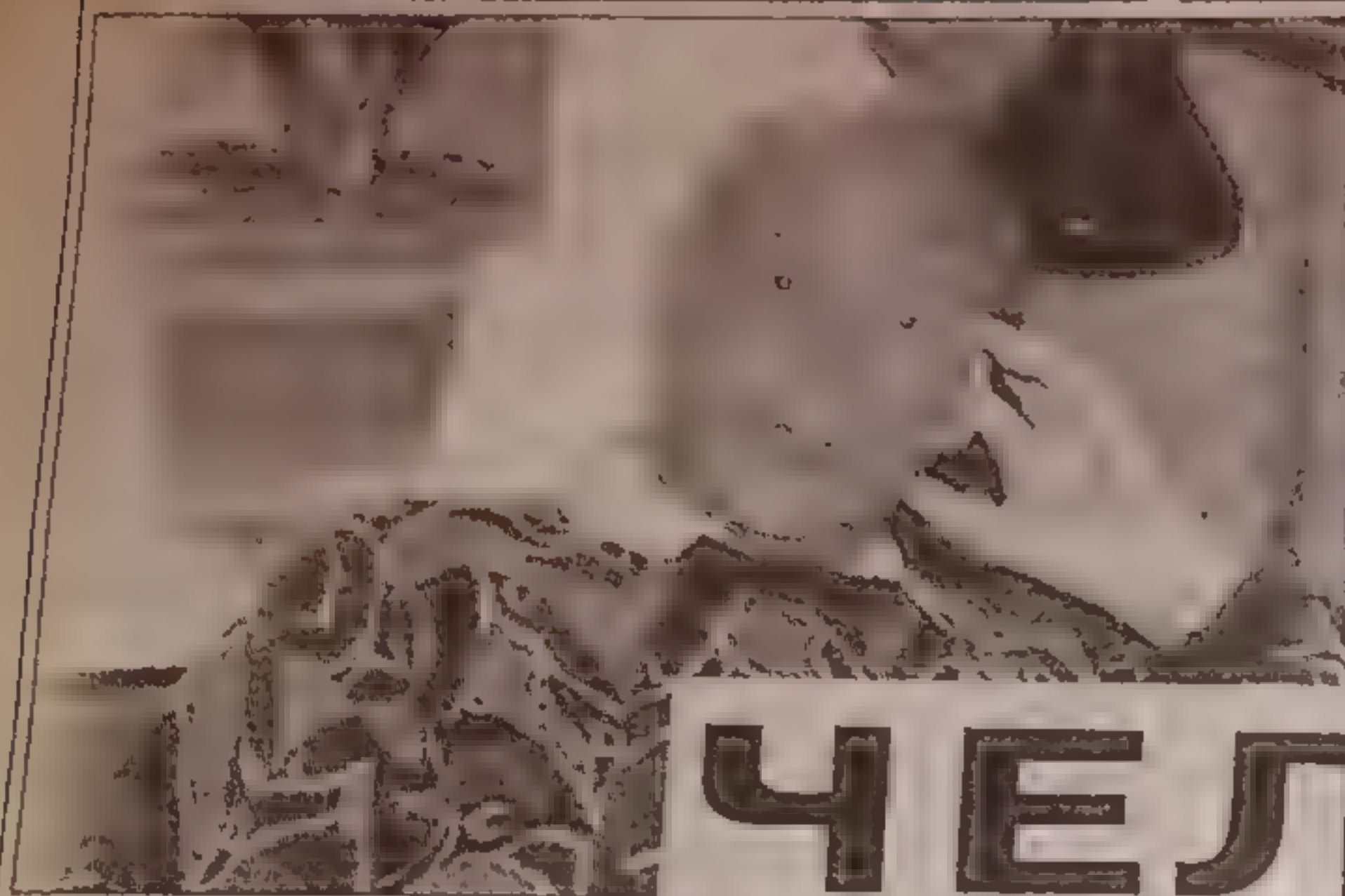
и приобщения к собственным страстям. Иначе они будут отстаивать свое право на нее. Очень трудны для родителей, которым приходится постоянно напоминать, что их ребенок не вредный или испорченный, а просто больной. После разговора с психотерапевтом все эти дети способны пойти в обычную школу и стать нормальными взрослыми людьми.

4 группа — дети с гиперэмоциональностью. Они очень робки, пугливы, медлительны, неуверенны в себе. Общение с близкими очень напряженное, с незнакомыми — практически невозможно. Для них большое значение имеет одобрение, поэтому они стараются следовать образцам. Сгруппированные в группы, они стараются следовать обычно выражаемому мнению к постоянству общности. Голос тихий, интонации подражательные. Быстро утомляются. Несмотря на все свои старания плохо ориентируются в настроении близких, могут не заметить их огорчения, в свою очередь, обидеться на невинную шутку. Часто такие дети обладают одаренностью в определенной области. Иногда они могут справиться с болезнью и без медицинской коррекции, но рассчитывать на это родителям не следует. Очень стараясь быть «хорошим», то есть приспособленным к жизни в обществе, ребенок может преуспеть в этом, но справиться со своими внутренними проблемами и стать не только «хорошим», но и счастливым, ему без посторонней помощи трудно.

Как же помочь таким детям? Прежде всего родителям следует обратиться к врачу-психиатру или клиническому детскому психологу. Если ставится иной диагноз, а по вашим наблюдениям, причина странностей ребенка все же в нарушении контакта с миром, то действуя согласно указаниям первого врача, попробуйте все же показать ребенка кому-то еще. Но это должен быть только врач или психолог — никаких экстрасенсов, знахарей и прочих людей без специального образования. Аутичный ребенок очень чувствителен к внешнему миру, и любое непрофессиональное воздействие может ухудшить его состояние.

Вместе с тем, кое-что могут сделать и сами родители. Об этом читайте в следующем номере.





# ЧЕЛОВЕК И ДЕРЕВЕВО

Вопросы здоровья, физического и духовного, для всех важны и интересны — ведь жить в отсутствии здоровья еще труднее, чем просто жить. Сегодняшнее стремление к здоровому образу жизни в самом широком смысле, и в том числе к жизни без болезней и лекарств, понятно: человек вынужден выживать в необычайно трудных условиях. Один из возможных путей к здоровью известен моему сегодняшнему собеседнику.

Евсей Яковлевич МЕЙЛИЦЕВ — человек предельно точный во всем. В прошлом он — военный инженер, специалист по радиолокации. Сегодня Мейлицев — вице-президент Ассоциации инженерной биолокации, занимается, в частности, проблемами энергоинформационного обмена в природе, в том числе в системе «человек — растение».

Мы очень молодые братья растений. Наверное, мы моложе их на миллиарды лет. Моложе, глупее и нетерпеливей. Увы, человек, почти не раздумывая, вырубают леса, чтобы удовлетворить свои потребности и окружить себя комфортом, относясь без всякого трепета и благодарности к совершенно уникальному живому организму. А ведь в пантеонах древних народов почти всегда центральное место занимало Великое Древо, или Древо Жизни, трансформировавшееся впоследствии в образ Великой Матери, дарительницы жизни, которая в Египте, например, обрела имя Изиды, а века спустя стала Богородицей, стоящей на земле с простертыми к небу руками. Библейское Древо познания добра и зла. Древо Ба, под чьей тенью принц Гаутама получил просветление и стал Буддой. Дуб, под которым со-...

Евсей Яковлевич, что натолкнуло

— Исчезновение боли, когда я невольно прижался щекой к тополи. Потом боль вернулась, но я уже знал, что нужно сделать, чтобы ее снять. Взяв биолокационную рамку, я увидел, что тополь ее притягивает. Так начались мои занятия биолокацией, исследования системы «че-

## Дендротерапия

ловек — дерево». Потом жизнь свела меня с замечательным человеком, имя которого получило мировую известность среди тех, кто занимался биолокацией, — с Николаем Николаевичем Сочевановым. Он научил меня по-настоящему работать с рамкой.

— С помощью рамки вы вступаете в некие отношения с энергетикой. Что это такое?

— Чтобы было понятно, приведу пример. Сегодня возможно синтезировать почти все, например, некое вещество, соответствующее по составу пшенице. Из него можно сделать муку, из муки испечь хлеб или вылепить подобие зерна. Но если это зерно посадить, из него ничего не вырастет. Энергетика — это энергоинформационный комплекс, душа, в которой заложена программа саморазвития и самовоспроизведения живого организма.

Есть деревья, которые отталкивают рамку. Они отдают энергию. Но на отдельных людей они не действуют, то есть по отношению к ним нейтральны. Если деревья притягивают рамку, они «стаскивают» энергию с человека. Методика определения «подпитывающего» и «отсасывающего» дерева для каждого конкретного человека запатентована мной. Она позволяет определять тип энергоинформационного взаимодействия человека и дерева.

— Имеет ли значение в этом случае география?

— Да. Все исследования (а их более девяти тысяч) и их результаты относятся

Западной Европе совсем иной. Кстати, имейте в виду, что гороскоп друидов на территории России не действует.

— Какие же деревья среднестатистически для нашей, среднерусской, географии «подпитывающие», какие — «угнетающие»?

— К первой категории относятся дуб, береза, отчасти сосна. Получая от них дополнительную жизненную энергию, наш организм может сам привести себя в порядок: нормализуется артериальное

давление, уменьшаются ревматические, артрозные, полиартритные боли, стабилизируется состояние при вегетососудистой дистонии.

Осина, тополь, черемуха представляют категорию «отсасывающих» деревьев. При строго дозированном воздействии они снимают воспаление, боль от

ушибов, вывихов, ожогов, постоперационные, посттравматические и радикулитные боли. Онкологическим больным успокаивают боль, даже когда наркотики уже не помогают. Однако боли при мигренях, гипотонии и гипертонии, при нарушениях сердечно-сосудистой системы снимаются «подпитывающими», а не «отсасывающими» деревьями.

Вообще же еще в совсем недавнем прошлом свойства деревьев были хорошо известны и широко использовались человеком. В «Толковом словаре» В.И. Даля читаем: «Коли ноги сводит, то кладут осинное полено в ноги, а от головных болей — в головы». Есть у Даля и чисто бытовая рекомендация: чтобы квашеная капуста не переокисла и не размялась, нужно опустить в нее полешко осины или тополя. Жизнедеятельность микроорганизмов, вызывающих брожение, немедленно прекратится. А еще наши предки делали из осины срубы для колодез, строили бани, осиновой дранкой крыли купола церквей. Вода не портится, и древооточу в осине не выжить.

— Мы приходим к мысли, что в природе есть все, что способно поддерживать и исцелить человека. И еще: новое — это хорошо забытое старое. Человек давно знал целительную силу дерева, да забыл. Что же нужно, чтобы оно снова стало исцелять?

— Прислоняться к своему «подпитывающему» дереву 2-3 раза в неделю по 2-3 минуты с целью общего оздоровления и профилактики. Для лечения заболеваний «отсасывающим» деревом удоб-

дерево забирает энергетику человека целиком не только с больного места, а это может быть небезопасно.

— Мы говорим и о живых деревьях, и о поперечных спилах — плашках. Давайте чуть-чуть поговорим о мебели, которая окружает и которая пока, слава Богу, преимущественно деревянная.

— Да, говорить можно только о деревянной мебели, потому что в древесно-стружечно-клеевой массе разрушается структура дерева и его свойства теряются. Хорошо, если рабочий стол или кресло сделаны из «подпитывающего» дерева. Они дадут бодрость и работоспособность. А вот спать лучше в кровати из нейтрального дерева, чтобы не бодрствовать в отличном настроении всю ночь. И не следует забывать, что избыток энергии — нагрузка, которая тоже может быть вредна.

Что касается энергетики живого и неживого дерева, то мы исследовали бревна шестисотлетней давности из новгородских раскопок. Оказалось, что у них такая же энергетика, как и у спящих зимних деревьев, стоящих на корню.

Кстати, вспомните: вся старинная мебель не имеет острых углов. Мы выяснили, что на них образуются «энергетические ножи», которые ранят энергетику человека. Избегайте мебели с острыми углами.

— Мы все время говорим о факторах исцеления или предотвращения болезней. А что же такое болезнь с точки зрения того, чем вы занимаетесь? Какое-то нарушение?

— Да, во-первых, это нарушение обмена энергией между человеком и Космосом. С помощью биолокации возможно определить, где это происходит. Все, что этот обмен нормализует, ведет к исцелению. Во-вторых, это нарушение движения энергий в самом человеческом организме. Иглоукалывание, массаж или прижигание определенных точек осуществляют их регулировку и гармонизацию.

Мне известно, что факты исцеления подтверждены клинически. Я знаю также, что выявлен эффект повышения всхожести и устойчивости развития семян пшеницы, ячменя, льна после полугодового контакта с деревом. Микробиологические исследования показали влияние дерева на рост колоний микробов. Опыты были поставлены на семи видах микроорганизмов. Часть из них просто погибала, что открыло новые возможности лечения тяжелых кожных заболеваний, например, бинтами из волокон определенных деревьев. Все это открыто и «запущено» в жизнь с помощью метода биолокации.

Что это за метод? В чем его суть? Что является в нем главным работающим прибором? Об этом вы узнаете в следующем номере газеты из продолжения интервью с



рубают леса, чтобы удовлетворить свои потребности и окружить себя комфортом, относясь без всякого трепета и благодарности к совершенно уникальному живому организму. А ведь в пантеонах древних народов почти всегда центральное место занимало Великое Древо, или Древо Жизни, трансформировавшееся впоследствии в образ Великой Матери, дарительницы жизни, которая в Египте, например, обрела имя Изиды, а века спустя стала Богородицей, стоящей на земле с простертыми к небу руками. Библейское Древо познания добра и зла. Древо Ба, под чьей кроной принц Гаутама получил просветление и стал Буддой. Дуб, под которым собирались для бесед ученики Платона, первая Академия...

— Евсей Яковлевич, что натолкнуло вас на мысль исследовать дерево с точки зрения его энергетического воздействия на человека?

Энергетика — это энергoinформационный комплекс, душа, в которой заложена программа саморазвития и самовоспроизведения живого организма.

Есть деревья, которые отталкивают рамку. Они отдают энергию. Но на отдельных людей они не действуют, то есть по отношению к ним нейтральны. Если деревья притягивают рамку, они «стаскивают» энергию с человека. Методика определения «подпитывающего» и «отсасывающего» дерева для каждого конкретного человека запатентована мной. Она позволяет определять тип энергoinформационного взаимодействия человека и дерева.

— Имеет ли значение в этом случае география?

— Да. Все исследования (а их более девяти тысяч) и их результаты относятся к средней полосе России. Уже южнее Киева все меняется. Характер воздействия деревьев в Крыму, на Кавказе или в

капусте не перекинула и не размягчилась, нужно опустить в нее полешко осины или тополя. Жизнедеятельность микроорганизмов, вызывающих брожение, немедленно прекратится. А еще наши предки делали из осины срубы для колодез, строили бани, осинового дранкой крыли купола церквей. Вода не портится, и древоточцу в осине не выжить.

— Мы приходим к мысли, что в природе есть все, что способно поддержать и исцелить человека. И еще: новое — это хорошо забытое старое. Человек давно знал целительную силу дерева, да забыл. Что же нужно, чтобы оно снова стало исцелять?

— Прислоняться к своему «подпитывающему» дереву 2-3 раза в неделю по 2-3 минуты с целью общего оздоровления и профилактики. Для лечения заболеваний «отсасывающим» деревом удобнее пользоваться плашками или мешочками со стружкой. Результат такого адресного воздействия более точен — ведь

прижигание определенных точек осушествляют их регулировку и гармонизацию. Мне известно, что факты исцеления подтверждены клинически. Я знаю также, что выявлен эффект повышения всхожести и устойчивости развития семян пшеницы, ячменя, льна после полугодового контакта с деревом. Микробиологические исследования показали влияние дерева на рост колоний микробов. Опыты были поставлены на семи видах микроорганизмов. Часть из них просто погибала, что открыло новые возможности лечения тяжелых кожных заболеваний, например, бинтами из волокон определенных деревьев. Все это открыто и «запущено» в жизнь с помощью метода биолокации.

Что это за метод? В чем его суть? Что является в нем главным работающим прибором? Об этом вы узнаете в следующем номере газеты из продолжения интервью с Е.Я.Мейлицевым.

И.Чернович

Ионатор «Сильва 93Э»

## «СЕРЕБРЯНАЯ» ВОДА В НАШЕМ ДОМЕ

НЕ СЕКРЕТ, ЧТО КАЧЕСТВЕННАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА — ПРЕДМЕТ НАШИХ ПОСТОЯННЫХ ЗАБОТ. ОСОБЕННО ЭТА ПРОБЛЕМА ОБОСТРЕАЕТСЯ ВЕСНОЙ И В ПОРУ ЛЕТНИХ ОТПУСКОВ. СОВРЕМЕННЫЕ ВОДООЧИСТИТЕЛЬНЫЕ СТАНЦИИ ЕСТЬ НЕ ВО ВСЕХ НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТАХ, ДА И МНОГИЕ ИЗ НИХ ИЗ-ЗА ПЛОХОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НЕ ГАРАНТИРУЮТ БЕЗОПАСНОСТЬ ВОДОПРОВОДНОЙ ВОДЫ.

Природные источники воды — колодезы, родники и т.п. в летнюю пору зачастую небезопасны для питья.

В особо сложных случаях мы вынуждены применять бытовые фильтры, которые задерживают загрязняющие вещества, а некоторые — и бактерии. Полученную таким способом питьевую воду надо использовать как можно быстрее, так как эта чистая вода «беззащитна» и при хранении может быть повторно заражена бактериями.

Для того чтобы обезопасить себя, люди испокон веков использовали для хранения питьевой воды серебряную посуду. Серебро придает воде бактерицидные свойства — и вода в серебряной посуде хранится очень долго. Но такая посуда есть не в каждом доме, да и бактерицидный эффект достигается после многих суток хра-

Чтобы сделать «серебряную» воду доступной каждой семье, фирма «Д и Д» разработала автономный бытовой ионатор «СИЛЬВА 93Э». Этот миниатюрный прибор размером с зажигалку всего за 1 минуту способен приготовить 3 литра «серебряной» воды, а за весь срок службы — более 10 000 литров.

В ионатор «СИЛЬВА 93Э» встроены электронная схема, регулирующая процесс перехода ионов серебра в воду, и миниатюрная батарейка, которой хватает на весь срок службы, так что заменять батарею нет необходимости. В качестве электродов в «СИЛЬВЕ» используется высокочистое серебро (9999-й пробы). Такое техническое решение признано изобретением в России и многих зарубежных странах и запатентовано.

В отличие от фильтров ионатор «СИЛЬВА 93Э» не изме-

няет химического состава воды, а только добавляет в нее микродозы серебра. Это особенно важно, если мы берем воду из природных источников. Обработанная ионатором «СИЛЬВА 93Э», она сохраняет свою свежесть и родниковые свойства более 10 лет, в каких бы тепловых условиях ее ни хранили.

В то же время малые габариты ионатора и автономность позволяют приготовить «серебряную» воду и дома, и на даче, и в турпоходе, и в купе поезда.

Ионатором «Сильва 93Э» можно приготовить и высокоэффективные растворы серебра, что при простом контакте воды с серебром недостижимо. Такой «серебряной» влагой можно пользоваться как лечебным и профилактическим средством при ангине, кожных и кишечных заболеваниях, она — надежный стерилизатор фруктов, соков, молока.

Достаточно ополоснуть банку «серебряной» водой — и срок хранения молока увеличивается на несколько суток.

Молодое вино, обработанное ионатором «СИЛЬВА 93Э», даже в летнюю жару хранится месяцами без холодильника.

Если ваш ребенок «нахлебался» воды при купании и возник риск кишечной инфекции, достаточно выпить всего полстакана «серебряной», и опасность заболевания значительно уменьшается.

«Серебряной» водой можно промывать раны и даже язвы.

Ионатор «СИЛЬВА 93Э» — высокоэффективный прибор бытового назначения, готовящий «серебряную» воду любого заданного качества. Но помните: слишком большими концентрациями серебра не следует злоупотреблять, нужно строго руководствоваться инструкцией к прибору.

Всякие лечебные процедуры с высококонцентрированной «серебряной» водой проводите после консультации с врачом.

Ионатор выпускается в яркой фирменной упаковке с золотым тиснением; его можно купить в лучших аптеках Москвы:

\* №1 «Феррейн» — ул.Никольская, 19/21.

\* «Анти-СПИД» — ул.Кузнецкий мост, 20.

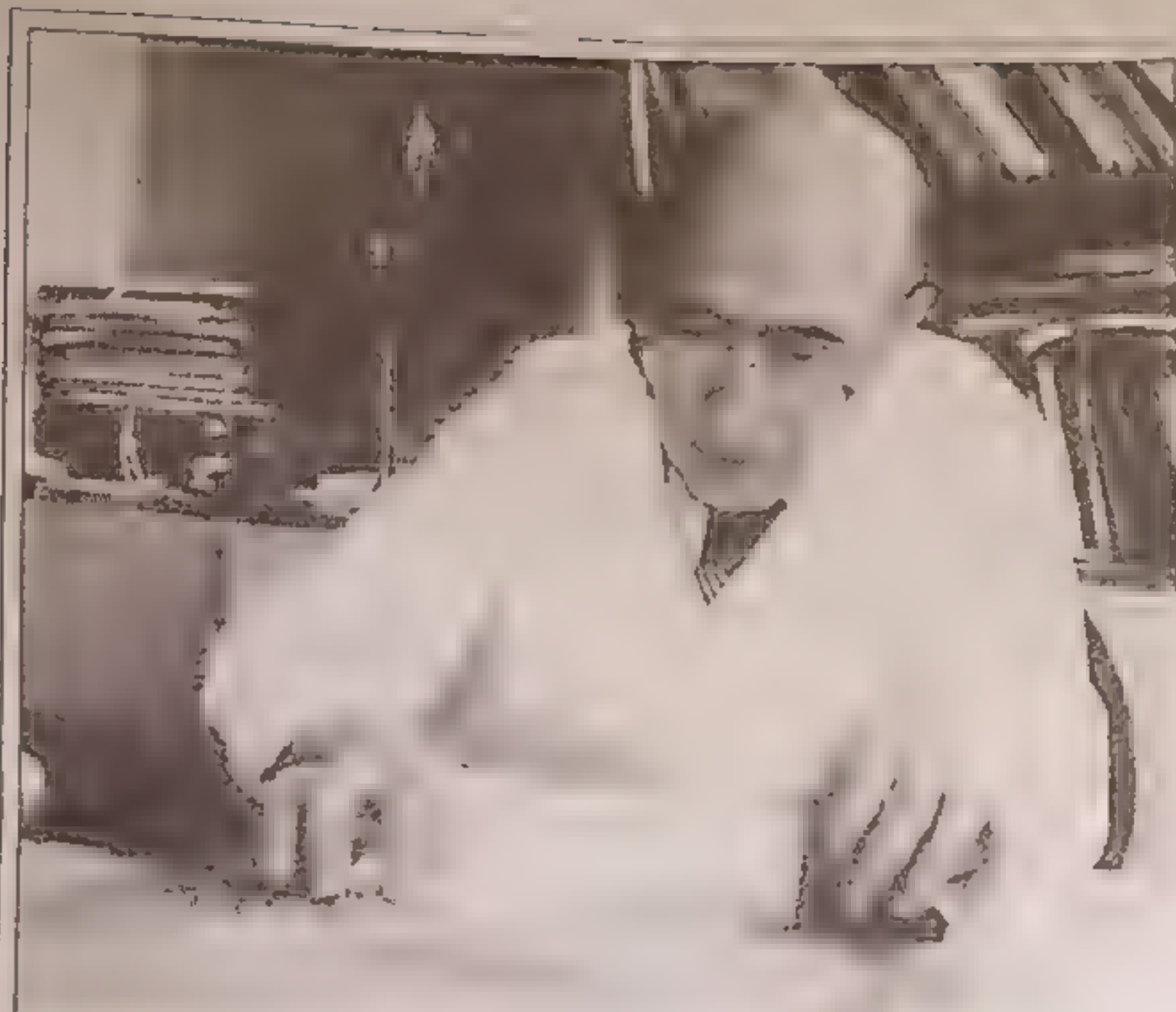
\* «Медицина для Вас» — ул.Н.Первомайская, 47 и другие аптеки «Медицина для Вас».

\* Рассылка по СНГ — тел. (095) 700-02-24 и (095) 179-10-20.

\* КВК «Помоги себе сам» — Волгоградский пр-т, 46/15. Тел. (095) 179-10-20, факс (095) 179-83-22.

\* Для оптовых заявок — фирма «Д и Д». Адрес: 125008, г.Москва, а/я 288. Тел. (095) 153-24-76.





Профессор Р. П. Нарциссов

Уже почти двадцать пять лет в лаборатории цитохимии и диагностических исследований Института педиатрии РАМН проводятся уникальные исследования. Сначала были прогнозы развития новорожденных детей, затем — находящихся в утробе матери. Сегодня вы можете узнать все о здоровье своего еще не зачатого ребенка. Родоначалник этих исследований — профессор Рюрик Нарциссов, возглавляющий лабораторию.

А началось все с исследований ферментов клеток крови. Ученые пришли к выводу, что ферменты отражают состояние всех внутренних органов. Причем не только беременной женщины, но и еще не родившегося ребенка.

— Мы провели очень много экспериментов на животных, — рассказывает сотрудник лаборатории профессор Вероника Шищенко, — которые подтвердили: по ферментам клеток крови можно составить кривую развития ребенка. Чем больше параметров, тем качественнее «программа». Поэтому целесообразно подключить к этой работе и других специалистов. Мы, например, тесно сотрудничаем с лабораторией вирусологии под руководством профессора Венеры Лозовской. Необходимо учитывать и влияние

факторов внешней среды, исследованием которых давно занимается доктор биологических наук Светлана Петричук. Она доказала, что такие неблагоприятные явления, как солнечная активность, магнитные бури, перепады давления влияют на состояние матери и новорожденного, а их комплексное воздействие может привести к значительным изменениям показателей крови. Все это учитывается при составлении индивидуального биофизического календаря «устойчивости» ребенка.

Совместными усилиями мы можем оценить и сиоими-

ми были их предки, даже жившие пять-шесть поколений назад.

— С помощью компьютерной программы на основе анкетных данных составляем прогностический сценарий развития будущего ребенка. Если он неблагоприятен, делаем необходимые анализы. Но самое главное в этой ситуации, — говорит Вероника Михайловна, — подвести черту под прошлым, оставить позади

*«Я бы желал, чтобы отец мой и мать... поразмыслили над тем, что они делают в то время, когда они меня зачинали. ...И дело тут не только в произведении на свет разумного существа; его счастливое телосложение и темперамент, дарование и самый склад его ума... определяются их собственной натурой и самочувствием — если бы они должным образом все это взвесили и обдумали, то, я твердо убежден, я занимал бы совсем иное положение в свете...»*

Лоренс Стерн. Жизнь и мнения Тристрама Шенди, джентльмена

## РЕБЕНОК ПО СЦЕНАРИЮ

нующее состояние человека, и то, как оно отразится в будущем не только на его здоровье, но и на здоровье потомства. К примеру, родители жалуются на аллергические реакции, частые простуды ребенка. Обследовав его, мы можем определить причину этого состояния. Отправной точкой могут служить как тяжелая беременность и осложнения во время родов, так и болезни бабушек и прабабушек.

В лабораторию обращаются не только беременные женщины, но и пары, только планирующие заводить ребенка.

— Нам гораздо легче работать именно с такими пациентами, — продолжает рассказ Вероника Михайловна. — Появляется возможность не лечить, а предотвращать, смягчать возможные осложнения.

Прежде всего родители заполняют подробную анкету. Спектр вопросов очень широк и разнообразен: нужно поведать и о своих «болячках», и о том, как проходят месячные, вспомнить о хронических семейных недугах и детских болезнях бабушек и дедушек. Исследования грузинских ученых доказывают, что состояние наших современников напрямую зависит от того, насколько здоровы-

все болезни и попробовать начать новую жизнь. Разумеется, с нашей помощью. Мы назначаем мягко действующие витаминные препараты, щадящий режим питания и сна. Такая коррекция (мы называем ее «метаболическим пособием», по ассоциации — акушер помогает, а женщина все-таки рождает сама) помогает будущим родителям преодолеть свои недуги и восстановить здоровье.

Очень большое значение имеет и психологическая подготовка. Есть такой термин — «доминанта беременности». В этот период природа настраивает все органы на вынашивание ребенка. А мы делаем это заранее. Еще до зачатия женщина должна готовиться к этому событию, представлять себе своего будущего ребенка, соответствующим образом питаться, соблюдать режим сна и нагрузок, больше отдыхать, получать положительные эмоции. В течение года идет интенсивная подготовка к беременности — и витаминная, и психологическая, в которой участвуют также терапевты и другие специалисты-медики.

К нам часто обращаются женщины по поводу бесплодия. Рекомендации предохраняться на период лечения ими обычно воспринимаются скептически.



Профессор В. М. Шищенко

ким и здоровым. И таких детей немало. Многим из тех, кто был рожден «по сценарию», сегодня двенадцать-пятнадцать лет.

Татьяна Харламова

**У тех, кто мечтает о здоровом потомстве, есть возможность реализовать свою мечту. Сообщаем телефон лаборатории цитохимии и диагностических исследований: 134-13-98.**

лись схватки, и «скорая» увезла ее в роддом.

Это реальная история из жизни московской школьницы. А в одной из школ все девочки седьмого класса дружно переживали: если не станут к шестнадцати годам женщинами, их

много ли сегодня мы видим вокруг таких мальчиков и мужчин? Да и откуда им, простите, взяться? Если их уже в детстве учат думать не о любви, а о безопасном сексе... Психологи и педагоги прогнозируют — если программа полового воспита-

твой сын, его сейчас увезут и ты его больше не увидишь! Очнись! Оля совершенно безучастно посмотрела на кружевной сверток. Даже крик родного ребенка, предчувствующего свое горькое сиротство, не тронул ее душу...

кать, но это были уже другие слезы...

— Главное, о чем мы печемся, — говорит Марианна Вронская, — чтобы ребенок родился у неопытной, но очень молодой мамы, которая

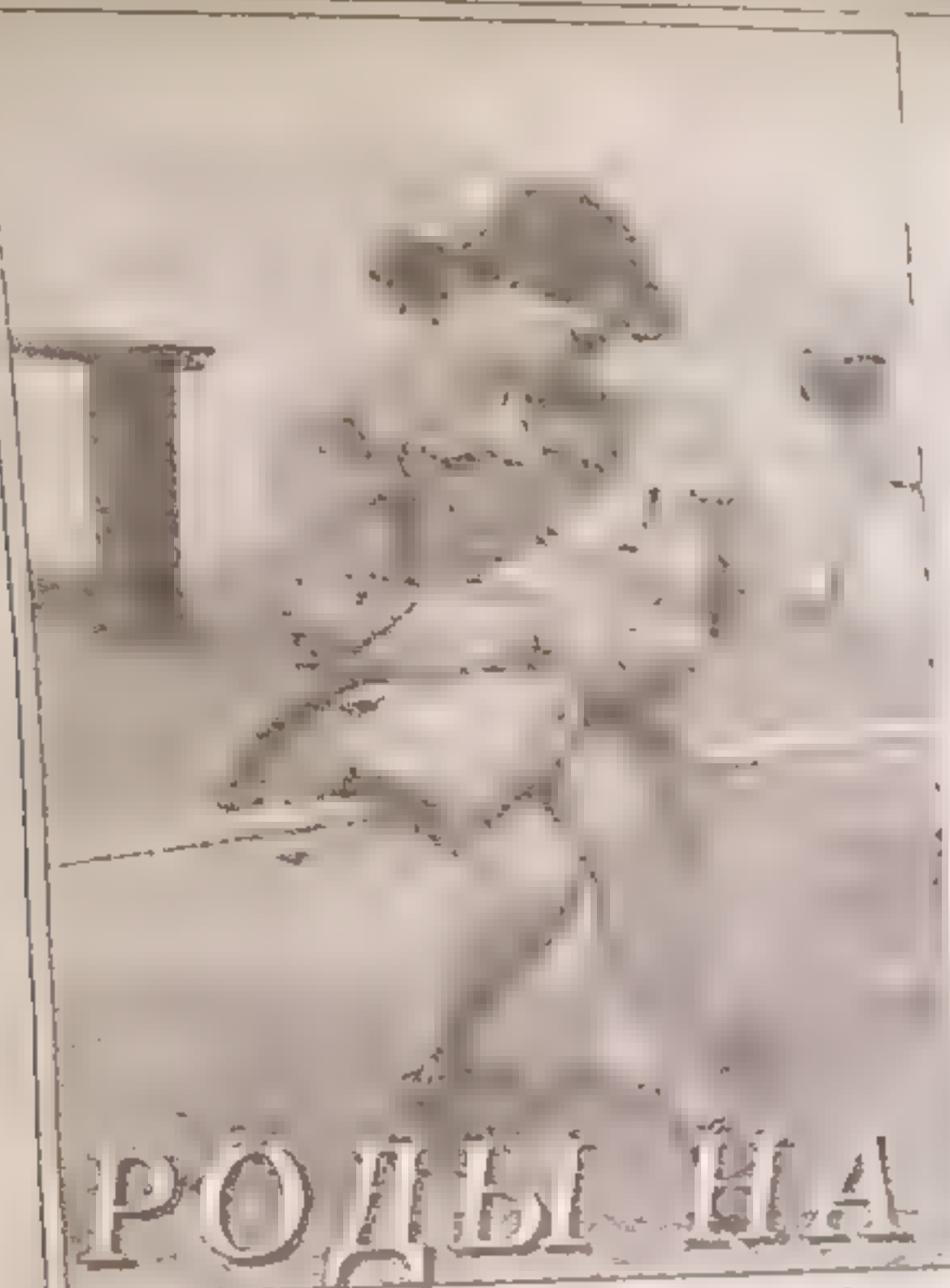


трудник лаборатории профессор Вероника Шищенко, — которые подтвердили: ферментам клеток крови можно составить кривую развития ребенка. Чем больше параметров, тем качественнее «программа». Поэтому целесообразно подключать к этой работе и других специалистов. Мы, например, тесно сотрудничаем с лабораторией вирусологии под руководством профессора Вены Локонской. Необходимо учитывать и влияние

направлений, смягчать возможные осложнения. Прежде всего родители заполняют подробную анкету. Спектр вопросов очень широк и разнообразен: нужно передать и о своих «болячках», и о том, как проходят месячные, вспомнить о хронических семейных недугах и детских болезнях бабушек и дедушек. Исследования грузинских ученых доказывают, что состояние наших современников напрямую зависит от того, насколько здоровы-

ся, соблюдать режим сна и нагрузок, больше отдыхать, получать положительные эмоции. В течение года идет интенсивная подготовка к беременности — и витаминная, и психологическая, в которой участвуют также терапевты и другие специалисты-медики. К нам часто обращаются женщины по поводу бесплодия. Рекомендации предохраняться на период лечения дают обычно восприимчивые и открытые

Татьяна Харламова  
У тех, кто мечтает о здоровом потомстве, есть возможность реализовать свою мечту. Сообщаем телефон лаборатории цитохимии и диагностических исследований: 134.12 08.



## РОДЫ НА «ТРОЙКУ»

Сегодня в России на 30 тысяч младенцев, родившихся у несовершеннолетних мам, приходится 335 тысяч аборт. Прогноз специалистов: почти целое поколение может стать бесплодным. Как помочь подросткам? Как предотвратить катастрофу — и нравственную, и демографическую? Служба «Скорой помощи» несовершеннолетним женщинам «Голуба» разработала свою программу.

...С тех пор как Оля начала толстеть, уроки физкультуры стали для нее пыткой. Мальчишки улюлюкали: толстуха, пол не проломи. Тоненькие подружки снисходительно советовали заниматься шейпингом и есть поменьше. Мать тоже забеспокоилась, но не очень, решила, что это возрастные гормональные нарушения. Оле было велено носить бандаж и пить таблетки для похудения.

Когда она бежала короткую дистанцию, думала об одном: хотя бы на четверку вытянуть. Мать не простит тройки. Ольга до сих пор была круглой отличницей. Вот и финиш — в глазах потемнело, все поплыло вокруг. Когда учитель физкультуры объявил оценку, она разрыдалась. Все-таки тройка... Через два дня у Оли нача-

лись схватки, и «скорая» увезла ее в роддом.

Это реальная история из жизни московской школьницы. А в одной из школ все девочки седьмого класса дружно переживали: если не станут к шестнадцати годам женщинами, их засмеют. Испорченное поколение? Сексуальная революция?

Да ничего подобного. Когда в Ленкоме ставили спектакль «Синие кони на красной траве», в качестве консультантов были приглашены представители поколения — ровесники комсомольского съезда, на котором выступал Ленин. Оказалось, и в

те годы молодежь переживала «сексуальную революцию». Побеседуйте с теми, чья молодость выпала на шестидесятые-семидесятые, — проблемы те же. Может быть, сегодня они лишь чуть острее, драматичнее, жестче, но не хуже.

Возможно, в школах нужно больше внимания уделять не обучению безопасному сексу с помощью презервативов, а воспитанию личности, умению любить, потребности дарить, отдавать? Если подросток, испытывая первое чувство, готов для любимой девочки луну с неба достать, но не получает взамен ничего и тем не менее продолжает любить, — это прекрасно. И если этот мальчик, несмотря на первую безответную любовь, решится снова любить и дарить, — это уже личность, о которой мечтает любая женщина. Но

много ли сегодня мы видим вокруг таких мальчиков и мужчин? Да и откуда им, простите, взяться? Если их уже в детстве учат думать не о любви, а о безопасном сексе... Психологи и педагоги прогнозируют — если программа полового воспитания, вокруг которой сейчас кипят дискуссии, будет принята, в ближайшее время несовершеннолетних мам и, что еще страшнее, — аборт — будет больше.

Ну, а пока идут дискуссии, девочки делают аборт и рожают. Как помочь им, попавшим в сложную ситуацию?

...Родильный дом инфекционной больницы №2. Здесь рожают «экстремальные» женщины: бомжи, иностранки, транзитные пассажирки. Сюда же попадают несовершеннолетние москвички, не имеющие при себе документов. С ними работают не только врачи, но и педагоги, психологи службы «Голуба». По мнению психолога Марианны Вронской, возглавляющей эту службу, главная проблема несовершеннолетних мам не в том, что рано родили, не смогут воспитать, вырастить. И раньше рожали в таком возрасте. А запеленать и покормить ребенка может даже шестилетняя девочка. Достаточно понаблюдать, как дети играют с куклами. Проблема в том, что подростки, как правило, очень одиноки. Родителей и учителей волнуют лишь оценки.

Та самая Оля, которая едва не родила на беговой дорожке, после родов долго не могла выйти из состояния шока. Ей было трудно осознать, что с ней. Механически ела, часами смотрела в одну точку, с трудом вспомнила свое имя. Мать решила за нее — ребенок остался в больнице. Когда молодой маме привезли здорового крепкого малыша попрощаться, врач едва не плакала: это же

твой сын, его сейчас увезут и ты его больше не увидишь! Оля совершенно безучастно посмотрела на кружевной сверток. Даже крик родного ребенка, предчувствующего свое горькое сиротство, не тронул ее душу...

Восьмиклассницу Лену привезли в роддом из булочной. До где у нее начались схватки. Документов, конечно, при себе не было. Роды были тяжелыми, у девочки оказалась патология. Лишь на четвертые сутки она смогла сообщить свой адрес. Когда связались с ее родителями, стало ясно: никто не придет забирать ни маму, ни внука. Новоиспеченная бабушка, как говорится, лыка не вязала. Так и получилось. Юная мама пролежала в больнице почти месяц, и за это время ей даже фруктов никто не принес. Как ей жить дальше, куда идти?..

Шестнадцатилетняя Лариса долго отказывалась кормить ребенка. Девочка стала жертвой группового изнасилования, а о беременности узнала на позднем сроке и не успела сделать аборт.

Психологам пришлось с ней немало повозиться. Слова не помогали.

— Тогда, — рассказывает Марианна Вронская, — я воспользовалась крайним средством. Показала девочке фотографии зародыша и аборт. Страшные снимки, на которых маленький человечек в утробе матери в ужасе кричит, видя приближающиеся к животу нож. Я редко кому такое показываю. Но в данном случае шоковая терапия помогла. Лариса задумалась. Оказывается, вот что она сделала, жизнь ребенку спасла! И постепенно молодая женщина поняла: она и ребенок — это одно. Конечно, тяжело ему будет без папы. Ларисе еще не раз пришлось пла-

кать, но это были уже другие слезы...

— Главное, о чем мы печемся, — говорит Марианна Вронская, — чтобы ребенок, родившийся у несовершеннолетней мамы, воспитывался в семье, а не в казенном доме. Увы, нередко юная женщина или делает аборт под давлением родственников, или оставляет ребенка в роддоме из-за отсутствия средств к существованию. А ведь это клеймо, драма на всю жизнь. Слава Богу, согласно новому Семейному Кодексу, без согласия несовершеннолетней мамы у нее нельзя отобрать ребенка. Теперь есть время для раздумий, возможность сделать выбор.

Пока около ста несовершеннолетних женщин воспользовались помощью службы «Голуба». Некоторые из них взяты на патронажное обслуживание.

Ясно — чтобы помочь всем попавшим в беду девочкам-подросткам, требуется не один методический кабинет и не пятнадцать энтузиастов, а целая система. Для несовершеннолетних женщин «Голуба» разработала проект Дома социальной реабилитации с приютом, куда на время можно поместить 20 будущих мам и 14 уже родивших с младенцами. Здесь также хорошо бы создать школу молодых родителей, кабинет психолога, юридическую службу, учебно-производственные мастерские для занятий ремеслами. Но пока нет ни помещения, ни денег. Спасибо московскому правительству, в 1996 году оно выделило «Голубе» 50 миллионов рублей. Но понятно, чтобы поднять проект, их будет недостаточно. А ведь проблемы, которые пытается решить «Голуба» — беда и боль всего общества.

Татьяна Харламова





# ЙОГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

**Йога — идеальная система тренировки тела и духа. Все ее звенья, будь то физические упражнения, питание, отдых или образ мыслей, несут исчерпывающий характер. В частности, физические тренировки включают абсолютно все, что требуется человеку для совершенствования здоровья: правильное дыхание, упражнения, диету, расслабление (физическое и умственное), гигиену.**

Упражнения йоги (асаны) способствуют возвращению молодости духа и тела, «обращению времени вспять», они помогают человеку сохранить здоровье, излечить практически любое заболевание, лучше управлять своим телом и психикой. Главная цель упражнений — увеличение кровоснабжения органов и приток энергии.

Занятия требуют определенного духовного настроя. Если заниматься от случая к случаю, без внутренней сосредоточенности, дышать как придется, то большого успеха добиться не удастся.

При выполнении асан следует придерживаться следующих принципов:

- 1) *делайте упражнения спокойно, плавно, без резких движений, стараясь получать удовольствие от ощущений своего тела;*
- 2) *дышите ровно, естественно;*
- 3) *приняв позу, постарайтесь максимально расслабиться, прикройте глаза; длительность пребывания в позе определяется вашими ощущениями; прекращайте занятия как только почувствуете дискомфорт;*
- 4) *после выполнения асаны обязательно отдохните в одной из специально предназначенных для отдыха поз.*

После выполнения асаны обязательно отдохните в одной из специально предназначенных для отдыха поз.

Нельзя делать асаны во время обострения болезни. Но легкое недомогание не является противопоказанием. Физиологические особенности женского организма также следует учитывать: избегать трудных асан в менструальный период, ограничившись расслабляющими позами; во время беременности выполнять небольшое количество простых упражнений, если до этого женщина занималась йогой в течение длительного времени, начинать же практику йоги в этот период не стоит.

Прежде чем приступать к занятиям, обязательно получите разрешение своего лечащего врача, однако мягкость движений йоги вряд ли вызовет чьи-либо возражения. При выполнении упражнений необходимо соблюдать осторожность: кажущаяся простота многих движений таит в себе исключительную силу. Вскоре вы сами почувствуете, какие асаны влияют на поясничный, а какие на средний или верхний участки спины, и сможете отобрать наиболее подходящие для вас.

Все они обладают комбинированным, многосторонним действием на организм. Вместе с тем их можно классифицировать по преимущественному физиологическому действию

## БХУДЖАНГАСАНА — «КОБРА» (рис.1)

**Техника выполнения.** Лечь на пол лицом вниз, ноги и ступни вытянуть назад, прижав их друг к другу. Руки согнуть в локтях и положить ладони со сложенными вместе пальцами на пол под плечевые суставы. Вытягивая позвоночник вперед и вверх, поднять голову, шею, торс и верхнюю часть живота за счет мышц спины. Ладони можно слегка приподнять, оторвав их от пола. Ощутить равномерное растягивание позвоночника по дуге. Макушка при этом уходит как можно дальше от таза. Низ живота прижат к полу. Дальнейший подъем продолжается при помощи рук. При этом руки должны отталкивать плечи вперед, продолжая равномерное вытягивание позвоночника вперед, а не «изламывая» его в поясничном отделе, что происходит при ошибочном отталкивании руками от пола вверх (наиболее распространенная ошибка). При выполнении обычного варианта «кобры» лобковая кость не должна отрываться от пола. Движение головы — вперед и вверх, растягивая шею. Запрокидывать голову назад нельзя, так как это может оказывать разрушительное действие на щитовидную железу. В итоге необходимо равномерно растянуть позвоночник по восходящей дуге до возможного предела. При этом поясничный отдел позвоночника вытягивается, «уходя» от таза, грудной отдел позвоночника вытягивается по плавной дуге, «уходя» от поясницы, шея — от плеч. Грудная клетка расправляется, плечи разворачиваются, а в межпозвонковых суставах возникает ощущение «свободного пространства». Ноги вытянуты, ягодицы слегка сжаты. Далее следует сократить и подтянуть анус и нижнюю часть живота вверх и к позвоночнику, а затем

лежа на животе.

**Эффект.** Это одна из асан, позволяющих сохранить и развить гибкость позвоночника. «Кобра» тонизирует мышцы спины, способствует исправлению осанки и в известной степени устраняет искривления позвоночника. Увеличивает объем легких и расправляет альвеолы, благотворно действует на сердце и все органы брюшной полости, укрепляет мышцы таза и тазового дна. Асана изгоняет камни и шлаки из почек, очень хорошо стимулирует щитовидную и надпочечные железы. Регулярные занятия помогают мышцам спины быстро и пропорционально развиваться. Линии груди у женщин становятся безупречными. Кроме того, «кобра» незаменима при лечении гинекологических заболеваний.

## ДЖАНУРАСАНА — «ЛУК» (рис.2)



Рис. 2а



Рис. 2б

**Техника выполнения.** Лечь на пол вниз лицом, согнуть ноги в коленях и руками захватить лодыжки обеих ног (рис.2а). Медленно выпрямляя ноги, тянем себя за руки, прогибая туловище назад. Руки и кисти действуют как тетива лука, стягивая тело.

Асана способствует избавлению от остеохондроза, ревматизма, а также устраняет жировые отложения на животе и бедрах.

## САЛАБХАСАНА — «САРАНЧА» (рис.3)

**Техника выполнения.** Лечь на пол лицом вниз, вытянуть позвоночник, подбородок опустить на пол, руки положить вперед. Выдохнуть-вдохнуть, подтянуть промежность, анус и нижнюю часть живота вверх и к позвоночнику. Медленно выдыхая, вытягивающим назад и вверх движением поднять как можно выше правую ногу. Вдохнуть, с медленным выдохом опустить ногу на пол. Повторить то же левой ногой. Повторить все упражнение 2 раза. Затем одновременно поднимайте правую ногу и правую руку, растягивая правую половину тела. При этом голова и туловище тоже приподнимаются насколько возможно. Схема дыхания остается прежней. Прodelайте то же самое для левой ноги и левой руки. Повторите дважды весь цикл «нога-рука».

Теперь проделайте такой же цикл, но поднимая разноименную ногу и руку: правая нога — левая рука, левая нога — правая рука. Схема дыхания и количество повторов прежние.



Рис. 3а

И, наконец, со вдохом поднимите одновременно обе руки и обе ноги, зафиксируйте на несколько секунд это положение (рис.3а) и с выдохом опуститесь. Повторите 2 раза.





Рис. 26



Рис. 3а

...стараясь получить удовольствие от ощущений своего тела;

2) дышите ровно, естественно;

3) приняв позу, постарайтесь максимально расслабиться, прикройте глаза; длительность пребывания в позе определяется вашими ощущениями; прекращайте занятия как только почувствуете дискомфорт;

4) после выполнения асаны обязательно отдохните в одной из поз, предназначенных для отдыха и расслабления;

5) занимаясь йогой, довольствуйтесь тем, что у вас получается, и не забегайте вперед: все придет в свое время.

Если какую-то позу не удается освоить, не стоит уделять ей больше внимания, чем другим. При систематической практике после, казалось бы, бесплодных попыток, вы в конце концов добьетесь успеха. Спешка в практике йоги опасна и может принести вред. Терпение же будет оправдано. В отличие от европейской гимнастики, в практике йоги недопустимо соревнование. При правильном выполнении асан человек испытывает чувство комфорта и радости. Дискомфорт, напряженность — признаки неправильного выполнения поз. Время пребывания в позе зависит от индивидуальных физических возможностей конкретного человека. Приняв позу, надо уподобиться живой статуе: глаза закрыты; дыхание ровное, спокойное; тело расслаблено (напряжены лишь мышцы, обеспечивающие поддержание позы).

Оптимальное время выполнения комплекса йоги — утро (с 6 до 9 часов). Можно использовать и другое время, например, вечер (с 17 до 20 часов), но обязательное условие — пустой желудок (минимум через 3,5-4 часа после тяжелой еды или через 2 часа после легкого). Не рекомендуется есть сразу же после выполнения асан (минимальный интервал — полчаса). В отличие от европейской гимнастики, душ, ванны и другие водные процедуры после практики йоги не рекомендуются (при выполнении комплекса человек, естественно, не сильно потеет).

...упражнений необходимо соблюдать осторожность: кажущаяся простота многих движений таит в себе исключительную силу. Вскоре вы сами почувствуете, какие асаны влияют на поясничный, а какие на средний или верхний участки спины, и сможете отобрать наиболее подходящие для вас.

Все они обладают комбинированным, многосторонним действием на организм. Вместе с тем их можно классифицировать по преимущественному физиологическому действию (эффекту). К первой группе асан принадлежат перевернутые позы, способствующие приливу крови к мозгу. Ко второй — релаксационные и медитативные позы, снижающие возбудимость нервной системы. Третья группа — разнообразные позы равновесия, вызывающие расширение сосудов мозга за счет раздражения вестибулярного аппарата и укрепляющие тело и конечности, т.е. опорно-двигательный аппарат. И, наконец, к четвертой группе асан можно отнести разнообразные растягивающие, сжимающие и скручивающие позы.

Стоит запомнить классическую аксиому йоги: «Ты молод настолько, насколько гибок твой позвоночник». Позвоночник является «ключом» ко всему организму. Он может высвобождать энергию внутри тела, стимулировать живость ума и ясность мозга.

Позвоночник реагирует на растягивающие движения йоги удивительно быстро. Большинство людей искренне удивляются своей способности выполнять растягивающие движения повышенной сложности всего через несколько недель после начала занятий. Поэтому гоните от себя мысли типа «мне никогда такого не сделать».

Одно из важных положений йоги гласит, что внутри позвоночника таится неизрасходованная энергия, поэтому многие упражнения йоги направлены на то, чтобы разбудить эту спящую энергию и поставить ее на службу организму. Вы сами сможете убедиться в справедливости этой теории, если начнете выполнять следующие упражнения.

...растянуть позвоночник по восходящей дуге до возможного предела. При этом поясничный отдел позвоночника вытягивается, «уходя» от таза, грудной отдел позвоночника вытягивается по плавной дуге, «уходя» от поясницы, шея — от плеч. Грудная клетка расправляется, плечи разворачиваются, а в межпозвоночных суставах возникает ощущение «свободного пространства». Ноги вытянуты, ягодицы слегка сжаты. Далее следует сократить и подтянуть анус и нижнюю часть живота вверх и к позвоночнику, а затем круговым движением плеч назад еще больше расправить грудную клетку. Взгляд направлен вверх. Медленно опустить лоб на пол и полностью расслабиться. Повторить 2-3 раза.



Рис. 1

Затем повернуть голову в сторону, положить руки на пол вдоль туловища и расслабиться на несколько минут.

На первый взгляд асана кажется простой, однако эта простота — кажущаяся. Крайне опасно форсировать освоение Бхуджангасаны. Серьезные источники по йоготерапии рекомендуют сначала проработать первую часть восходящего движения, выполняемую за счет мускулатуры спины, и только после этого переходить к той фазе движения, в которой задействованы руки. После того, как освоена вся динамика движения «кобры», следует проработать его координацию с ритмическим дыханием. Восходящее движение — медленный вдох, в верхней точке — остановка дыхания на 2-10 секунд без перекрытия голосовой щели (т.е. не задержка дыхания, а естественная остановка за счет фиксации расширения грудной клетки), затем медленно опускаемся — выдох. Сделать вдох-выдох в этом положении и повторить все с самого начала, при освоенном ритмическом дыхании — 3-7 раз. В заключение обязательно расслабьтесь на несколько минут,

**Техника выполнения.** Лечь на пол вниз лицом, согнуть ноги в коленях и руками захватить лодыжки обеих ног (рис.2а). Медленно выпрямляя ноги, тянем себя за руки, прогибая туловище назад. Руки и кисти действуют как тетива лука, стягивая тело. Старайтесь вытянуть позвоночник внутренним движением по дуге от таза к голове. Шею тяните вверх, голову держите прямо (т.е. не запрокидывая назад). Тело лежит на животе. Ноги можно развести пошире. Дыхание будет несколько стеснено, но это — нормально. Пусть оно следует своему естественному ритму, но без задержек. Мягким движением попытайтесь свести ноги вместе, напрягая ягодицы, сжимая и подтягивая анус. Далее постарайтесь еще больше вытянуть позвоночник, максимально «уводя» голову от таза по плавной дуге. Ступни ног поднимаются как можно выше назад, голова — как можно выше вперед (рис.26). Зафиксируйте эту позу на несколько секунд, но не более 10-12. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Сделайте 1-2 глубоких вдоха и выдоха. Повторите упражнение не более 3 раз. Поначалу сведение ног вместе будет делом весьма затруднительным. Но не следует спешить. Со временем в ходе регулярной практики все у вас получится само собой. И не забывайте следить за тем, чтобы ваш позвоночник в позе «лука» вытягивался, а не сжимался.

**Эффект.** Джанурасана прорабатывает среднюю часть позвоночника, оказывает тонизирующее действие на тонкий и толстый кишечник, устраняет дефекты желудка, печени, желчного пузыря, селезенки и поджелудочной железы. Мышцы живота укрепляются, позвоночник приобретает гибкость. Поза «лука» великолепно стимулирует всю эндокринную систему. Отсюда хороший эффект при диабете, половых, менструальных, климактерических расстрой-

И, наконец, со вдохом поднимите одновременно обе руки и обе ноги, зафиксируйте на несколько секунд это положение (рис.3а) и с выдохом опуститесь. Повторите 2 раза.

**Предостережение!** Выполнение этой асаны, особенно последующих ее вариантов, создает давление на легкие и сердце. Поэтому при слабых легких и сердечных расстройствах практика Салабхасаны строго противопоказана. Сначала с помощью других асан следует избавиться от этих недугов.

**Облегченный вариант основной позы.** Расположить руки вдоль тела, согнуть их чуть-чуть в локтях, пальцы сжать в кулаки. Можно распрямить и пальцы, и руки, ладони в этом случае повернуты к полу. Вдохнуть и с медленным выдохом, отталкиваясь от пола руками, вытягивающим назад и вверх движением поднять как можно выше прямую правую ногу (рис.36). Вдохнуть и с выдохом опустить ногу. То же самое проделать с другой ногой. Повторить 2 раза.



Рис. 36

**Основной вариант.** Отталкиваясь от пола руками, поднять обе ноги (рис.3в). Постараться приподнять таз и нижнюю часть туловища, но это требует значительных усилий и достигается долгими тренировками. Схема дыхания — та же. Повторить 2 раза. Количество повторений со временем может быть увеличено. Если вы не в силах поднять обе ноги сразу, тренируйтесь сначала только в попеременном поднятии ног. Сила, выносливость и гибкость придут к вам с практикой.



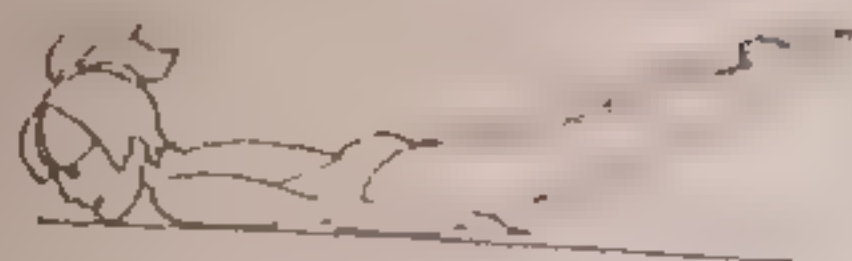


Рис. 3в

**Эффект.** Практикой Салабхасаны прорабатывается нижняя часть туловища и ноги. Эта асана — очень эффективное профилактическое средство против радикулита и ревматизма рук и ног. Несколько дней практики полностью излечивают часто сопутствующие менструациям боли в области крестца. Она стимулирует органы малого таза и живота, улучшает работу кишечника, эффективно очищает почки, расправляет, тонизирует и развивает альвеолы легких. Ноги становятся стройными и сильными, жировые отложения на бедрах и туловище быстро исчезают.

## АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА — СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА (рис.4)

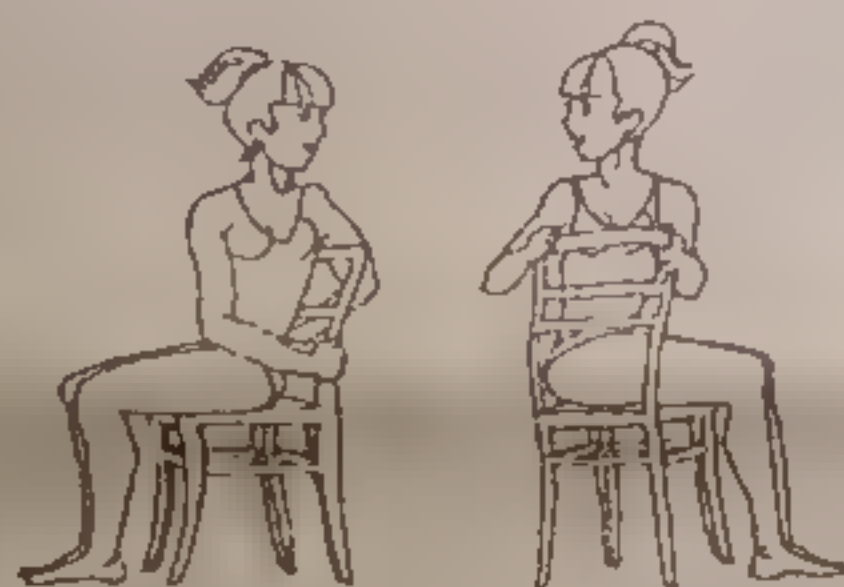


Рис. 4а

Это в своем роде единственная асана в йоге, при выполнении которой позвоночный столб закручивается по спирали.

углом к полу. Сделать два глубоких вдоха-выдоха. Затем с выдохом опустить согнутые ноги вправо, а голову повернуть влево. Плечи и руки остаются прижатыми к полу. Сделать несколько вдохов-выдохов, полностью расслабив мышцы спины. Затем со вдохом поднять ноги и с выдохом опустить их влево, а голову повернуть вправо. Мышцы спины расслабить. Повторить 3-5 раз в каждую сторону (рис.4б).



Рис. 4б

2. Исходное положение — то же. Со вдохом поднять вертикально вверх левую ногу и с выдохом медленно опустить ее вправо. Голову повернуть в противоположную сторону. Сделав два вдоха-выдоха, вернуться в исходное положение. Прodelать то же другой ногой (рис.4в,г). Это упражнение можно выполнять сразу двумя ногами для тренировки мышц живота и снятия лишних жировых отложений.



Рис. 4в



Рис. 4г

**Третий подготовительный вариант.** Скручивать позвоночник, согнув одну ногу в колене,

отрывая ногу от пола. Поднимите правую ногу и, согнув ее в колене, поставьте ступню внешней стороной к внешней стороне левого бедра (рис.4ж). Поверните корпус на 90° вправо, пока левая подмышка не коснется правого колена (рис.4з). Обхватите его правой рукой с внешней стороны. Вытяните левую руку вниз и возьмитесь большим, указательным и средним пальцами за большой палец правой ноги (классический вариант). Если это не удастся, то ухватитесь рукой за щиколотку правой ноги с внутренней стороны, используя левую руку как рычаг (рис.4и).



Рис. 4ж



Рис. 4з



Рис. 4и

Сделайте глубокий вдох и заведите назад от плеча правую руку, согните правый локоть, обхватите сзади рукой талию и полностью вытяните пальцы, стараясь дотянуться ими до пупка. Голову плавно поверните вправо, устремив взгляд за спину (рис.4к).



гните спину назад (рис.5а).



Рис. 5а

Если можете, положите ладони на подошвы ног. Бедря перпендикулярны полу (рис.5б). Опираясь ладонями о ступни, продолжайте выгибать позвоночник в направлении бедер и вверх. Сократите мышцы ягодиц и еще больше выгните грудной и копчиковый отделы позвоночника. В итоге туловище вытягивается по плавной дуге, позвоночник удлиняется, равномерно до предела прогибаясь во всех отделах. Грудная клетка расправлена, плечи отведены в стороны и назад. Голову не запрокидывать, а отводить как можно дальше назад, вытягивая шею по кривой, продолжающей плавную дугу позвоночника. Со вдохом вернуться в исходное положение — сидя на пятках. В асане оставаться не более 10-15 секунд. Выходите из асану и выходите из нее медленно и плавно.



Рис. 5б

**Эффект.** Эта асана сохраняет гибкость спины и молодость тела, исправляет сутулость, стимулирует работу желудка и органов брюшной полости. Способствует обретению контроля над сексуальной сферой.

## ПАСЧИМОТТАНАСАНА — «СКЛАДЫВАНИЕ» (рис.6)

**Техника выполнения.** На первый взгляд асана кажется очень

палец правой ноги возьмите в кольцо большим, указательным и средним пальцами правой руки, а большой палец левой ноги — пальцами левой руки. На вдохе вытяните позвоночник и постарайтесь выгнуть его (рис.6б). Сократите мышцы брюшной полости, полностью расширьте грудную клетку, напрягите грудные мышцы. На выдохе медленно наклонитесь вперед так, чтобы лоб касался коленей (рис.6в). Затем медленно поставьте локти на пол, вытяните шею и туловище, чтобы вначале коснуться коленей носом, а затем подбородком (рис.6г). Следите за тем, чтобы задняя часть коленного сустава была прочно прижата к полу. Чтобы колени не отрывались от пола, напрягите мускулы задней части бедер и продвиньте туловище вперед.

Если асана сделана правильно, вы не должны ощущать никакой тяжести в спине. Находясь в асане, дышите нормально, т.е. медленно и глубоко. Оставайтесь в ней сколько сможете. Затем на выдохе медленно освободите руки и возвращайтесь в исходное положение.

**Эффект.** Эта асана стимулирует внутренние органы и нервную систему, улучшает пищеварение, уменьшает вес. Она очень полезна для женщин, склонных к полноте, так как убирает излишки жира с линии талии и помогает сохранить хорошую фигуру даже в пожилом возрасте.

Она также тонизирует почки, укрепляет сердце и позвоночный столб. Благодаря сильному растяжению области таза к половым железам поступает больше обогащенной кислородом крови. Это повышает жизненность, лечит импотенцию и помогает установить контроль над сексуальной энергией.

Пасчимоттанасана делает позвоночник эластичным, излечивает заболевания кожи, артериальное давление, боли в спине, коленях, бедрах и ногах.

**Предупреждение!** При сердечно-сосудистых заболеваниях и гипертонии следует обучаться этой асане только под руководством опытного учителя.

В конце занятий необходимо отдохнуть в позе «полного





Рис. 4а

Это в своем роде единственная асана в йоге, при выполнении которой позвоночный столб закручивается по спирали по всей его длине. В этом упражнении нуждаются практически все. Однако оно весьма трудно для правильного выполнения. Поэтому целесообразно начать с простых подготовительных вариантов, позволяющих постепенно подойти к освоению основной асаны, дающей максимальный эффект.

**Первый подготовительный вариант.** Скручивание позвоночника сидя на стуле.

Исходное положение — сидя на стуле с прямой спиной. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы параллельны друг другу. Используя сиденье и спинку стула в качестве опоры, помогая себе руками, выполните скручивающие движения в обе стороны (рис.4а). При этом таз необходимо удерживать на месте, а мышцы спины максимально расслабить. Для этого начинать скручивающее движение следует на выдохе. Затем дышать нормально, выдерживая позу от 20 до 30 секунд. Вернуться в исходное положение, положить руки на колени и расслабиться. Сделать два глубоких вдоха-выдоха и повторить скрутки по 2 раза в каждую сторону.

Эти упражнения можно выполнять и во время работы для восстановления нормального кровообращения, особенно если приходится долго сидеть за столом.

**Второй подготовительный этап.** Скручивание позвоночника лежа на спине.

1. Исходное положение — лежа на спине, руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Согнуть ноги в коленях так, чтобы бедра были под прямым



Рис. 4в



Рис. 4г

**Третий подготовительный вариант.** Скручивать позвоночник, согнув одну ногу в колене, а вторую — оставив лежать на полу. Усилить скручивающее движение можно, прижимая колено рукой к полу, как показано на рис.4д,е.



Рис. 4д



Рис. 4е

**Основное упражнение** по скручиванию позвоночника — Ардха Матсиендрасана — выполняется из положения сидя. Положение тела должно быть очень устойчивым, чтобы вы могли полностью сконцентрироваться на вытягивании и перекручивании позвоночника. Упражнение хорошо делать после асан-наклонов вперед (Пасчимоттанасана) и асан-наклонов назад (Утрасана). Она оживляет тело и увеличивает гибкость позвоночника. Движение перекручивания в этой асане стимулирует прилив крови к позвоночнику и предотвращает стагнацию внутренних органов.

**Техника выполнения.** Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой, спина прямая, руки вдоль туловища. Согните левую ногу в колене и положите левую щиколотку около правой ягодицы, не



Рис. 4и

Сделайте глубокий вдох и заведите назад от плеча правую руку, согните правый локоть, обхватите сзади рукой талию и полностью вытяните пальцы, стараясь дотянуться ими до пупка. Голову плавно поверните вправо, устремив взгляд за спину (рис.4к).



Рис. 4к

Так как диафрагма сжимается во время перекручивания, ваше дыхание первое время может быть поверхностным и быстрым (а не глубоким и медленным как в других асанах). Не беспокойтесь, после некоторой практики оно нормализуется. Постарайтесь выдержать позу от 5 до 20 секунд. Попытайтесь ощутить уникальное состояние скрученности позвоночника.

Высвободите руки, разверните туловище вперед, вытяните перед собой правую, а затем левую ногу. Сделайте асану в другую сторону, оставаясь в ней столько же времени.

**Эффект.** Регулярная практика Ардха Матсиендрасаны избавляет от болей в спине, бедрах и радикулита. Плечи и шея начинают двигаться свободно. Тонизируются все органы брюшной полости. Поза очень полезна для кишечника и для больных диабетом. Она также уменьшает жировые отложения на животе и бедрах.

## УТРАСАНА — «ВЕРБЛЮД» (рис.5)

**Техника выполнения.** Встаньте на колени на пол, расстояние между коленями — одна ступня. Пальцы ног на полу и обращены назад. Вытяните руки вверх над головой, одновременно вытягивая бедра. На выдохе положите ладони на ягодицы и вы-



Рис. 5б

**Эффект.** Эта асана сохраняет гибкость спины и молодость тела, исправляет сутулость, стимулирует работу желудка и органов брюшной полости. Способствует обретению контроля над сексуальной сферой.

## ПАСЧИМОТТАНАСАНА — «СКЛАДЫВАНИЕ» (рис.6)

**Техника выполнения.** На первый взгляд асана кажется очень несложной, но эта простота обманчива, и правильное выполнение требует большого умения.



Рис. 6а



Рис. 6б



Рис. 6в



Рис. 6г

Сядьте на пол, вытяните ноги прямо перед собой, носки и пятки вместе. Руки — вдоль туловища, локти прямые, ладони на полу, пальцы вместе. Эта поза называется Дандасана — исходная позиция всех сидячих асан (рис.6а). Сделайте пять глубоких и медленных вдохов и выдохов. На выдохе большой

чу растительного железа поступает половым обогатненной кислородом крови. Это повышает жизнеспособность, лечит импотенцию и помогает установить контроль над сексуальной энергией.

Пасчимоттанасана делает позвоночник пластичным, излечивает заболевания кожи, артриты, ишиас, боли в спине, коленях, бедрах и ногах.

**Предупреждение!** При сердечно-сосудистых заболеваниях и гипертонии следует обучаться этой асане только под руководством опытного учителя.

В конце занятий необходимо отдохнуть в позе «полного покоя» Шавасана (рис.7). Это одна из важнейших асан. Несмотря на кажущуюся легкость, поза «покоя» наполнена глубоким смыслом и весьма эффективна.



Рис. 7

**Техника выполнения.** Лечь на пол. Раздвинуть ноги и руки на 45°. Закрывать глаза, расслабиться. Дышать равномерно и спокойно. Снять мысленно все мышечные «замки». Отбросить все посторонние мысли. Расслаблять все мышцы и связки снизу вверх, начиная с кончиков пальцев ног. Пройтись мысленным взором по бедрам, спине, животу, рукам, шее, лицу. Расслабление и спокойное дыхание сделают свое дело. Вы перестанете ощущать тело. На душе спокойно и хорошо. Побудьте в покое, растворитесь в нем. За 10—20 минут вы прекрасно восстановитесь, отдохнете, зарядитесь энергией. Не спешите вставать. Потянитесь, понемногу лягте на бок, прогните спину. Затем садитесь, опираясь на руки, и очень медленно вставайте. Теперь вы ко всему готовы.

Н.Б. Умрихин,  
МЕТОДИСТ-ИНСТРУКТОР  
АССОЦИАЦИИ  
«РАЦИОНАЛЬНАЯ ЙОГА»

Контактный тел.  
462-07-34



**БИОРЕГУЛЯТОР «ЧАВАНПРАШ»**

Страницы древнеиндийского трактата «Чарака самхита», написанного более 3000 лет назад, сохранили легенду о религиозном подвижнике — йоге по имени Чаван, уединение которого в момент медитации однажды случайно нарушила царская дочь, и он, возмущившись, проклял ее. А когда по просьбе царя простил девушку и она стала его женой, боги сообщили уже немолодому Чавану рецепт молодости. Рецепт этот приведен в трактате. А чудесное снадобье — «ЧАВАНПРАШ» — еще и сегодня является в Индии самым популярным продуктом, рекомендуемым для сохранения здоровья и долголетия.

«ЧАВАНПРАШ» — биологически активная добавка к пище; в основе его — мякоть свежего плода амлы, богатого витамином С (концентрация — в 10 раз выше, чем в лимоне), мед, собранный пчелами с тропических цветов, и почти полсотни других растительных и минеральных компонентов в идеально сбалансированных и проверенных веками пропорциях.

«ЧАВАНПРАШ» особенно эффективен при болезнях (быстро восстанавливает жизненно важные

функции организма, сокращает период выздоровления, усиливает действие, в частности, противотуберкулезных препаратов); при сильных стрессовых и физических нагрузках (повышает иммунитет); при большом умственном напряжении (улучшает память, облегчает обучение); в профилактических целях (замедляет процесс старения); повышает половую активность; нормализует кровяное давление и очищает кровь и печень; благотворно влияет на кожу, волосы и ногти.

Биологическая активность «ЧАВАНПРАША» ценится во всем мире; у нас его раньше закупали только для сборных СССР по различным видам спорта, а сейчас он доступен всем россиянам.

Противопоказаний и побочных эффектов не выявлено.

Информацию о «ЧАВАНПРАШЕ» можно получить в Ассоциации «Всемирная парапсихология, новое сознание и целительство» по тел. (095) 299-12-38, 148-73-18, 148-65-40.

Приобрести «ЧАВАНПРАШ» в банках по 500 г можно на выставке-продаже «Помоги себе сам», тел. (095) 179-10-20, факс 179-83-22.

*Постоянно действующий консультационно-выставочный центр  
«Помоги себе сам» предлагает*

**ВЫСОКОАКТИВНЫЕ  
ФИТОКРЕМЫ ФИРМЫ  
«ФАРКОС»**

НПФ «Фаркос» (г. Санкт-Петербург) разработала и производит ряд лечебно-косметических кремов, имеющих в своем составе до 30% природных лекарственных субстанций и приготовленных без отдушек, консервантов, антигистаминных добавок. Их жировая основа — высококачественные натуральные растительные масла. Предлагаются высокоактивные фитокремы «Афродита», «Каролина», «Зверобойный» и «Лакричный».

«Афродита» — содержит витаминный концентрат из коры

воожоговое, биостимулирующее средство. Рекомендуется для ухода за немолодой кожей, склонной к воспалениям и шелушению, а также за нормальной и комбинированной кожей с преждевременной дряблостью на определенных участках.

«Лакричный» — основной биологический компонент крема — экстракт корня солодки (лакричника) — одного из самых древних лекарственных растений, занимающего почетное место в китайской и тибетской медицине. Крем одинаково подходит как для детей, так и для взрослых, страдающих нейродерматозами. Лечебный эффект проявляет и при воздействии на кожу веществ, используемых в бытовой химии.

(У людей, склонных к аллергиям, активные фитокремы иногда могут вызвать характерные реакции. Если известен «аллергический настрой» вашего организма, рекомендуем сделать пробу крема на коже локтевой

Крем регенерирующий — содержит ферментный комплекс женшеневого происхождения и рекомендуется женщинам с пониженным кровяным давлением. Эффективно разглаживает мелкие морщины, подтягивает дряблую кожу, повышает ее тургор (внутриклеточное давление). Комфортен в применении, не вызывает привыкания и не оставляет жирного блеска. Рекомендуется для век при их отеках, покраснении и раздражении.

Дневные увлажняющие и стимулирующие кремы серии «Хелен»

Установлено, что кожа ребенка содержит 90% воды, а к 60 годам ее остается меньше 50%, поэтому с возрастом все больше внимания следует уделять ее увлажнению.

«Хелен» с маслом зародышей пшеницы рекомендуется для увлажнения и оптимизации водно-

**ЭТИ ВЕЧНЫЕ  
ТОЧКИ...**

В. И. Иванов. Акупунктура и медикаментозная терапия. — М., Аграф, 1996.

Хотя в России первые публикации об этом методе лечения относятся к концу первой трети XIX в., в Европе сведения об иглоукалывании появились в начале XIII в., а книга, где впервые упоминается термин «акупунктура» (укол в точку), была напечатана в XVII в. В Китае же еще в III в. до н.э. вышла книга, обобщающая опыт иглоукалывания за два предшествующих тысячелетия.

Сейчас под акупунктурой подразумевают не только «укол в точку», но и иные способы влияния на нее. Но суть та же — воздействие на биологически активный пункт для восстановления конкретной функции человеческого организма. Не задерживаясь на теоретическом объяснении метода (в книге такая попытка со ссылкой на китайские источники сделана), скажем лишь, что в 50-х годах акупунктуру отнесли к рефлексотерапии. На исследованиях отечественных ученых возникла так называемая нейрогуморальная теория. По мнению автора, сейчас, опираясь на новейшие данные, можно говорить об иглоукалывании как «своеобразном методе рефлекторной терапии, в основе которого лежит сложный нейрогуморальный механизм». И все же механизм этот, при всем его широком применении и даже успехах, во многом остается неясным.

В упоминавшейся китайской книге говорится, что уколы в активные точки дают лечебный эффект, а просто в кожу, мышцы или кости — вызывают боль и обостряют болезнь. Видимо, памятуя об этом, автор подчеркивает важность высокой квалификации врача.

Чтобы дать читателю более четкое представление о книге, назовем наиболее значимые ее главы: «Биологически активные точки», «Основные способы акупунктуры», «Каналы (меридианы)», «Обслуживание пациента и пульсовая диагностика», «Биологические ритмы организма», «Акупунктура и медикаментозная терапия».

Добавим в заключение, что система, излагаемая в этой книге, разработана на основе исследований, выполненных по заказу Министерства обороны, и описывается впервые.

**«...ЧТО СНАРУЖИ,  
ТО И ВНУТРИ»**

К. Теппервайн. Лицо — зеркало здо-



жировая основа — высококачественные натуральные растительные масла. Предлагаются высокоактивные фито кремы «Афродита», «Каролина», «Зверобойный» и «Лакричный».

**«Афродита»** — содержит витаминный концентрат из коры молодой осины в период весеннего сокодвижения и натуральный хвойный комплекс, содержащий производные хлорофилла, витамины, стерины, антиоксиданты. Крем особенно полезен для немолодой кожи с расширенными порами, омолаживает, очищает и увлажняет ее, сглаживает поры.

**«Каролина»** — содержит биологически активный комплекс природных антиоксидантов, каротин и токоферолы растительного масла. Имеет яркий оранжевый цвет, характерный для бета-каротина, обладающего свойством поглощать свободные радикалы в клетках кожи и известного как мощный онкопротектор. По лечебному и косметическому эффекту превосходит облепиховое и шиповниковое масло. Крем рекомендуется как омолаживающий для увядающей кожи, склонной к пигментации, прекрасно впитывается и может применяться в любое время.

**«Зверобойный»** — основной компонент крема — масляный экстракт травы и цветов зверобоя — ранозаживляющее, проти-

вительное средство (лакричника) — одного из самых древних лекарственных растений, занимающего почетное место в китайской и тибетской медицине. Крем одинаково подходит как для детей, так и для взрослых, страдающих нейродерматозами. Лечебный эффект проявляет и при воздействии на кожу веществ, используемых в бытовой химии.

(У людей, склонных к аллергиям, активные фито кремы иногда могут вызвать характерные реакции. Если известен «аллергический настрой» вашего организма, рекомендуем сделать пробу крема на коже локтевой ямки.)

### КОМПОЗИЦИИ ДЛЯ КОЖИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Отечественные научно-производственные фирмы ХБО при РАН и «Фитолон» разработали и предлагают фитокомпозиции из лекарственных растений России.

Крем с маслом зародышей пшеницы — содержит природный источник витамина Е — «витамина красоты». Это масло — эффективнейший натуральный антиоксидант, используемый в элитных омолаживающих французских кремах. Крем — для сухой и комбинированной кожи, склонной к преждевременным морщинам, прекрасно впитывается, не оставляет жирного блеска, не вызывает привыкания и может быть рекомендован для ежедневного применения и ухода за кожей век.

вызывает привыкания и не оставляет жирного блеска. Рекомендуется для век при их отеках, покраснении и раздражении.

Дневные увлажняющие и стимулирующие кремы серии «Хелен»

Установлено, что кожа ребенка содержит 90% воды, а к 60 годам ее остается меньше 50%, поэтому с возрастом все больше внимания следует уделять ее увлажнению.

«Хелен» с маслом зародышей пшеницы рекомендуется для увлажнения и оптимизации водно-жирового баланса немолодой кожи.

«Хелен» регенерирующий с ферментным комплексом женского происхождения рекомендуется для кожи любого типа, включая проблемную и жирную; а также для век при их покраснении, раздражении и отеках.

«Хелен» с календулой, обладающий бактерицидным и противовоспалительным действием и обеспечивающий увлажнение, питание и защиту для жирной и проблемной кожи, рекомендуется и как дневной крем под декоративную косметику.

«Хелен» с экстрактом зверобоя, обладающий противовоспалительным действием, рекомендуется для дневной защиты и увлажнения кожи нормального и смешанного типа. Можно использовать в качестве основы под макияж.

ление о книге, назовем наиболее значимые ее главы: «Биологически активные точки», «Основные способы акупунктуры», «Каналы (меридианы)», «Обслуживание пациента и пульсовая диагностика», «Биологические ритмы организма», «Акупунктура и медикаментозная терапия»...

Добавим в заключение, что система, излагаемая в этой книге, разработана на основе исследований, выполненных по заказу Министерства обороны, и описывается впервые.

## «...ЧТО СНАРУЖИ, ТО И ВНУТРИ»

К. Тепервайн. Лицо — зеркало здоровья (пер. с нем.). — СПб., Питер, 1996.

То, что книга вышла в серии «Исцели себя сам», и ее подзаголовок «Патофизиогномика для всех» позволяют безошибочно определить, что предназначена она практически «каждому человеку, ответственно относящемуся к своему здоровью». Написанная просто и доступно, она помогает узнать, «о каких тайных процессах внутри нашего организма могут рассказать глаза, уши, шея, нос, язык, зубы...», о чем — мимика, жестикуляция, походка, ладони, волосы, кожа.

«Тело не может лгать, — говорит Курт Тепервайн, напоминая формулу «Что внутри, то и снаружи, что снаружи, то и внутри» из книги «Изумрудная доска», изданной еще 5000 лет назад. — Правильно используя ключи, которые дают нам в руки наблюдения, мы находим шифр к пониманию человека».

По свидетельству автора, подготовка этого труда потребовала знаний из разных областей науки о человеке, в том числе психологии на уровне сознания и подсознания, общей физиогномики, френологии и хирологии. Красноречивы названия глав и разделов: «О чем говорят брови», «О чем может рассказать рот», «Даже почерк меняется при болезни»... В книге очень удобно ориентироваться: 1-я часть описывает многочисленные заболевания (каждый, критически изучив себя в зеркале, может сделать определенные выводы о своем здоровье), во 2-й — симптомы болезней расположены в алфавитном порядке. Разобраться в богатом фактическом материале помогают рисунки с краткими пояснениями. Издание это, как надеется автор, поможет читателям «лучше узнать самих себя и яснее представить сущность того удивительного порядка, которым пронизан весь наш организм».

Книги можно приобрести в КВК «Помоги себе сам» по адресу: 109125, Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, комн. 333 (ст.м. «Текстильщики»); тел. 179-10-20, факс: 179-83-22).

## ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ



Всероссийский журнал о духовном и физическом здоровье

Дорогие друзья!

Предлагаем вам подписаться на журнал «Целительные Силы», посвященный проблемам естественной медицины.

«Каждый носит врача в себе» — таков девиз журнала. И мы предлагаем вам путь сознательного отношения к себе и своему здоровью во всех его аспектах — духовном, психологическом и физическом, путь личных усилий в построении индивидуальной оздоровительной системы с помощью опытных и авторитетных людей — наших авторов, примером

собственной жизни доказавших возможность исцеления от самых тяжелых недугов.

На страницах журнала вы найдете:

- комплексные системы оздоровления;
- живой опыт и советы людей, исцелившихся от болезней;
- новейшие сведения о лечении и профилактике, знакомство со взглядами специалистов различных школ и направлений медицины, авторов новых методик и многое другое.

В 1997 г. журнал «Целительные Силы» выходит шесть раз в год (один раз в два месяца).

Вы можете подписаться на журнал «Целительные Силы» по Объединенному подписному каталогу ФСПС («зеленый»), индекс 78799 или в редакции журнала.

Телефон для справок о подписке в редакции: (812) 567-49-56



# ГИРУДОТЕРАПИЯ

НЕ КАЖДЫЙ ЗНАЕТ, ЧТО ПЕРВЫЕ СВЕДЕНИЯ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПИЯВОК В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ ОТНОСЯТСЯ К ДРЕВНЕМУ ЕГИПТУ (XVI в. до н. э.), ОДНАКО ВСЕМ НАМ ПАМЯТЕН ГЕРОЙ «ЗОЛОТОГО КЛЮЧИКА» — ПРОДАВЕЦ ПИЯВОК ДУРЕМАР. ТАК, МОЖЕТ БЫТЬ, ПИЯВКАМИ ЛЕЧАТ УЖЕ ТОЛЬКО В СКАЗКАХ — ВЕДЬ В АРСЕНАЛЕ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ СТОЛЬКО САМЫХ РАЗНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ, АППАРАТОВ И ПРЕПАРАТОВ! НЕТ, ВРАЧИ ДО СИХ ПОР НЕ ОТКАЗАЛИСЬ ОТ ГИРУДОТЕРАПИИ — МЕТОДА ЛЕЧЕНИЯ, ОСНОВАННОГО НА ПРИРОДНЫХ СВОЙСТВАХ МЕДИЦИНСКИХ ПИЯВОК. В ОБОИХ ЛЮДИ ЗАЧАСТУЮ ПРЕДПОЛАГАЮТ, ЧТО ЭФФЕКТИВНОСТЬ ГИРУДОТЕРАПИИ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ОТСАСЫВАНИИ «ДУРНОЙ КРОВИ». В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ ЖЕ ПИЯВКА — ЦЕЛАЯ «ФАБРИКА» ЛЕКАРСТВ И МОЖЕТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНА ПРИ САМЫХ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ: СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ, ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ, СВЯЗАННЫХ С НАРУШЕНИЕМ ГОРМОНАЛЬНОГО БАЛАНСА И ДАЖЕ ДЛЯ ОСТАНОВКИ КРОВОТЕЧЕНИЯ.

С ВОПРОСОМ, НАСКОЛЬКО ГИРУДОТЕРАПИЯ ВПИСЫВАЕТСЯ В СОВРЕМЕННУЮ МЕДИЦИНУ, МЫ ОБРАТИЛИСЬ К ПРЕЗИДЕНТУ АССОЦИАЦИИ ГИРУДОЛОГОВ РОССИИ, ДОКТОРУ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ВЕДУЩЕМУ НАУЧНОМУ СОТРУДНИКУ БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА МГУ ИМ. М.В. ЛОМОНОСОВА ИЗОЛЬДЕ ПОРФИРЬЕВНЕ БАСКОВОЙ.

## ПИЯВКА ТОЖЕ ДРУГ ЧЕЛОВЕКА

— К сожалению, использование синтетических лекарственных препаратов (антибиотиков, сульфаниламидов и т.п.) зачастую вызывает серьезные нарушения деятельности различных органов и систем, сдвиги в иммунном статусе, аллергичес-

тония, и ишемическая болезнь сердца, так что лечение больного становится многоплановым. Человек вынужден принимать несколько видов лекарств от каждого заболевания, что неизбежно вызывает побочное действие этих препаратов.

скольку гирудотерапия — и малоприятный, и не всегда доступный способ лечения.

— А откуда берутся медицинские пиявки?

— В 20-е годы профессор Московского университета Г.Г. Щеголев разработал и внедрил в практику способ разведения медицинских пиявок в искусственных условиях. В 1928 году в Москве было создано объединение «Медпиявка», которое просуществовало до 1952 года.

Когда наши зарубежные коллеги в странах Западной Европы и Северной Америки заинтересовались гирудотерапией, оказалось, что медицинская пиявка практически полностью истреблена и занесена в этих странах в Красную книгу. С 1983 года в Англии действует фирма «Биофарм», которая разводит пиявок в искусственных условиях, поставляет их во многие западные страны и изготавливает некоторые лекарственные препараты из секрета слюнных желез.

У нас пиявка в Красную книгу пока не попала, но есть опасения, что это скоро произойдет. В то же время в Москве, Санкт-Петербурге, Донецке существуют фабрики по разведению пиявок. Крупномасштабное промышленное производство развернуто в Балакове Саратовской области. Именно

мией, гемофилии, ярко выраженная гипотония, беременность.

Что касается способа поставки пиявок, то следует знать, что, хотя это и несложная процедура, осуществлять ее должен подготовленный медицинский персонал.

Врачи-гирудологи выявили определенные рефлексогенные области на поверхности тела человека, раздражение которых эффективно воздействует на соответствующий орган, так что, прокусывая кожу, пиявка оказывает не только гуморальное (через кровь), но и общерефлекторное влияние на организм человека. Таким образом, ее можно сравнить с одноразовым живым шприцем, наполненным уникальным набором биологически активных веществ.

— Где работают врачи-гирудологи?

— В Ассоциации гирудологов России, а также в региональных ассоциациях — Алтайской (г. Барнаул), Уральской (г. Екатеринбург), в Санкт-Петербургской.

— Расскажите, пожалуйста, о деятельности Российской ассоциации.

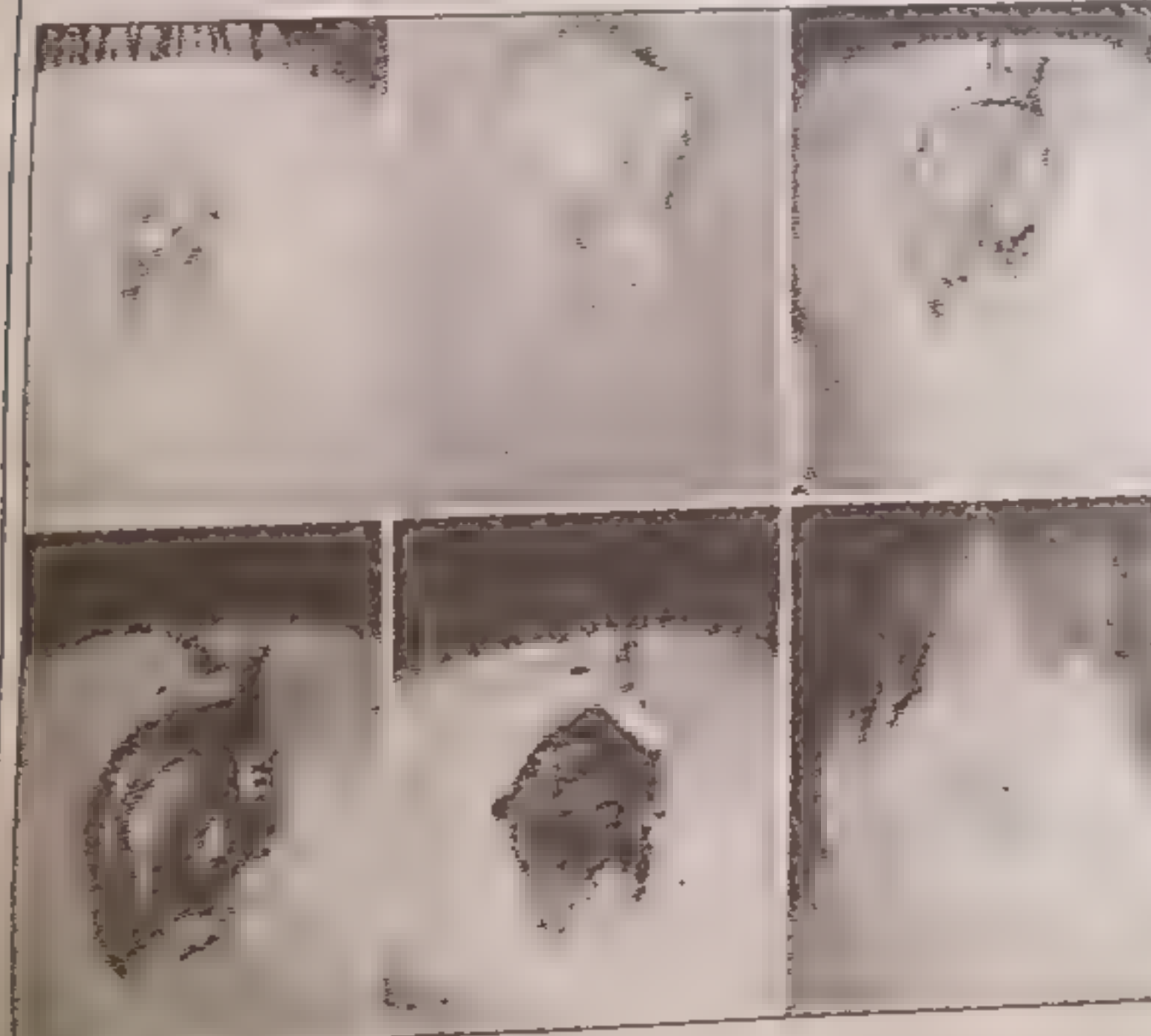
— Ассоциация объединяет специалистов — биологов, врачей, экологов, биотехнологов, гирудотерапевтов, которые занимаются разведением медицинских пиявок, изучением от-

больных методом гирудотерапии, изготовлением лекарственных препаратов на основе секрета пиявок.

Первый препарат этого направления — гирудин. Он появился в Англии в 1884 году. Сегодня гирудин — белок, блокирующий фермент тромбин, — получают методом биотехнологии и используют в некоторых клиниках Запада как эффективное противотромботическое средство.

Нашими учеными создан препарат «пиявит», действующим началом которого является секрет слюнных желез медицинских пиявок. Этот оральный препарат, обладающий антитромботическим, противовоспалительным действием, рекомендован для лечения тромбозов. Но исследования показали, что спектр заболеваний, при которых можно использовать это лекарство, гораздо шире. Так, у больных диабетом, принимавших пиявит, отмечены случаи снижения уровня сахара в крови.

Ассоциация совместно с кафедрой традиционной медицины Академии последипломного образования проводит семинары, курсы повышения квалификации врачей по гирудотерапии.



Эта операция и лечение были произведены в США. Пятилетнему мальчику собака откусила ухо. В результате искусной операции ухо было пришито, но микроциркуляция крови не поддавалась восстановлению. Только после нескольких сеансов гирудотерапии кровоток в ухе полностью нормализовался.

ные заболевания. Отсюда — возрастающая роль традиционных способов лечения: фитотерапии, игло-рефлексотерапии, других немедикаментозных методов и, конечно, гирудотерапии.

— Известно, что раньше пропускание с помощью медицинских пиявок считали универсальным средством, почему се-

Благодаря уникальным свойствам секрета слюнных желез пиявок, гирудотерапия открывает принципиально новый подход к лечению сердечно-сосудистых и ряда других заболеваний.

— Что представляет собой и как действует секрет слюнных желез?

— Прокусывая кожу животного или человека, пиявка



кие заболевания. Отсюда — воз-  
растающей роль традиционных  
способов лечения: фитотерапии,  
иглорефлексотерапии, других  
немедикаментозных методов и,  
конечно, гирудотерапии.

— Известно, что раньше  
кровопускание с помощью меди-  
цинских пиявок считали универ-  
сальным средством, почему се-  
годня оно «забыто»?

— Действительно, в про-  
шлые века с этой процедуры на-  
чинали практически любое ле-  
чение. Многие известные рус-  
ские врачи успешно применяли  
гирудотерапию, например, ве-  
ликий хирург Н.И.Пирогов при  
лечении раненых во время Се-  
вастопольской кампании. Да и у  
обычных земских врачей всегда  
в саквояже были медицинские  
пиявки (*Hirudo medicinalis*).

Однако быстрое развитие  
научной медицины в конце XIX  
века привело к резкому сокра-  
щению их применения. Пиявок  
стали рассматривать как воз-  
можный источник инфекции.  
Правда, это обвинение вскоре  
сняли, так как было установле-  
но, что гирудин — вещество, со-  
держащееся в их слюнных желе-  
зах, оказывает антибактериаль-  
ное действие. Но все-таки по-  
степенно медицинские пиявки  
были вытеснены синтетически-  
ми лекарствами.

— Наверное, действительно,  
проще принять таблетку, чем  
контактировать с «червем»,  
что приятно далеко не каждому  
человеку?

— Конечно, субъективные  
ощущения при первом «знаком-  
стве» не всегда бывают прият-  
ными, хотя в дальнейшем, по-  
чувствовав облегчение после се-  
анса гирудотерапии, пациенты с  
радостью принимают помощь  
этих «целителей». Тем более,  
что их лечебное воздействие при  
ряде заболеваний невозможно  
сравнить с лекарственным. Дело  
в том, что любые серьезные за-  
болевания, например, сердечно-  
сосудистые, в основном носят  
системный характер. Как прави-  
ло, это и атеросклероз, и гипер-

Благодаря уникальным свой-  
ствам секрета слюнных желез  
пиявок, гирудотерапия открыва-  
ет принципиально новый под-  
ход к лечению сердечно-сосуди-  
стых и ряда других заболеваний.

— Что представляет собой и  
как действует секрет слюнных  
желез?

— Прокусывая кожу живот-  
ного или человека, пиявка  
впрыскивает секрет в ранку, что  
препятствует свертываемости  
крови не только на протяжении  
всей процедуры, но и после ее  
завершения.

Секрет слюнных желез пред-  
ставляет собой сбалансирован-  
ный набор биологически актив-  
ных соединений, действие кото-  
рых направлено на блокирова-  
ние ряда механизмов, контроли-  
рующих естественное свертыва-  
ние крови, что способствует об-  
разованию физиологического  
(защитного) тромба (например,  
при порезе или ранении). Это  
очень важный момент, поскольку  
механизмы физиологического  
и патологического тромбооб-  
разования, сопровождающего  
такие тяжелые заболевания, как  
инсульт, инфаркт, тромбофле-  
биты, сходны. Именно поэтому  
гирудотерапия так эффективна в  
подобных случаях.

Иначе говоря, пиявка гораз-  
до раньше и ученых, и медиков  
«почувствовала» однотипность  
процессов тромбообразования и  
физиологической регуляции  
крови, так что удивительные  
свойства секрета являются ни-  
чем иным, как результатом ее  
адаптации к питанию кровью  
теплокровных в процессе эво-  
люции.

— Каковы сегодня задачи и  
проблемы гирудотерапии?

— Ученым-гирудологам не-  
обходимо досконально изучить  
состав и свойства пиявочного  
секрета, разобраться в сложных  
регуляторных механизмах, пре-  
пятствующих свертываемости  
крови человека, и использовать  
биологически активные соеди-  
нения секрета для создания ле-  
карственных препаратов, по-

Только после не-  
скольких сеансов  
гирудотерапии  
кровооток в ухе  
полностью норма-  
лизовался.

У нас пиявка в Красную  
книгу пока не попала, но есть  
опасения, что это скоро про-  
зойдет. В то же время в Моск-  
ве, Санкт-Петербурге, Донецке  
существуют фабрики по разве-  
дению пиявок. Крупномас-  
штабное промышленное произ-  
водство развернуто в Балакове  
Саратовской области. Именно  
оттуда пиявки поступают в ме-  
дицинские и научные учрежде-  
ния.

— Какие заболевания и ка-  
ким образом лечат сегодня с по-  
мощью медицинских пиявок?

— Наверное, стоит назвать  
не просто заболевания, но це-  
лые направления медицины,  
использующие гирудотерапию  
как метод лечения:

оториноларингология — не-  
вриты слуховых нервов, ушные  
шумы, отиты, заболевания око-  
лоносовых пазух;

офтальмология — воспали-  
тельные процессы сосудистого  
тракта глаза, глаукома, экзоф-  
thalm, ирит;

сердечно-сосудистые забо-  
левания — ишемическая бо-  
лезнь сердца (стенокардия, ин-  
фаркт миокарда, постинфаркт-  
ный кардиосклероз), гиперто-  
ния, тромбофлебит;

легочные заболевания —  
тромбозы, бронхиальная астма,  
пневмония;

гинекология — воспаления  
придатков и матки, маститы,  
гнойно-септические осложне-  
ния в послеродовом периоде;

микрохирургия — прижив-  
ление аутотрансплантатов (уча-  
стков пересаженной кожи) при  
пластической хирургии;

неврология — невриты, не-  
вралгии, ишиас, радикулиты.

Гирудотерапия, как прави-  
ло, не дает осложнений. Побоч-  
ное действие может проявлять-  
ся в виде покраснения и отека  
кожи в месте присасыва-  
ния пиявок, а также кожного  
зуда. Основными противопока-  
заниями являются индивиду-  
альная непереносимость, ане-

чески активных веществ.

— Где работают врачи-гиру-  
дологи?

— В Ассоциации гирудоло-  
гов России, а также в регио-  
нальных ассоциациях — Алтай-  
ской (г. Барнаул), Уральской (г.  
Екатеринбург), в Санкт-Петер-  
бургской.

— Расскажите, пожа-  
луйста, о деятельности Российской  
ассоциации.

— Ассоциация объединяет  
специалистов — биологов, вра-  
чей, экологов, биотехнологов,  
гирудофармакологов, которые  
занимаются разведением меди-  
цинских пиявок, изучением от-  
дельных биологически актив-  
ных веществ секрета их слюн-  
ных желез, проблемами лечения

казами, что специфическими  
при которых можно использо-  
вать это лекарство, гораздо ши-  
ре. Так, у больных диабетом,  
принимавших пиявит, отмече-  
ны случаи снижения уровня са-  
хара в крови.

Ассоциация совместно с ка-  
федрой традиционной медици-  
ны Академии последипломного  
образования врачей (бывший  
ЦИУ врачей) регулярно прово-  
дит пятидневные курсы по обу-  
чению врачей основам гирудотерапии.

**Российская ассоциация  
гирудологов: Москва,  
123100, а/я 76.**



Основные места постановки медицинских пиявок при гирудотерапии.

1,6 — заболевания плечевого и коленного суставов (то же и для тазобедренного); 2 — заболевания сердца (ишемическая болезнь, инфаркт миокарда, стенокардия); 3 — легочное сердце, сердечная недостаточность, холецистит; 4 — аппендицит; 5,7 — тромбофлебиты; 8 — варикозные изъязвления конечностей; 9,10 — расстройства зрительного аппарата и приливы при климаксе; 11 — радикулиты; 12 — склероз и тромбоз сосудов при климаксе; 13 — воспаление седалищного нерва; 14 — гангренозные и некротические процессы в нижних конечностях.





## Советы от Бородина

ДИЕТИЧЕСКАЯ  
СЫВОРОТКА

В любую неметаллическую посуду залейте кефир, простоквашу или другой кисломолочный продукт (за исключением ацидофилина). Закройте ее крышкой, поставьте в другую, большего объема, с водой, — создав так называемую водяную баню, и нагревайте на слабом огне, не доводя до кипения, пока творог не всплывет. Затем разрежьте его и в эту «прорубь» засыпьте мелко порезанные несладкие и некрахмалистые овощи — петрушку, укроп, сельдерей, пастернак, капусту кочанную, редис с листьями, листья репы и (или) подорожника. Лук и чеснок также годятся, но тогда тепловая обработка будет более длительной. Снимите все это с огня и дайте постоять еще минут десять.

Полученные по такой технологии сыворожка и творог превосходят по вкусу, аромату и диетическим свойствам приготовленные обычным домашним способом (водяная баня, но без овощей) или известным промышленным — кипячение молока или молочнокислого продукта с хлористым или молочнокислым кальцием.

Пейте такую сыворотку за 10-30 минут до еды или вместо еды — ваш кишечник станет чище, а настроение лучше.



Сергей Александрович Бородин, автор книг «Очерки здоровья», «Начальная школа голодаря» и др.

Существует и упрощенный вариант. В литровую банку поместите около 0,5 л кефира и любые из ранее упомянутых овощей, — не очень важно, свежие или сушеные. Все перемешайте и залейте 0,4 л кипятка.

Через 5-10 минут уже можно выпить верхнюю часть жидкости, — по составу она весьма схожа с разбавленной диетической сывороткой, сделанной по всем правилам.

Повторно залейте кипятком смесь овощей и кефира. Но на этот раз перемешайте только верхний слой смеси — и так далее...

## КАША ВКУСНАЯ, ХОТЯ И ДИЕТИЧЕСКАЯ

Эти строки детского стихотворения известны всем: «Жили-были дед и баба, ели кашу с молоком...» Я же предлагаю модернизировать традиционную кашу.

Замочите крупу в кефире или другой кисломолочной жидкости. Лучше взять для этой цели неметаллическую емкость, например, стеклянную или эмалированную.

Через 2-4 часа возьмите сковороду, налейте репчатый лук или капусту. Залейте же жидкостью, в которой замочили крупу. Закройте крышкой и поставьте на медленный огонь.

Когда вы сочтете, что тушеные овощи готовы, положите на них размокшую крупу, тщательно размешайте, накройте крышкой и выключите огонь. Через несколько минут кашу можно есть.

Обратите внимание, что крупа не кипятилась и не варилась. Но, если вы не знали об этом, то она не покажется сырой. Зато все витамины сохранились, а крупинки каши успели пропитаться вкусным соусом.

Ешьте кашу с петрушкой, укропом, сырыми овощами и хлебом. Получается так вкусно, что про соль и не вспомнишь.

обычные клизмы и слабительные чаще всего провоцируют запоры. Кроме того, они очищают лишь нижнюю часть кишечника, совершенно не затрагивая тот са-

«В некоторых книгах и статьях по самооздоровлению встречается лекарственная трава под названием «сныть». Не могли бы вы дать подробное описание этой травы, ее изображение и где она растет».

С уважением,  
А.М. Озюнин, г. Ревда

ВАША ПИЩА — ЛЕКАРСТВО,  
ВАШЕ ЛЕКАРСТВО — ПИЩА

Сныть обыкновенная (*Legorodium polagraria* L.) — многолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Листья — тройчатые, яйцевидные, с зубчиками. Белые цветки собраны в многолучевые сложные зонтики. Стебель трубчатый, с бороздками, высотой 60-100 см. Лесное тенелюбивое растение, встречается в лиственных, смешанных и словых лесах, среди кустарников, на вырубках, у жилья, в садах и



Сныть обыкновенная

парках. Сныть распространена в Европейской части бывшего Союза, на Кавказе, в Западной Сибири, в Средней Азии.

Как лекарственное средство сныть применяют в народной медицине при хронических запорах, при ожирении; в официальной — для лечения суставов.

Но, в первую очередь, сныть — это одно из наиболее полезных дикорастущих пищевых растений. Блюда из свежей сныти богаты витаминами и микроэлементами. В 100 г зеленых листьев сныти содержится 65 мг витамина С, 16,6 мг

витамина В, 40 г овсяной крупы, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г жира, 40 г сметаны, специй по вкусу.

В сваренную до полуготовности крупу добавить промытую и измельченную зелень и продолжать варить 20 мин. В конце варки добавить поджаренный лук, а перед подачей на стол заправить суп сметаной.

## СУП ХОЛОДНЫЙ ИЗ СНЫТИ

80 г сныти, 40 г свежих огурцов, 15 г зеленого лука, 10 г укропа, 1,5 стакана кваса, 0,5 стакана простокваши, 1 яйцо, 1 г готовой горчицы.

Сныть отварить до полуготовности, измельчить на мясорубке. В охлажденный отвар положить нарезанные огурцы (или огуречную траву), добавить лук, пюре из зелени, укроп, горчицу, простоквашу, квас и соль. При подаче на стол в тарелки добавить дольки вареного яйца.

СНЫТЬ ТУШЕНАЯ  
С КАРТОФЕЛЕМ

100 г свежей сныти, 100 г картофеля, 15 г репчатого лука, 1 г укропа, 15 г томатного соуса, 15 г сметаны, соль по вкусу.

Подготовленные молодые листья и побеги сныти нашинковать, посолить и тушить до полуготовности; соединить с тушеным картофелем и луком, добавить сметану, продолжать тушить 10-15 мин. Заправить томатным соусом.

ИКРА ИЗ СНЫТИ  
И КАБАЧКОВ

100 г сныти, 100 г кабачков, 20 г моркови, 20 г сладкого перца, 10 г укропа, 20 г репчатого лука, 30 г трехпроцентного уксуса, 10 г растительного масла, 2 г горчицы.

Промытые листья сныти гарни-



кисломолочный жидкости. Лучше взять для этой цели неметаллическую емкость, например, стеклянную или эмалированную.

Через 2-4 часа возьмите сковороду, на дно порежьте репчатый лук или капусту. Залейте той же жидкостью, в которой замачивали крупу. Закройте крышкой и потушите на медленном огне.

## СВЕКОЛЬНАЯ КЛИЗМА

Двадцатый век — это век запоров. На мой взгляд, именно они служат причиной возникновения и развития многих болезней.

Не располагая официальными данными, я все же решусь предположить, что около 97% горожан имеет «стул» раз в сутки и реже. А это прямой путь к нездоровью, а для многих — даже к инвалидности.

Для наглядности представьте себе климат влажных тропиков — температура много более 37°C и 100-процентная влажность. То же самое происходит и в нашем желудочно-кишечном тракте. В таких условиях все, что не удалено из него, уже через несколько часов начинает гнить, отравляя нас и провоцируя различные болезни. Полагаю, что самыми вредными канцерогенами, то есть веществами, вызывающими рак, являются именно эти продукты гниения.

Всем известен такой простой способ очищения кишечника, как клизма. Но

сколько минут кашу можно есть? Обратите внимание, что крупа не кипела и не варила. Но, если вы не знали об этом, то она не пожелтела и не испортилась. Зато все витамины сохранились, а крупинки каши успели пропитаться вкусным соусом.

Ешьте кашу с петрушкой, укропом, сырыми овощами и хлебом. Получается так вкусно, что про соль и не вспомнишь.

Острые клизмы и слабительные чаще всего провоцируют запоры. Кроме того, они очищают лишь нижнюю часть кишечника, совершенно не затрагивая тот самый «завал», который особенно вреден.

Народная медицина рекомендует свекольные клизмы. Ведь для полноценной работы мышцы нуждаются в достаточном количестве магния и калия. А госпожа СВЕКЛА — чемпион по их содержанию среди дешевых и доступных продуктов.

Возьмите 500-800 г сырой вымытой и очищенной свеклы, нарежьте и поместите в любую неметаллическую емкость. Залейте 1-1,5 л горячей воды. На протяжении 15-20 минут 3-4 раза перемешайте, а затем остудите до 39°C. При такой температуре жидкость всасывается кишечником и лечит его мышцы. Слейте настой в кружку Эсмарха и приступайте к процедуре. Постарайтесь задержать в себе жидкость на 5-10 минут.

Но помните, что есть целый ряд недугов, при которых клизмы противопоказаны — болезни глаз, позвоночника и полости живота, сотрясение мозга, инсульт, инфаркт, а также беременность.

## Народные поверья

### ДУБ — ОТ СТА НЕДУГ

Способ подпитки положительной энергией от деревьев известен давно. Особенно славится этим свойством дуб. Не случайно еще древние славяне приписывали ему магические и чудодейственные свойства.

Редко когда молния могла повалить могучий дуб: по поверьям, от этой угрозы его защищали желуды. Предки наши были даже убеждены, что если самый большой желудь от старого дерева положить перед грозой на подоконник, открыв при этом ок-

но, молния дому не страшна.

Плоды деревьев, проживших 100 («вековой» — обычное для дуба определение), а то и 150 лет, считались дарующими жизненную силу: хочешь жить долго и счастливо — жуй по утрам желуды.

Считается, что дуб не только дает силу, но и изгоняет недуги: например, сожженный в печи (или камине) дубовый лист способен нейтрализовать отрицательную энергию, которую генерирует хворь.

Итак, если вы или кто-то из ваших близких простужены, сожгите в печке один или несколько дубовых листьев и отнесите пепел в комнату больного. Если заболел ребенок, помимо прочих лечебных мероприятий, в соответствии с поверьями предков, родителям нужно расколоть дубовое полено и через пространство между двумя его половинками передать малыша друг другу.

Попробуйте, по крайней мере, вреда не будет...

И.СУРОВЦЕВА

Европейская часть страны. Соединенные Штаты Америки. 3-й класс. Словарь. 1-й класс. А.И.И.

Как лекарственное средство применять при хронических заболеваниях; в официальной — для лечения суставов.

Но, если вы открыли, слышите о нем из наиболее популярных корастуших лекарственных растений. Блюда из свежих овощей богаты витаминами и микроэлементами. В 100 г зеленых листьев сныти содержится 65 мг витамина С, 16,6 мг железа, 1,99 мг меди, 2,13 мг марганца, 1,68 мг титана, 3,9 мг бора.

Сныть имеет запах моркови, богата клетчаткой и пектином, важным для обмена веществ и борьбы с зашлаковыванием организма. Приятные на вкус молодые листья и стебли хороши в супах, борщах и в качестве приправ для вторых блюд. Черешки листьев можно мариновать на зиму, листья заквашивать как капусту или пропустить через мясорубку и полученную икру засолить и использовать для супов и приправ.

Сныть можно сушить, готовить из нее порошок для супов, соусов, а также для приправ в смеси с другими растениями.

### САЛАТ ИЗ СНЫТИ

150 г свежей сныти, 25 г тертого хрена и 20 г сметаны, соль по вкусу.

Молодые листья сныти промыть, залить кипятком и выдерживать в нем 10 мин. Воду слить, листья измельчить, добавить тертый хрен и соль, перемешать и заправить сметаной.

### САЛАТ ИЗ СНЫТИ И ЩАВЕЛЯ С ОВОЩАМИ

80 г свежей сныти, 20 г щавеля, 50 г картофеля, 10 г моркови, 5 г растительного масла, 15 г острого томатного соуса, соль по вкусу.

Отваренные овощи нарезать мелкими ломтиками, посыпать измельченной зеленью щавеля и сныти, добавить растительное масло, соус и соль.

### СУП ИЗ ЗЕЛЕНИ СО СНЫТЬЮ

160 г сныти, мальвы, подорожника, спорыша, борщевика (в равных ча-

сти соединить с тушеным картофелем и сметаной, добавить сметану, варить 10-15 мин. Заправить томатным соусом.

### ИКРА ИЗ СНЫТИ И КАБАЧКОВ

100 г сныти, 100 г кабачков, 20 г моркови, 20 г сладкого перца, 10 г укропа, 20 г репчатого лука, 30 г трехпроцентного уксуса, 10 г растительного масла, 2 г горчицы.

Промытые листья сныти варить вместе с нарезанной морковью 40-50 мин, добавить очищенное кабачковое пюре и варить до готовности. Пропустить через мясорубку. В готовое пюре добавить порезанный лук, соль и тушить до нужной густоты. В охлажденную икру добавить горчицу и мелко нашинкованный перец, освобожденный от зерен и отваренный в воде в течение 3 мин. При подаче на стол посыпать икру зеленью укропа.

### СНЫТЬ СОЛЕНАЯ

Промытые молодые листья уложить в стеклянные банки, пересыпать солью, уплотнить деревянной толкушкой (пестиком) и оставить на 12 часов. Снова уплотнить слои сныти до появления сока, закрыть банки полиэтиленовыми крышками и поставить для хранения на холод. Используют соленую сныть для приготовления первых и вторых блюд.

### СНЫТЬ КВАШЕНАЯ

Подготовленную сныть опарить кипятком, дать стечь воде, уложить на дно кадки (бочки), пересыпая солью. Каждый слой сныти толщиной 5-6 см утрамбовать до выделения сока. После наполнения кадки положить деревянный круг и придавить грузом. Хранить на холоде.

### ПОРОШОК ИЗ СНЫТИ

Листья и стебли сныти высушить, измельчить в ступке, просеять и использовать для заправки и приготовления супов.

Рецепты приведены по книге Л.К.Кошечева «Дикорастущие съедобные растения в нашем питании»



# ПРИРОДНЫЕ ЛЕКАРСТВА

## БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Ищу книгу Б.М.Бехтерева «Гипноз, внушение, телепатия».

676080, Тында-2, ул. Бу-  
ровиков, 21, кв. 9. Калев-  
скому А.Н.

\*\*\*

Рыжий котенок ищет  
доброего хозяина. Тел. в  
Москве 421-21-08.

\*\*\*

Ищу единомышленни-  
ков по немедикаментозному  
способу лечения МКБ, гид-  
ронефроза почки, ЖКБ,  
цирроза печени, варикоза,  
тромбофлебита. Вместе лег-  
че одолеть недуг.

420102, Татарстан, г.Ка-  
зань, проспект Серова, 6,  
к.2, кв.185. Ивановой Н.В.

\*\*\*

Высылаю всем желаю-  
щим траву и семена пол-па-  
лы (недорого) с агротехни-  
кой возделывания.

413052, Саратовская  
обл., Воскресенский р-н,  
с.Воскресенское, ул. Лавро-  
ва, 1. Семенцов М.П.

\*\*\*

Люди! Христа ради, по-  
можите, кто чем может! Я  
инвалид, воспитываю пяте-  
рых малолетних детей. Во-  
лею судьбы осталась одна.  
Очень тяжелое материаль-  
ное положение. Сын состо-  
ит на учете у кардиолога,  
нарушена эндокринная сис-  
тема, гастрит желудка, а у  
меня нет средств, может  
быть, найдется добрая душа!

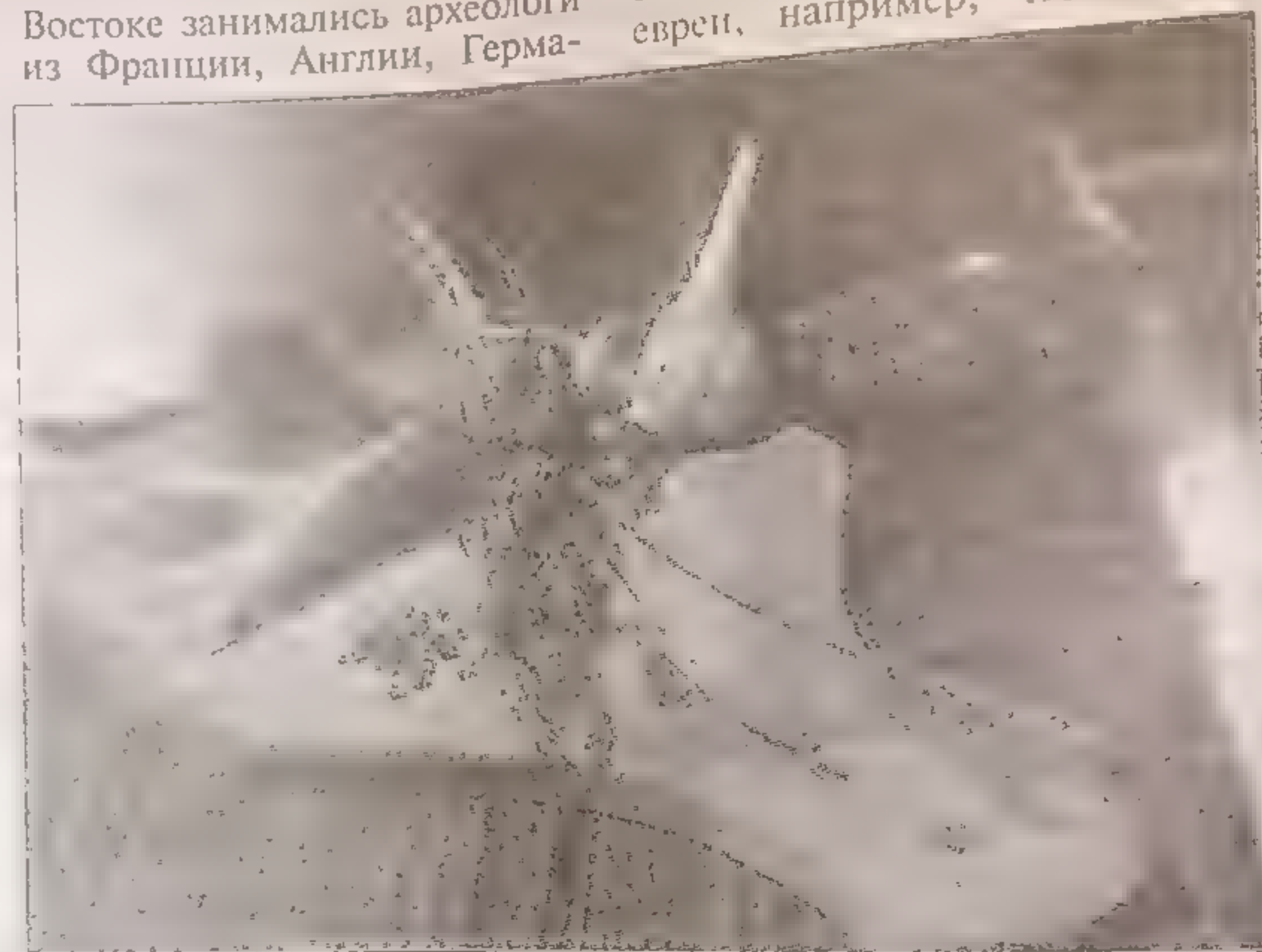
682981, Хабаровский  
край, Бикинский р-н,  
с.Звеньевая, ул.Заозерная,  
47. Предъявителю паспорта:

Помню, когда я был еще  
шестилетним ребенком, моя ба-  
бушка, старая нарымская си-  
бирячка, пела песню... о чес-  
ноке. Правда, Чеснок в ее пес-  
не представлял в образе краси-  
вого парня, одетого в белое и  
нравившегося девушкам. Песня  
была длинная, как баллада, и  
кончалась трагически: позд-  
ним вечером, когда Чеснок  
возвращался с гулянья домой,  
на темной улочке его подкара-  
улили грабители, и во время  
борьбы он был смертельно ра-  
нен...

Эту песню бабушка моя  
Агафья Андреевна пела часто  
и в финале всегда плакала,  
жалая Чеснока. Тогда я не по-  
нимал, почему чеснок стал  
героем такой драматической  
истории. Он был для меня  
лишь пахучим зубчиком, кото-  
рым бабушка натирала корку  
черного хлеба и давала нам от  
простуды и других болезней.  
Мы неохотно ели, но никогда  
не болели, хотя жили в суро-  
вом сибирском краю и в го-  
лодное время.

ся на арене. Не отставала и  
знать, включая верховных пра-  
вителей. Чтобы, не ровен час,  
не быть отравленным недру-  
гом, они для профилактики  
пили чесночную настойку,  
считавшуюся противоядием.

Расколками на Ближнем  
Востоке занимались археологи  
из Франции, Англии, Герма-



целебными свойствами. Их на-  
зывают сульфидами. Кроме  
чеснока они содержатся в фи-  
никах, кураге, туе, хрене и  
некоторых других растениях,  
но чеснок ими особенно богат.  
Заглянем в Библию. Да, и в  
ней упоминается о волшебных  
свойствах чеснока. Древние  
евреи, например, чтобы вы-

содержащимися в выхлупных  
газах. Альпинисты должны  
употреблять его в пищу при  
восхождениях. Тем, кто тру-  
дится на Севере, чеснок помо-  
жет адаптироваться к холоду.  
Кормящим матерям — вы-  
кармливать здоровых младен-  
цев.

И наконец — чеснок повы-  
шает устойчивость организма  
к радиации. Чесночные капсу-  
лы и таблетки должны регу-  
лярно принимать все люди,  
работающие на рентгеноуста-  
новках, с компьютерными мо-  
ниторами, на фотокопироваль-  
ных машинах и у ядерных ре-  
акторов.

Позвольте дать вам не-  
сколько практических советов  
по использованию чеснока в  
«домашней медицине».

**При зубной боли:** зажмите  
руки натрите с внутренней  
стороны чесноком. Далее, мелко  
накрошите чеснок, приложите  
его к месту пульса, очень туго  
забинтуйте руку, чтобы чеснок  
плотнее прилегал к запястью.  
Если зубная боль ощущается на

## БОЖЕСТВЕННАЯ ГОЛОВКА ЧЕСНОКА

Первые сведения о досто-  
инствах чеснока я получил,  
когда еще студентом Институ-  
та кинематографии изучал  
культуру древних цивилиза-  
ций. Однажды, читая в Исто-  
рической библиотеке отчет о  
работе французской археоло-  
гической экспедиции в Егип-  
те, я наткнулся на такую ин-  
формацию: в одной из пира-  
мид была обнаружена надпись,  
в которой говорилось о рацио-  
не для рабов, участвующих в  
строительстве. Среди перечис-  
ленного на первом месте был  
чеснок. На него, как было яс-  
но из надписи, фараоны денег  
не жалели, платили чистым се-  
ребром. Этот чеснок баржи до-

нии, Америки. Работали они в  
жарких странах порой в смер-  
тельно опасных условиях, в  
окружении клещей, скорпио-  
нов, ядовитых змей. Нередко  
утром, сунув со сна ноги в  
башмаки, человек вылетал в  
ужасе из палатки, ужаленный  
скорпионом, фалангой или не-  
большой, но очень ядовитой  
змейкой; столь же опасной не-  
редко бывала и вода из мест-  
ных источников, кишаших  
бактериями. Спасал от всех  
напастей опыт туземного насе-  
ления: от кишечных болезней  
они использовали отвар чесно-  
ка, от кусачих тварей — каш-  
ицу из растертого и смешанного  
с собственной слюной чесно-

жить в египетском плену, к  
скудной своей пище обяза-  
тельно добавляли чеснок. И с  
помощью все того же чеснока  
мудрый царь Соломон исцелял  
бесноватых.

Перенесемся в раннесред-  
невековую Германию. В XII  
веке здесь в Бенедиктинском  
женском монастыре было на-  
писано около дюжины трудов  
о лечебных травах и врачева-  
нии. Автором их была настоя-  
тельница монастыря, дочь ры-  
царя Хильдегард фон Билген.  
Свитки с ее трудами теперь  
изучают светила медицины,  
удивляясь познаниям автора.  
Для соотечественников она —  
прародительница немецкой  
ботаники. И в частности, в ее

правой стороне, то чеснок при-  
вязывают к левой руке и наобо-  
рот.

**При гриппе:** очищенный от  
кожицы чеснок натрите на  
мелкой терке, смешайте с ме-  
дом 1:1 и принимайте перед  
сном, запивая теплой водой.

**При импотенции:** 40 г све-  
жих головок чеснока залить 100  
мл водки, настаивать 2 недели;  
добавить мятных капель для  
улучшения вкуса. Принимать по  
10 капель 2-3 раза в день за по-  
л часа до еды.

Однако несмотря на то, что  
чеснок обладает такими пре-  
красными универсальными ле-  
чебными свойствами, злоупо-  
треблять им все же не следует.

Древняя народная медицина



Люди! Христа ради, помогите, кто чем может! Я инвалид, воспитываю пятерых малолетних детей. Волею судьбы осталась одна. Очень тяжелое материальное положение. Сын состоит на учете у кардиолога.

Гастрит желудка, снотечность, тахикардия, гипертония. Тема, гастрит желудка, а у меня нет средств, может быть, найдется добрая душа! 682981, Хабаровский край, Бикинский р-н, ст.Звеньевая, ул.Заозерная, 47. Предъявителю паспорта: VII-ДВ №587015.

\*\*\*

Буду безгранично признателен тому, кто сможет безвозмездно выслать инвалиду пищевые добавки «Геммос», «Сплат», «Янтарная кислота», «Лохеин».

612940, Кировская обл., Малмыжский р-н, с.Савали, ул.Пионерская, 2. Кузовлеву А.Д.

\*\*\*

Продам саженцы калины, гуми, айвы, жимолости, фейхоа, роз, ежевики, киви, шиповника, боярышника, аронии, ятрышника, актинидии, барбариса, лавра, чая, бадана, рододендрона.

354213; Сочи, а/я 6. Кобзеву Ю.В.

\*\*\*

Помогите! Для лечения застарелой гипертонии необходима трава сушеницы и золототысячника. Оплату гарантирую.

659458, Алтайский край, Тогульский р-н, с.Антипино, ул.Новая, 2. Старцевой В.А.

\*\*\*

Пожалуйста, помогите советом о лечении бронхиальной астмы и аллергии народным методом. Мне 48 лет, инвалид II группы. Заранее благодарю.

169700, Республика Коми, г.Печора, ул.Русакова, 3, кв. 14. Васильевой Е.А.

та кинематографии изучал культуру древних цивилизаций. Однажды, читая в Исторической библиотеке отчет о работе французской археологической экспедиции в Египте, я наткнулся на такую информацию: в одной из пирамид была обнаружена надпись, в которой говорилось о рационе для рабов, участвующих в строительстве. Среди перечисленного на первом месте был чеснок. На него, как было ясно из надписи, фараоны денег не жалели, платили чистым серебром. Этот чеснок баржи доставляли по Нилу, а затем на верблюдах — к строительным площадкам, на которых трудилось множество людей. Такая скученность на сравнительно небольших участках грозила эпидемиями: при любых болезнях микробы в жару распространялись неимоверно быстро. Спасал положение чеснок, употребляемый в больших количествах. Обладая высокой калорийностью, он помогал переносить и тяготы непосильного физического труда. Египетские эскулапы применяли его также при лечении зубов.

Упоминается чеснок и в древнеегипетских папирусах. В них говорится, в частности, что теплыми чесночными клизмами египтяне очищали толстую кишку (они уже тогда заботились о выведении шлаков из организма). При дворе в большом почете был лекарь, которого называли «хранителем ночной вазы фараона». Он следил за всем, что проходило через желудочно-кишечный тракт властителя, и, конечно, многое знал о чудодейственной силе чеснока.

Затем мы изучали быт и культуру шумеров, Вавилона, Древней Греции, Рима, Китая, средневековой Европы, и везде мне попадались сведения о чесноке. Смесь чеснока с вином греки лечили раны, а с медом — ожоги. Римские легионеры ели чеснок для укрепления сил. Гладиаторы поедали его перед боем целыми головками, чтобы стойко держать

окружении клещей, скорпионов, ядовитых змей. Нередко утром, сунув со сна ноги в башмаки, человек вылетал в ужасе из палатки, ужаленный скорпионом, фалангой или небольшой, но очень ядовитой змейкой; столь же опасной нередко бывала и вода из местных источников, кишущих бактериями. Спасал от всех напастей опыт туземного населения: от кишечных болезней они использовали отвар чеснока, от кусачих тварей — кашку из растертого и смешанного с собственной слюной чеснока. Боль от укуса скорпиона проходила через несколько минут после втирания в укушенное место такой кашки. Если к помощи этого средства успевали прибегнуть до того, как яд поразил жизненно важные органы, нейтрализовывался даже укус ядовитой змеи.

Секрет индийских заклинателей змей прост: они не боятся укусов кобр, имея при себе зубчики чеснока, а слюны-то у каждого предостаточно.

Шумерские глиняные таблички, найденные археологами на Ближнем Востоке, датированы 2300 годом до нашей эры. К этому времени относится и первое известное нам упоминание о чесноке — его нашли в самом древнем лечебном травнике. Из глиняных табличек современное человечество узнало, что и древнейшее на земле пиво, и хлеб делали шумеры. И это были чесночный хлеб и чесночное пиво, которое, кстати, для укрепления здоровья пили представители всех слоев общества. А некоторые сорта чесночного пива шли на дезинфекцию ран.

Что же за вещества делают чеснок универсальным средством чуть ли не от всех болезней?

В 1990 году в Вашингтоне состоялся Всемирный конгресс, посвященный... Его Величеству Чесноку. Из сообщений участников стало известно, что открыты около ста серосодержащих компонентов чеснока, и все они обладают

мудрой царь Соломон исследовал бесноватых.

Перенесемся в раннесредневековую Германию. В XII веке здесь в Бенедиктинском женском монастыре было написано около дюжины трудов о лечебных травах и врачевании. Автором их была настоятельница монастыря, дочь рыцаря Хильдегард фон Бильгей. Свитки с ее трудами теперь изучают светила медицины, удивляясь познаниям автора. Для соотечественников она — прародительница немецкой ботаники. И в частности, в ее записях рекомендуется лечить астму с помощью известных всем растений — иссопа и чеснока. А добавив к ним цветки лаванды и листья окопника аптечного, — и туберкулез.

Сейчас в некоторых зарубежных странах проходят фестивали чеснока, где можно получить информацию об излечиваемых им болезнях, рецепты чесночных лекарств, купить или научиться делать чесночные мази и пилюли, чесночные экстракты, чесночный хлеб, чесночное вино, настойки и пиво, чесночные соки и порошки, посмотреть кинофильмы обо всем, что известно человечеству о чесноке, приобрести нужные книги. И даже попробовать чесночные яства со всего света.

Благодаря этим фестивалям люди узнали, как излечиться от множества болезней с помощью все того же волшебного чеснока. К тем, о которых уже рассказано, следует добавить гипертонию, атеросклероз, тромбоз, сахарный диабет, артрит, экземы, стенокардию, болезни печени и геморрой; помогает чеснок и при лечении рака желудка и молочной железы, прямой кишки и мочевого пузыря. Если вы находитесь в тяжелом похмелье, чеснок поможет вам быстро вывести спирт из организма. Работникам ГАИ вообще нельзя находиться в гуще автотранспорта без головки чеснока — он защитит их от отравления тяжелыми металлами,

мелкой терке. Смесь даем 1:1 и принимаем перед сном, заливая теплой водой.

При импотенции: 40 г свежих головок чеснока залить 100 мл водки, настаивать 2 недели; добавить мятных капель для улучшения вкуса. Принимать по 10 капель 2-3 раза в день за полчаса до еды.

Однако несмотря на то, что чеснок обладает такими прекрасными универсальными лечебными свойствами, злоупотреблять им все же не следует.

Древняя народная таджикская медицина предупреждает: при употреблении чеснока надо учитывать все — и состояние организма, и возраст, и тип натур, и даже время года. Неумеренное его употребление вызывает головные боли, «сгущает кровь и вызывает в ней жжение», вредит легким, раздражает кожу, небезопасно беременным и даже портит зрение.

Древние таджики научились нейтрализовать отрицательное воздействие чеснока. Для этого можно сварить его в воде с небольшим количеством соли, а также употреблять с кинзой, уксусом, медом, соком кисло-сладкого граната.

Но если вы едите чеснок в умеренном количестве, с учетом особенностей своего организма, то вам не о чем беспокоиться. Чеснок, как домашний доктор, будет содействовать сохранению вашего здоровья. Он, как пишут древние таджики, — нейтрализует влияние не только недоброкачественной воды, но и воздуха, особенно настоящий на уксусе. Для укрепления десен и зубов они советуют принимать его в печеном виде. Их опыт свидетельствует, что чеснок также очищает горло и голос, полезен при легочной астме, забывчивости, частичном параличе лица, нервном тике; помогает при заболеваниях суставов, ишиасе, подагре; благотворно действует на желудок.

Доверьтесь чесноку!

В.Крючкин





Оформление  
стенда  
реабилитационной  
индустрии России  
на выставке  
«Медицина для  
Вас»

## РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ИНДУСТРИЯ РОССИИ

В течение 6 дней — с 3 по 8 июня 1997 года в Москве проводилась выставка «Медицина для Вас». Автономное научно-производственное объединение консультационно-выставочного комплекса «Помоги себе сам» по предложению Министерства труда и социального развития РФ подготовило стенд «Реабилитационная индустрия РФ», в котором участвовало 21 предприятие: «Катаржина» (Москва), «ДАБ» (Санкт-Петербург), «Сплав» (Тула), «Энер-

Зам. генерального директора  
РЦ «Катаржина»  
С.Н. Беркесов



гия» (Елец), ПМ «Белка» (Брянск), завод пластмассовых и металлических изделий (Уфа) и др.

Во время работы выставки все участники стенда провели презентацию своей продукции, продемонстрировав значительные достижения в развитии реабилитационной техники.

Экспозиция вызвала интерес у посетителей и специалистов, что позволило предприятиям наладить новые связи для реализации своей продукции.

АНО КВК «Помоги себе сам» заключило два новых до-

говора с фирмами «Реабилитация» и «Инкар». Итак, мы будем постоянно представлять продукцию уже 12 отечественных предприятий по изготовлению самой современной реабилитационной техники.

Всех, кто не смог или не успел посетить выставку в Сокольниках, мы приглашаем на постоянно действующую выставку реабилитационной техники, расположенную по адресу: Волгоградский пр-т, 46/15, КЦ «Москвич», к.333. Проезд: ст. м. «Текстильщики». Контактный тел. 179-16-04.

Автор  
голосовозводящего  
аппарата «АГМ-95»  
А.Г. Маточкин



### ТЕПЛО ВАЛЕНТИНЫ ТЕПЛОВОЙ

Валентина Петровна Теплова пришла сюда на костылях. Это было семь лет назад. Часто падала в обмороки. Ее укладывали на кушетку, отхаживали. Сегодня она сама укладывает на кушетку какую-нибудь бабульку и так ее массирует, что та потом бежит как молодая.

— Руки у тебя, Валь, легкие, добрые, — замечают по-другому.

Массажу ее обучили в больнице, где она провела несколько лет жизни. И теперь все к ней идут со своими «болячками». Здесь, в «Надежде», она обрела второе дыхание. Потому что почувствовала себя нужной людям.

Здесь, в «Надежде», промачный самовар, стоят цветы. Иной раз приходят до двенадцати человек. Кто торг собственными стихами, кто графиками, кто и танцуют.

Анна Прокофьевна — инвалид с детства, а голосная, никакого микрофона не надо. Очень ей хотелось петь в хоре, на сцене. Да ноги у нее больные — кто бабу с клюкой возьмет? А в «Субботею» всех берут. И какие она здесь романсы поет! Весь Дом культуры собирается слушать.

Алла Петровна тоже пережила клиническую смерть. И после этого иной раз музыку слышит, иной раз — какие-то голоса. Начала писать стихи. Стихи ходит в литературную

установившись в одну точку. Дочку забрали в интернат. Стелла ее часто навещает, иногда на «Субботею» приводит. Нашли ей подработку — шьет дома простыни, наволочки. Стихи пишет в основном о любви. Не любит, чтобы ее правили. И не доверяет своим творения никому, кроме Валентины Петровны, Людмилы Борисовны Медведевой, директора ДК, и Венеры Юмаевой, художественного руководителя. Стихи очень трогательные — многие, слушая их, тихо смахивают слезы...

А есть здесь еще бабуленька Марковна, которая не поддается никаким невзгодам. Жизнь ее то так, то эдак стучит, в семье неладно, неприкаянная, одинокая. 85-летие ее дружно отмечали, стихи в



Детский праздник в «Надежде»

еешь, расслабляешься. Это многие замечали. Яркое солнце, которое светит всем с гар-

ленький родничок на обочине дороги — не затоптали бы

ЦЕНТР АЛЬТЕРНАТИВНЫХ  
РАЗРАБОТОК (Г.МОСКВА)

**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ  
ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ**  
— ортезы (брейсы),  
а также бандажи,  
реклинаторы, корсеты,  
пояса, наколенники,  
супинаторы, стельки.

(Подробнее о нашей продукции  
см. "ПСС" №6 за 1997 г.)

**Ортезы для взрослых:**  
117049, Москва, Ленинский  
пр-т, 10, корп.10, каб.25.  
Тел./факс: (095) 236-96-91.

**Для детей:** 107061, Москва,  
ул.Б.Черкизовская, влад.12,  
каб.40. Тел./факс:  
(095) 168-84-28.

**Для детей с ДЦП:** 117513,  
Москва, ул.Бакулева, 8а.  
Тел. (095) 438-28-10.



живали. Сегодня она сама укладывает на кушетку какую-нибудь бабульку и так ее массирует, что та потом бежит как молодая.

— Руки у тебя, Валь, легкие, добрые, — замечают подруги.

Массажу ее обучили в больнице, где она провела несколько лет жизни. И теперь все к ней идут со своими «болячками». Здесь, в «Надежде», она обрела второе дыхание. Потому что почувствовала себя нужной людям.

— Раньше за мной ухаживали, теперь моя очередь долги отдавать. Очень люблю на детей смотреть, — рассказывает Валентина Петровна. — Какое чудо с ними наши педагоги делают! Они танцуют, это инвали-

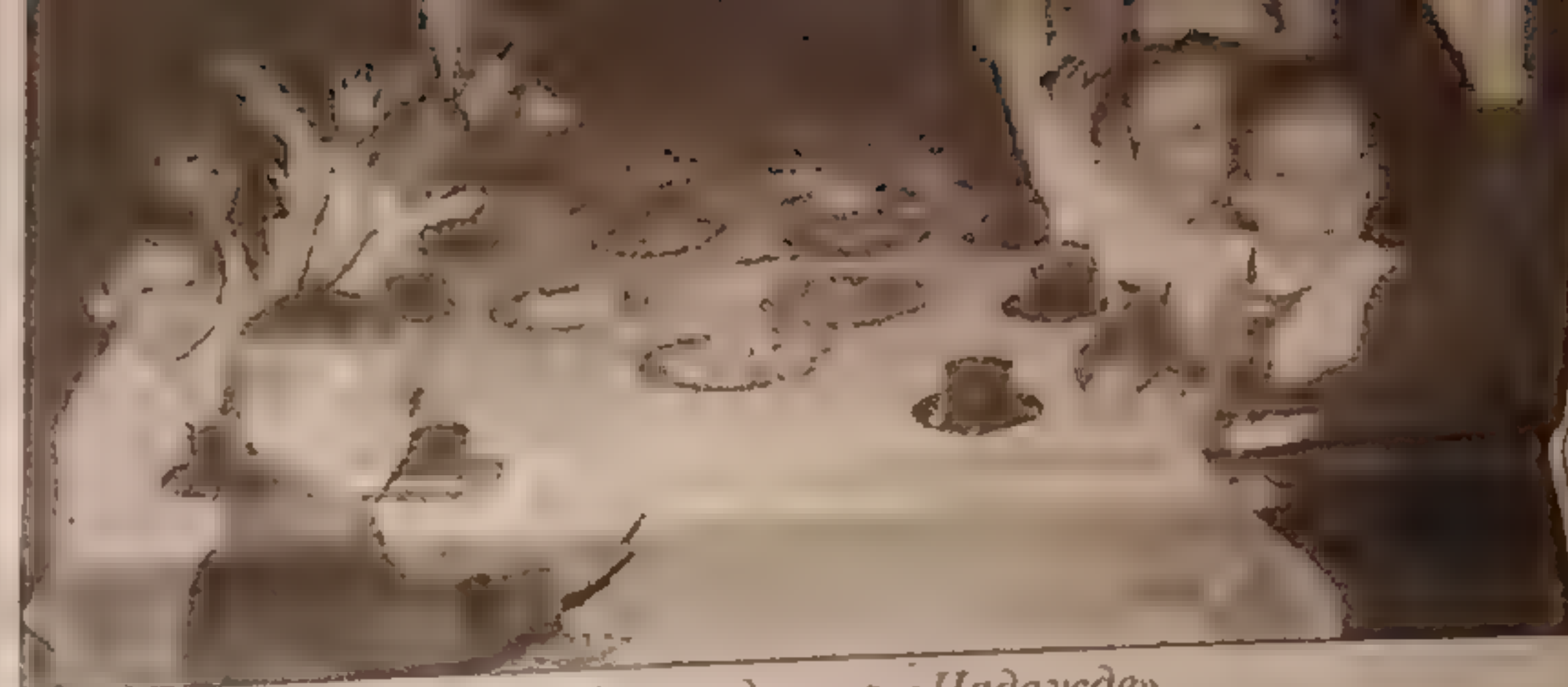
дами заварит. И поют, и читают стихи, и танцуют.

Анна Прокофьевна — инвалид с детства, а голосистая, никакого микрофона не надо. Очень ей хотелось петь в хоре, на сцене. Да ноги у нее большие — кто бабушку с клюкой возьмет? А в «Субботею» всех берут. И какие она здесь романсы поет! Весь Дом культуры собирается слушать.

Алла Петровна тоже пережила клиническую смерть. И после этого иной раз музыку слышит, иной раз — какие-то голоса. Начала писать стихи. Сейчас ходит в литературную

ки. Стихи пишет в основном о любви. Не любит, чтобы ее правили. И не доверяет своим творения никому, кроме Валентины Петровны, Людмилы Борисовны Медведевой, директора ДК, и Венеры Юмаевой, художественного руководителя. Стихи очень трогательные — многие, слушая их, тихо смахивают слезы...

А есть здесь еще бабуленька Марковна, которая не поддается никаким невзгодам. Жизнь ее то так, то эдак стукнет, в семье неладно, неприятная, одинокая. 85-летие ее дружно отмечали, стихи в



Детский праздник в «Надежде»

еще, расслабляешься. Это многие замечали. Яркое солнце, которое светит всем с гар-

ленький родничок на обочине дороги — не затоптали бы...

## «НАДЕЖДА» — МОЙ КОМПАС ЗЕМНОЙ...

НАВЕРНОЕ, ПО-НАСТОЯЩЕМУ НЕСЧАСТЛИВ ЛИШЬ ЧЕЛОВЕК, ЛИШЕННЫЙ НАДЕЖДЫ. МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА ИНВАЛИДОВ НЕ Зря НОСИТ ЭТО НАЗВАНИЕ. МНОГИМ ЗДЕСЬ ВЕРНУЛИ ИЛИ ПОМОГЛИ ОБРЕСТИ НАДЕЖДУ. НА ПОНИМАНИЕ, ЛЮБОВЬ, РАДОСТЬ, УСПЕХ...



Спортивные занятия

ды-ревматики-то! Как посмотреть на детей, так и самой танцевать хочется. Во всяком случае, про костыли уже забыла.

В «Надежду» она бежит, если так можно сказать о человеке, у которого поврежден позвоночник, как на любимую работу. А ведь позади две клинические смерти...

Но даже потусторонний холод не смог остудить душу этой женщины. Валентина Петровна Теплова стала одной из зачинщиц «Субботеи». Уголок, где собирается «Субботея», так и прозвали — «теп-

студию. Но первые слушатели и главные судьи — подруги по «Субботеи».

Сюда приносит свои стихи и Стелла. Молодая женщина несколько лет назад пережила семейную драму. Пока лежала в роддоме, умерли ее мама и бабушка. Вернулась в пустую квартиру, из которой «добрые люди», воспользовавшись моментом, все вынесли. Отец от ребенка еще до его рождения отказался.

Не выдержал хрупкий организм таких испытаний. Целыми днями она сидела,

ее честь читали. Она — самая шустрая. И на стол собрать, и одежду беженцам раздать, и потанцевать — первая. Вот поколение было! Откуда в нем столько жизненных сил?..

### СБИТЬСЯ С «КУРСА НЫТЬЯ»

По-разному попадают люди в «Надежду». Кого-то направляют муниципалитеты, медицинские учреждения. А бывает и по-другому. Как-то увидела Валентина Петровна — идет по улице старушка, пальтишко драное, в галошах. А на улице мороз... В Дом культуры приносят немало подержанных вещей. Одели старушку, отогрели в «теплом уголке». Ведь она совсем одна на белом свете, если не считать трех кошек и собаку.

— Как же я их выброшу, — говорит, — таких же одиноких и голодных, как я...

Самое главное, по мнению Валентины Петровны, сбиться с «курса нитья». И постепенно совсем по-другому себя ощущать станешь.

### РОДНИЧОК НА ОБОЧИНЕ

...У Дашеньки душа — как цветок. С ней посидишь просто рядом, словом перемолвишься и как-то умиротворя-

дины на окне, — творение ее рук. Девочку приняли в художественную школу без экзаменов.

Врачи называют таких детей аутистами. Когда Даша совсем малышкой вошла в большой класс, ее охватил ужас. Заплакала и хлопнулась в обморок. Вскоре стало ясно, что девочка не сможет учиться в школе. Она прекрасно, до утонченности воспитана, но не выносит большого города, скопления людей. Когда я слушаю рассказы об этой девушке, меня преследует мысль: а так ли уж это ненормально? Возможно, она в каком-то смысле гораздо выше и здоровее нас...

Они живут в маленьком деревенском доме в Подмоскovie. Даша, ее мама и брат — все инвалиды. Спят в одной комнате, едят хлеб да картошку... Дом культуры «Надежда» стал ее вторым домом.

Даша рисует и карандашом, и красками, и гуашью. Для нее нашли спонсора, и теперь она получает зарплату как художник-оформитель. Если оформляет зал к празднику, в ее ярких гирляндах вы не найдете двух одинаковых цветов.

Как сложится дальше судьба этой девочки? Она как ма-

### ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

...Людмила Борисовна рыдает. Только что одно из ведомств, пообещавшее оплатить работу педагогов с больными детьми, отказалось от своих обязательств. А педагоги уже работают. Где взять четыре миллиона, чтобы выплатить им зарплату?

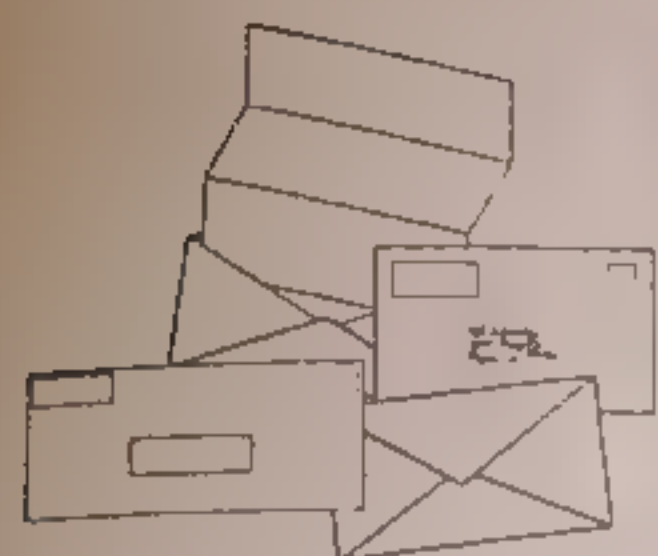
— Людмилочка, что-нибудь придумаем, — успокаивают ее коллеги.

И конечно придумают, в очередной раз выкрутятся как-нибудь. Взяв себя в руки, директор улыбается сквозь слезы. Сегодня нельзя плакать. Уже накрывают столы. Развешивают воздушные шары. Над сценой в актовом зале большой плакат «С днем рождения!». Вот-вот здесь зазвонят голоса ребятишек. Многих из них привезут в инвалидных колясках. Сотрудники «Надежды» сделают все, чтобы эти дети хоть на несколько часов забыли о своих горестях. Никто не должен знать, каких усилий стоит им оставаться НАДЕЖДОЙ в этом жестком мире.

ТАТЬЯНА ХАРЛАМОВА

Контактные телефоны  
«Надежды»: 918-84-60,  
305-91-80





ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

# ВНИМАНИЕ: РАССЫЛКА!



15

СТОИМОСТЬ С ПЕРЕСЫЛКОЙ НАЗЕМНЫМ ТРАНСПОРТОМ ПО РОССИИ

СТОИМОСТЬ С ПЕРЕСЫЛКОЙ НАЗЕМНЫМ ТРАНСПОРТОМ ПО РОССИИ		ЦЕНА
НАЗВАНИЕ		
Книги		
И.П.Неумывакин	«Здоровье в ваших руках» (1-е изд.)	14 000 руб.
И.П.Неумывакин	«Здоровье в ваших руках» (2-е изд.)	15 500 руб.
В.П.Царев	«1000 рецептов народной медицины»	14 000 руб.
М.Ф.Гоголан	«Попрошайтесь с болезнями»	18 000 руб.
Б.Б.Першин	«Стресс, вторичные иммунодефициты и заболеваемость»	13 000 руб.
Ю.Н., Н.М.Ивановы	«Жизнь по интуиции», «Онкология — дело семейное»	15 500 руб.
Ю.Скан	«Сон и явь»	15 000 руб.
И.А.Филькевич	«Таинство экстрасенсорики. Психология здоровья», I часть	13 000 руб.
Г.П.Малахов	«Целительные силы», I, II, III, IV, V т. Цена за одну книгу	15 000 руб.
Г.П.Малахов	«Здоровое питание»	24 000 руб.
Г.П.Малахов	«Полное очищение организма»	23 000 руб.
Г.П.Малахов	«Укрепление здоровья в пожилом возрасте»	24 000 руб.
Г.П.Малахов	«Целебное дыхание»	24 000 руб.
Г.П.Малахов	«Закатывание и водолечение»	24 000 руб.
Г.П.Малахов	«Вода живая (уринотерапия)»	24 000 руб.
Н.И.Мазнев	«Народные способы лечения болезней»	22 500 руб.
Н.И.Мазнев	«Методика лечения суставных заболеваний»	11 000 руб.
Г.Н.Сыгин	«Метод СОЭВУС», I, II, III, IV, V т. Цена за одну книгу	14 000 руб.
В.Т.Лободин	«Физические методы лечения»	16 000 руб.
В.Т.Лободин	«Энергетические методы лечения»	16 000 руб.
В.Т.Лободин	«Самонализ и познание внутреннего мира»	16 000 руб.
В.Т.Лободин	«Трудное счастье совершенства»	16 000 руб.
В.Травинка	«Разыщи в себе радость»	16 000 руб.
В.Травинка	«Посели в своем сердце любовь»	16 000 руб.
В.Травинка	«Исправь судьбу свою»	16 000 руб.
В.Травинка	«Тропинка к здоровью»	16 000 руб.
В.Травинка	«Голубая целительная глина»	16 000 руб.
В.Травинка	«Как прекрасен этот мир — посмотри!»	16 000 руб.
Г.С.Шаталова	«Целебное питание»	17 000 руб.
Г.С.Шаталова	«Выбор пути»	17 000 руб.
М.И.Л	«Витамины и минералы»	18 000 руб.
Матхура Мандал Даса	«Введение в аюрведические методы лечения»	16 000 руб.
С.Н.Лазарев	«Диагностика кармы», I часть	15 500 руб.
С.Н.Лазарев	«Диагностика кармы», II часть	23 000 руб.
С.Н.Лазарев	«Диагностика кармы», III часть	23 000 руб.
С.Н.Лазарев	«Энциклопедия домашних методов лечения»	37 500 руб.
В.К.Лавренов,		
Г.В.Лавренова,		
В.Д.Онипко,		
В.В.Лавренов		16 000 руб.
Р.Меркле	«Депрессия? Больше никогда!»	15 500 руб.
И.Теппервайн	«Лицо — зеркало здоровья»	
Пищевые добавки		
высокоэффективный препарат для профилактики и		32 000 руб.

В Международном Фонде «Помоги себе сам» работает Медицинский центр (лицензия №5197/5193 Правительства Москвы).

Квалифицированные специалисты проводят диагностику и лечение следующими методами традиционной медицины:

- гомеопатия;
- мануальная терапия;
- лечебный массаж;
- фитотерапия.

Проводится иридодиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной терапии, Суджок терапии, коррекции зрения. Консультируют онколог, психотерапевт. Регулярно занимается группа китайской гимнастики Тай-цзи-цюань.

**ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ  
УЧЕБНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
КУРСОВ НА БАЗЕ ЦЕНТРА  
«ПОМОГИ СЕБЕ САМ»**

**ИЮЛЬ**

1, 8, 15, 22, 29.07 (18.00) — лекций о биоинформационном и имологическом человеке и растений «подпитывающих» и «отдающих» эффектах деревьев. Протокол Е.Я.МГЛНЦЕВ



В.Травинка	«Исправь судьбу свою»	16 000 руб.
В.Травинка	«Тропинка к здоровью»	16 000 руб.
В.Травинка	«Голубая целительная глина»	17 000 руб.
В.Травинка	«Как прекрасен этот мир — посмотри!»	17 000 руб.
Г.С.Шаталова	«Целебное питание»	18 000 руб.
Г.С.Шаталова	«Выбор пути»	18 000 руб.
М.Изд.	«Витамины и минералы»	16 000 руб.
Матхура Мандал Даса	«Введение в аюрведические методы лечения»	15 500 руб.
С.Н.Лазарев	«Диагностика кармы», I часть	13 000 руб.
С.Н.Лазарев	«Диагностика кармы», II часть	13 000 руб.
С.Н.Лазарев	«Диагностика кармы», III часть	13 000 руб.
В.К.Лавренов, Г.В.Лавренова, В.Д.Онипко, Ю.В.Лавренов	«Энциклопедия домашних методов лечения»	16 000 руб.
Р.Меркле	«Депрессия? Больше никогда!»	15 500 руб.
К.Теппервайн	«Лицо — зеркало здоровья»	12 000 руб.
<b>Пищевые добавки</b>		
Алисат (чеснок порошкообразный в таблетках) — высокоэффективный препарат для профилактики и лечения гипертонии, тромбозов, атеросклероза и др. сердечно-сосудистых заболеваний (1 уп. — 60 таб.)		40 000 руб.
Сплат (порошкообразные микроводоросли спирулины в таблетках) — компенсирует витаминную недостаточность, нормализует обмен веществ, препятствует накоплению избыточного веса (1 уп. — 30 таб.)		61 000 руб.
Риалам — биологически активный препарат, нормализующий обмен веществ и повышающий иммунитет (1 уп. — 20 таб.)		87 000 руб.
Гемобин — противоанемический биологически активный препарат (1 уп. — 60 таб.)		115 000 руб.
Чаванпраш — природный биорегулятор для активизации иммунной системы организма (500 г)		28 000 руб.
Мумие очищенное (1 уп. — 60 таб.)		42 000 руб.
<b>Лечебные чаи</b>		
«Петрович» — антиалкогольный фиточай		255 000 руб.
<b>Приборы домашнего пользования</b>		
Ионатор воды «Сильва 93Э» — предназначен для обеззараживания питьевой воды ионами серебра дома, на даче, в турпоходе		387 000 руб.
Виброакустический аппарат «Витафон» — для увеличения микрокапиллярного кровотока и лимфотока в области поражения (остеохондроз, простатит, трофические язвы, гематомы, бронхит, воспаление среднего уха и др.)		80 000 руб.
«Невотон» — биокорректор		
<b>Аудиокассеты — музыка Нью-Эйдж*</b>		
<i>Китайская музыкальная терапия психосоматических расстройств</i>		
4609	для профилактики язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки	22 000 руб.
4610	для снятия головных болей, вызванных стрессом, осложнениями при сотрясении мозга, воспалением тройничного нерва	22 000 руб.
4611	против дисменореи	22 000 руб.
4612	против ожирения, вызванного эмоционально-психологическими факторами, несбалансированным питанием и наследственностью	22 000 руб.
4613	для помощи онкологическим больным после операции, химиотерапии или облучения	22 000 руб.
4614	для профилактики и лечения коронарного атеросклероза, грудной жабы и инфаркта миокарда	22 000 руб.
4615	для профилактики и терапии при инсультах. Для людей, предрасположенных к психическим расстройствам, раздражительных и т.п.	22 000 руб.
4616	для страдающих климактерическими расстройствами; регулирует эмоции; снимает бессонницу	22 000 руб.
4617	для профилактики и лечения хронических запоров	22 000 руб.
<b>Музыка для эффективного сна и пробуждения</b>		
4618	от бессонницы (музыка помогает восстановить сон, нормализовать работу центральной нервной системы)	22 000 руб.
4619	против сонливости (музыка помогает бороться с хронической усталостью, нормализовать работу центральной нервной системы)	22 000 руб.

\* На протяжении тысячелетий существования китайской медицины целительная музыка была эффективным профилактическим и лечебным средством. Гармоничная музыка помогает улучшить эмоциональное состояние человека и положительно влияет на центральную нервную систему, укрепляет иммунную систему и обмен веществ. Серия «Китайская музыкальная терапия психосоматических расстройств» прошла многочисленные исследования и клинические испытания.

Для получения необходимо до 15 августа 1997 г. выслать почтовый перевод указанной стоимости по адресу: 169153, г. Москва, а/я 1, Черниченко Ольге Васильевне. На талоне перевода (в разделе «Для письменного сообщения») четко напишите свой адрес и название предмета, который вы хотите получить. Срок получения заказа — 2 месяца.

— Квитанции об оплате перевода НЕ присылать.

Для отдаленных районов доплата за авиапересылки (очень дорогие) производится наложенным платежом.

## ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КУРСОВ НА БАЗЕ ЦЕНТРА «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

ИЮЛЬ

1, 8, 15, 22, 29.07 (18.00) — цикл лекций о биоинформационном взаимодействии человека и растения, «политивающих» и «отсасывающих» эффектах деревьев. Проводит Л.Я.МЕЙЛИЦЕВ. Продолжительность лекции — 2 часа.

С 4.07 (11.00) — учебный курс по методике Луизы Хей проводит целитель-полинолог, физик, последователь системы С.Лазарева, Л.Т.МАКАРОВА. На семинаре вас научат, как можно самостоятельно исправить свои негативные кармические программы, улучшить жизнь и здоровье. Продолжительность — 3 дня (по 6 часов).

С 7.07, с 21.07 (11.00) — курс психосаморегуляции (система физических, акупунктурных, дыхательных, медитативных, психотерапевтических упражнений по восстановлению функций позвоночника, улучшению зрения, слуха) проводит врач М.Л.ГЛЯНЦЕВ. Продолжительность — 5 дней (по 3 часа).

С 8.07 (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж). Проводит врач Л.В.НИКИТИНА. Продолжительность — 5 дней.

С 14.07 (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, нетрадиционные методы лечения: урино-терапия, металлотерапия, фитотерапия). Проводит врач Л.В.БОЙЦОВА. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

◆ ◆ ◆

Все справки по тел. 179-10-20, 178-54-14 или по адресу: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», ком.333.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ №7 (35) 1997





## ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ УСТАЛОСТЬ...

...в 8 часов. Наверняка, вы плохо спали: либо накануне вы весьма бурно провели вечер, либо ваша спальная "экипировка" никуда не годится (неудобная подушка или сбитый матрац не располагают к хорошему сну).

...в 11 часов. Может быть, вам просто хочется есть? Устройте себе плотный ланч, чтобы "безболезненно" дожить до обеда.

...в 15 часов. Вполне естественно, что после обеда вам немного хочется спать. Не мучьте себя, прилягте, но ненадолго! Для того, чтобы вернуть бодрость, хватит и полчаса сна.

...в 17 часов. Между прочим, начало таких болезней, как грипп и гепатит, характеризуется ощущением постоянной усталости... А может быть, вы просто "засиделись"?

...в 20 часов. Вроде бы вы ничего особенного не делали, но к концу дня чувствуете себя как выжатый лимон? Причиной усталости может быть даже... одиночество. Выше голову! Посмотрите в будущее с оптимизмом, и бодрость вернется!

## НАУЧИТЕСЬ БОРОТЬСЯ С УСТАЛОСТЬЮ

**Берегите глаза!** Экраны всякого рода и плохое освещение «помогают» испортить зрение. Не нужно дожидаться того момента, когда вы почувствуете, что ваши глаза сильно устали. В течение дня делайте следующее упражнение: смотрите поочередно то перед собой, то вдаль, затем закройте глаза и нажмите слегка ладонями на веки.

**Остерегайтесь шума!** У людей, живущих на оживленных улицах или работающих в шумных местах (в мастерских, на стройке и т.п.), портится, как ни парадоксально, не только слух. Они становятся более раздражительными и легкоранимыми. Все дело в том, что шум — своеобразный «пожиратель» витамина В<sub>1</sub>, необходимого для нормального функционирования

нервной системы. Поэтому для того, чтобы избежать постоянной «слуховой усталости» и вновь обрести «железные» нервы, вспомните о существовании диетических пивных дрожжей или зерен пшеницы, столь богатых витамином В<sub>1</sub>. Дрожжи или зерна очень полезно добавлять в салаты или молочные продукты.

**Больше витаминов, курильщики!** Если курильщик чувствует сильную усталость, его тянет... конечно же, закурить. Однако вместе с дымом выкуренной сигареты из организма курильщика улетучивается и витамин С, без которого человек — все равно что автомобиль без бензина. Компенсировать потерю витамина С можно с помощью фруктовых соков: апель-

синового, грейпфрутового, лимонного, сока киви. И не забывайте есть побольше петрушки — истинного кладезя этого витамина.

**Оттянись!** Даже когда, казалось бы, человек работает только головой, его тело тоже устает. Поэтому, если не уметь вовремя «оттянуться», повышенная умственная активность может повлечь за собой переутомление в квадрате — как психическое, так и физическое. Единственное «лекарство» в этом случае — физкультура: ходьба, бассейн или гимнастика — минимум раз в неделю, а в идеале — трижды в неделю по полчаса. Немного усилий с вашей стороны — и вы вновь обретаете бодрость и душевное равновесие.

(По материалам французской печати)

## ИВАН-ЧАЙ, КЛЕВЕР, МЯТА...

ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЭТИ ПОЛЕВЫЕ РАСТЕНИЯ МОГУТ НЕ ТОЛЬКО РАДОВАТЬ НАШ ГЛАЗ ИЛИ ДАРИТЬ АРОМАТЫ... ОНИ ВПОЛНЕ ПРИГОДНЫ В ПИЩУ.

### САЛАТ ИЗ КОРНЕВИЩ ИВАН-ЧАЯ

Иван-чай, корневища — 100 г, сыр твердый тертый — 1 ст.л., морковь — 1 шт., чеснок — 1 зубок, майонез — 2 ст.л.

Корневища вымыть, очистить от кожицы, мелко нарезать. Морковь натереть на терке, все смешать.

### САЛАТ ИЗ КЛЕВЕРА

Головки клевера — 1 стакан, вареное яйцо — 1 шт., шавель или кислица — 0,5 стакана, чеснок — 1 зубок, сметана — 0,5 стакана.

Клевер и шавель вымыть. Головки



Иван-чай

клевера ошпарить кипятком, дать стечь, мелко нарезать. Шавель нарезать, яйцо размять вилкой. Все смешать, добавить тертый чеснок и сметану.

### МЯТНЫЙ СОУС

Листья мяты сушеные — 1 ч.л., майонез — 1 банка, лимонная кислота — на кончике ножа или уксус (9%) — 0,25 стакана, вода — 0,5 стакана.

Заварить мяту кипящей водой с кислотой, плотно закрыть, настаивать, закрыв полотенцем или подушкой полчаса. Процедить и остудить, постепенно, тщательно размешивая, добавить майонез. Подавать к холодному мясу, например, к баранине.

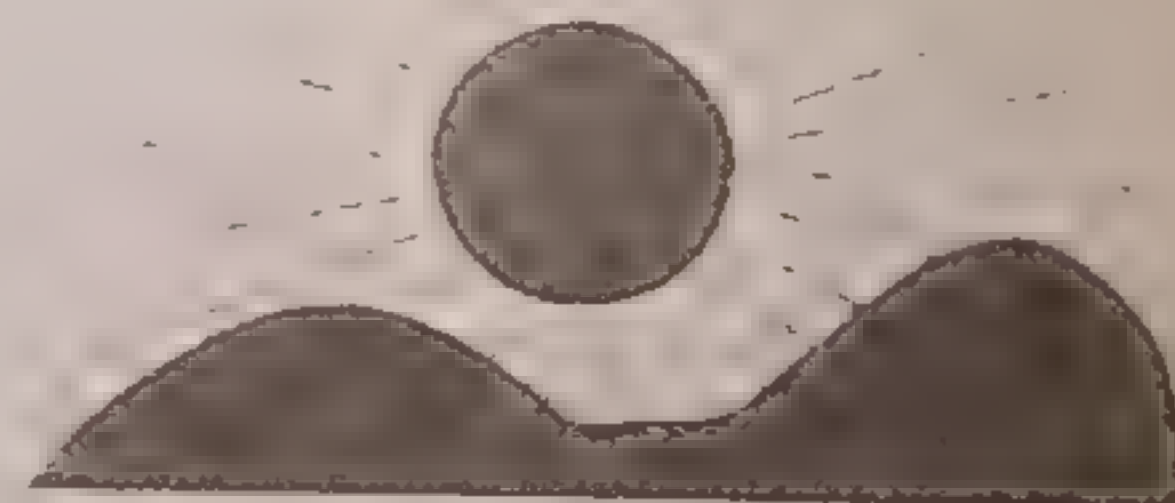
## КОЕ-ЧТО О ЗАГАРЕ

Сколько бы вредных последствий загара ни открывали ученые и врачи, как бы ни пугали нас озоновыми дырами и повышенной активностью солнца, мы загорали, загораем и, судя по всему, будем загорать.

Давайте попробуем, по крайней мере, не нанести вреда собственной коже во время этого упоительного процесса.

Прежде всего, осторожность, — иначе дело может дойти до ожогов или аллергии. В первые дни особенно важно не допустить передозировки при приеме солнечных ванн, избегать самых жарких часов и загорать преимущественно по утрам, находясь под прямыми солнечными лучами дольше нескольких минут. Не забывайте — можно загорать и под тентом или сквозь листву.

Не стоит перед выходом на пляж наносить на лицо декоративную косметику, использовать пудру или кре-



мылом — это нарушает естественную жировую защиту кожи. Лучше смазать кожу специальным защитным маслом или кремом для загара, а при отсутствии таковых — растительным маслом. Только не нужно слишком усердствовать и наносить очень много крема или масла.

После пляжа не нужно мыть разгоряченное лицо водой с мылом или протирать спиртосодержащими жидкостями, лучше нанести увлажняющий крем.

Но если вы заметили, что родинки на лице или теле стали увеличиваться, прекратите прием солнечных ванн и проконсультируйтесь у специалиста.

Итак, в случае с загаром...

### ВНИМАНИЕ!

В рубриках связи проводится льготная подписка на 1 полугодие



**САЛАТ ИЗ КОРНЕВИЩИВАИ-ЧАЯ**  
Иван-чай, корневища — 100 г, сыр твердый тертый — 1 ст.л., морковь — 1 шт., чеснок — 1 зубок, майонез — 2 ст.л.  
Корневища вымыть, очистить от кожицы, мелко нарезать. Морковь натереть на терке, все смешать.

### САЛАТ ИЗ КЛЕВЕРА

Головки клевера — 1 стакан, вареное яйцо — 1 шт., шавель или кислица — 0,5 стакана, чеснок — 1 зубок, сметана — 0,5 стакана.  
Клевер и шавель вымыть. Головки



Иван-чай

— 1 ч.л., майонез — 1 банка, лимонная кислота — на кончике ножа или уксус (9%) — 0,25 стакана, вода — 0,5 стакана.

Заварить мяту кипящей водой с кислотой, плотно закрыть, настаивать, закрыв полотенцем или подушкой полчаса. Процедить и остудить, постепенно, тщательно размешивая, добавить майонез. Подавать к холодному мясу, например, к баранине.

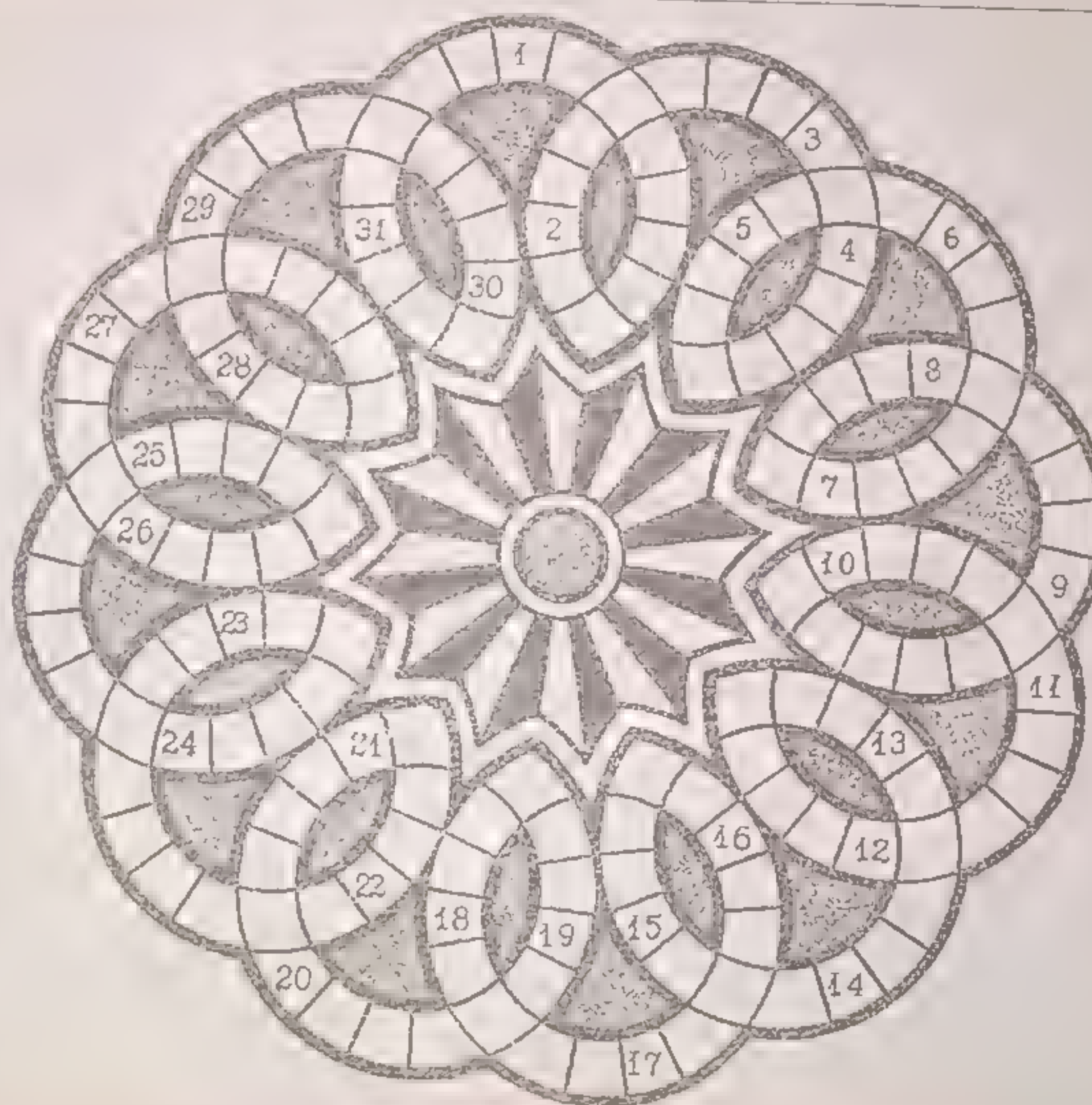
### ВНИМАНИЕ!

В отделениях связи проводится льготная подписка на I полугодие 1998 года на газету «Помоги себе сам» по каталогу «Газеты и журналы» агентства «Роспечать».

## КРОССВОРД-ЧАЙНВОРД

Составил Е. Смирнов

1. Бальнеоклиматический курорт в Ставрополе. 2. Острое вирусное заболевание, сходное с корью. 3. Лекарственное растение, корневище которого применяют в медицине, парфюмерии и кондитерской промышленности. 4. Специальность врача. 5. Острое вирусное заболевание. 6. Фармацевтический продукт фабричного изготовления. 7. Повреждение тканей организма, вызванное внешним воздействием. 8. Лекарственный препарат из маточного молочка пчел. 9. Часть пищеварительного канала, следующая за желудком. 10. Алкалоид, оказывающий возбуждающее действие на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы. 11. Обезболивание. 12. Расстройство речи. 13. Русский летчик-космонавт, доктор медицинских наук. 14. Мельчайшая неклеточная болезнетворная частица. 15. Основная опорная структура органов, тканей и клеток. 16. Болезнь суставов. 17. Бальнеологический курорт в Северной Осетии. 18. Кустарник, кора которого используется как слабительное средство. 19. Нарушение частоты или последовательности сердечных сокращений. 20. Советский паразитолог, один из основателей отечественной протозоологии. 21. Аминокислота, одно из исходных веществ при биосинтезе пенициллина. 22. Лекарственное средство, близкое по строению и действию к никотиновой кислоте. 23. Лекарственная трава семейства сложноцветных. 24. Воспаление слизистой оболочки гортани. 25. Метод лечения дозированной ходьбой по специально организованным маршрутам. 26. Воспаление слизистой оболочки носа, насморк. 27. Показатель теплового состояния организма человека и животных. 28. Лекарственная трава семейства зонтичных, обладающая спазмолитическим действием. 29. Невосприимчивость организма по отношению к возбудителям болезней. 30. Вилочковая железа. 31. Книга толкования снов.



20. Советский паразитолог, один из основателей отечественной протозоологии. 21. Аминокислота, одно из исходных веществ при биосинтезе пенициллина. 22. Лекарственное средство, близкое по строению и действию к никотиновой кислоте. 23. Лекарственная трава семейства сложноцветных. 24. Воспаление слизистой оболочки гортани. 25. Метод лечения дозированной ходьбой по специально организованным маршрутам. 26. Воспаление слизистой оболочки носа, насморк. 27. Показатель теплового состояния организма человека и животных. 28. Лекарственная трава семейства зонтичных, обладающая спазмолитическим действием. 29. Невосприимчивость организма по отношению к возбудителям болезней. 30. Вилочковая железа. 31. Книга толкования снов.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД-ЧАЙНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В №6

1. Авиценна. 2. Аспирин. 3. Невропатолог. 4. Гиповитаминоз. 5. Зоб. 6. Бельмо. 7. Остенде. 8. Ершов. 9. Водянка. 10. Абсанс. 11. Столбняк. 12. Кардиология. 13. Ялта. 14. Алкалоид. 15. Диспансер. 16. Рибосома. 17. Анноз. 18. Экзема. 19. Арендт. 20. Тонометр. 21. Ренин. 22. Ноосфера. 23. Авицеминоз. 24. Заварзин. 25. Ноотропил. 26. Лимон. 27. Нерв. 28. Вдох. 29. Хирург. 30. Грыжа.

Учредитель:  
Фонд «Помоги себе сам»

Адрес редакции:  
109125, Москва,  
Волгоградский проспект, 46/15,  
КЦ «Москвич».

Тел./факс редакции:  
173-97-33

Газета зарегистрирована  
Министерством печати  
и информации 19.07.95,  
регистрационный номер 013948.

Отпечатана в типографии  
издательства «Пресса»  
Заказ № 12595  
Тираж 100 000  
Подписано в печать 30.06.97

Индекс  
«Помоги себе сам»  
по каталогу агентства  
«Роспечать» — 32620

гл. редактор  
фото

верстка  
набор  
отв. секретарь  
лит. редакторы

корректор

Лариса Казарьян  
Маргарита Бородина  
Роман Сердюков  
Татьяна Слюнская  
Елена Шубаркина  
Наталья Девдариани  
Елена Лобачева  
Алмаз Бикчангаев  
Алла Орлова  
Галина Сенинская



## ЛИКБЕЗ

- О чем могут рассказать анализы
- Что такое пневмоторакс?

5

## БИОРЕЗОНАНСНАЯ ТЕРАПИЯ: КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО — «БАЛАНС»

Жить в гармонии с природой и самим собой

8



Для  
тех,  
кто  
хочет

найти физическое и духовное здоровье

# ПОМОГИ СЕБЕ САМ

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА

(39) №11  
1997

61-2490

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА ПОРОФИРИЯ ИВАНОВА

«Творить чудеса может каждый»

10

## ЙОГА ПАЛЬЦЕВ, ИЛИ ОБ ИСЦЕЛЯЮЩИХ МУДРАХ

Три мудры в день — и свободен!

11

«...все попытки  
помочь страждущим  
оправданны»

Воистину вера людей в чудеса не знает  
границ





## СКАЖИ «ШИ-Ш-КА»!

*Упражнения, которые часто необходимы  
и всегда полезны*

(Советы логопеда читайте на с. 7)

*«...все попытки  
помочь страждущим  
оправданны»*

Воистину вера людей в чудеса не знает границ, особенно если речь идет об их здоровье. Наверное поэтому в последние годы стали так популярны всевозможные целители-экстрасенсы, маги, колдуны. Предлагаемые многими из них методы лечения не требуют никаких усилий, режима или диеты и настолько просты, что, с одной стороны, привлекают к себе, а с другой — настораживают. Вдумайтесь, ведь от больного ничего не требуется, кроме денег и веры.... в экстрасенса.

## ВРАЧ И ЦЕЛИТЕЛЬ — ДИАЛОГ НЕОБХОДИМ

Однако, как показывает практика, далеко не всегда даже большие деньги гарантируют выздоровление. Об этом наш корреспондент беседует с заслуженным деятелем науки, академиком РАМН Александром Моисеевичем ВЕЙНОМ, автором книги «Джуна, Чумак и другие», вышедшей несколько лет назад небольшим тиражом, но широко обсуждавшейся и врачами, и людьми, далекими от медицины.

(Окончание на с. 2)

**ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ «НЕВРОЗ»**

**КАК КОРМИТЬ ГРУДНОГО МАЛЫША, ЕСЛИ ОН БОЛЕН**

**ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ**



(Начало на с. 1)

— Александр Моисеевич, почему, на ваш взгляд, так много людей предпочитают прибегать к помощи экстрасенсов и целителей, а не официальной медицины?

— Причин несколько, и все они достаточно серьезны. Прежде всего это тяжелая ситуация в нашем здравоохранении. Медицинские работники оказались в крайне сложном положении: они подчас лишены не только своей мизерной зарплаты, но и необходимого для нормальной работы оборудования, медикаментов. Справедливости ради надо сказать, что, несмотря на это, многие врачи трудятся не за страх, а за совесть. К сожалению, их энтузиазм почти всегда остается «за кадром» и не делает облик нашей медицины более привлекательным.

Другая причина — психологическая. Вера в чудеса глубоко пронизывает нашу духовную жизнь. Больные, пройдя через обследование и лечение у врача, но не достигнув желаемого результата, обращаются порой к весьма сомнительным методам исцеления, которые, зачастую в корне отличаясь друг от друга способом диагностики и лечения болезней, «солидарны» в одном: отказе от принципов и подходов научной медицины.

— Могли бы вы отметить наиболее характерные черты целителей-экстрасенсов?

— Если у врача имеется четкое понимание пределов своих возможностей, то у целителей, обычно не отягощенных знаниями о сущности болезней, никаких ограничений нет и обещания намного превосходят возможности. Естественно, это относится не ко всем в равной степени, и все же часто это люди без медицинского образования. Мало того, сомнение в своей правоте они склонны расценивать как проявление консервативной ограниченности и предубежденности. Показательно также и отсутствие у такого рода лекарей всякого интереса к диалогу или дискуссии с научной медициной. Впрочем многим из них это и не нужно. Широкая реклама, бесконечный поток больных освобождают от необходимости что-либо доказывать и объяснять.

А я уверен, что истинные чудеса совершает сегодня именно научная медицина во многих областях хирургии, в разработке индивидуальных методов исследования, в создании высокоэффективных лекарств. Изучая, кстати, народные, традиционные методы лечения, научная медицина находит им объяснения. Успех же магов и экстрасенсов связан прежде всего с надеждой на исцеление, эмоциями и верой в чудеса.

— Скажите, пожалуйста, почему врачи-профессионалы так редко вы-



ступают в средствах массовой информации с обсуждением этой проблемы?

— Под напором «высокозаряженной» общественности, группирующейся вокруг того или иного целителя, пасуют даже Министерство здравоохранения и Академия медицинских наук — они не дают принципиальной оценки этому сложному явлению. Тем не менее некоторые специалисты довольно активно выступают на данную тему в СМИ, на что тоже нужно иметь мужество. Помню, каким нападкам в свое время подвергалась моя книга со стороны ее героев.

— А какой вы видите роль журналистов, освещающих эту проблему?

— СМИ не без основания называют «четвертой властью». Газеты, журналы, радио и особенно телевидение активно участвуют в формировании представлений общества о добре и зле, правде и лжи. К сожалению, в нашей стране многие публикации, посвященные медицинской тематике, носят излишне сенсационный характер. Безудержная самореклама части новоявленных целителей, увы, не находит

— На мой взгляд, все попытки помочь страждущим оправданны. Поэтому на ваш вопрос со всей ответственностью отвечаю — да, помогают. Дело в другом: при каких недугах эффективно такое врачевание?

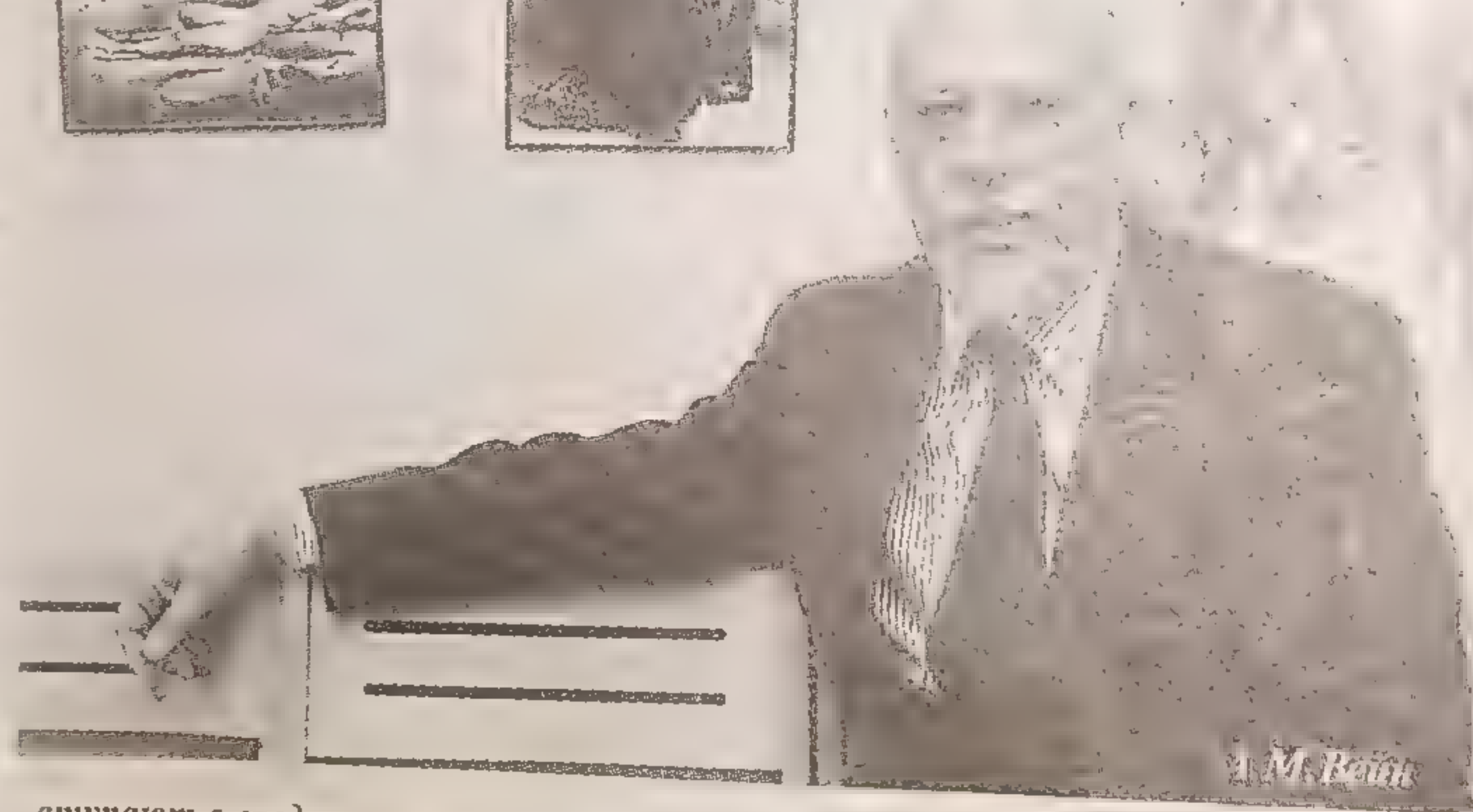
А дает оно положительный результат, в основном, у психогенных больных, у которых нарушена регуляция многих физиологических процессов, но органических поражений нет.

Приведу такой пример. При испытаниях нового препарата вместе с настоящим лекарством используется и плацебо — пустышка. Ни пациенты, ни врач до окончания исследования не знают, кому попала пустышка. После окончания испытаний 20-30% пациентов, принимавших плацебо, отмечают улучшение состояния. Нет сомнений, что такой эффект основывается на психотерапевтическом воздействии. Хочу напомнить, что одним из первых психотерапевтов был Христос, излечивавший самые разные болезни.

— Последний вопрос: если бы сейчас вы переиздали свою книгу «Джуня, Чумак и другие», то внесли бы в нее изменения?

— Когда в 1993 году вышла моя книга, целители, собирающие стадионы, огромные залы и аудитории, находились на самом пике популярности. Жизнь показала, насколько они искренни в своих стремлениях — кто-то подался в политику, кто-то — в коммерцию.

«Гиганты» ушли со сцены, но на смену им пришла вторая волна экстрасенсов, занимающихся целительской деятельностью в несколько более скромных масштабах. В этом их единственное отличие от предшественников. А вопрос, насколько эффективна их помощь людям, как был, так и остается открытым по сей день. Если бы сейчас мне предложили переиздать книгу, я бы расширил круг тем и героев, однако не отступил бы ни на йоту от ее главной идеи: зачастую обращение к целителю не только не приносит желаемого результата, но просто вредит человеку.



должной оценки в печати и на телевидении. А здесь как раз был бы полезен серьезный анализ, помогающий отличить зерна от плевел.

Вообще, средства массовой информации для здравоохранения могут сделать очень многое. Хорошим примером служит опыт США. Там журналисты вместе с врачами сумели превратить борьбу за здоровый образ жизни в... моду, и теперь забота о здоровье стала нормой для миллионов людей.

— И все же, Александр Моисеевич, как вы считаете, помогают ли целители людям?



нимание пределов своих возможностей, то у целителей, обычно не отягощенных знаниями о сущности болезней, никаких ограничений нет и обещания намного превосходят возможности. Естественно, это относится не ко всем в равной степени, и все же часто это люди без медицинского образования. Мало того, сомнение в своей правоте они склонны расценивать как проявление консервативной ограниченности и предубежденности. Показательно также и отсутствие у такого рода лекарей всякого интереса к диалогу или дискуссии с научной медициной. Впрочем многим из них это и не нужно. Широкая реклама, бесконечный поток больных освобождают их от необходимости что-либо доказывать и объяснять.

**Трудно придумать лучшее название для клуба, объединившего спортсменов-инвалидов. Занятия спортом требуют настойчивости, силы воли, выносливости. От людей с ограниченными физическими возможностями — исключительной воли и мужества.**

Физкультурно-спортивный реабилитационный клуб инвалидов «Сильные духом» был создан почти пять лет назад по инициативе В.В.Дмитренко. Инвалид с детства, он знаком со спортом не понаслышке. Занимается велосипедом и горными лыжами. Виктор Викторович убежден, что спорт — самый простой и доступный путь реабилитации, способ ощутить себя полноценным, таким же, как все, а в чем-то и сильнее, способнее других. Тренировки и соревнования закаляют, учат бороться, преодолевать трудности.

Первоначально клуб «Сильные духом» объединял лишь пять человек, увлеченных горнолыжным спортом. Сегодня в нем 46 спортсменов-инвалидов, занимающихся в секциях бадминтона, дартса, армрестлинга, настольного тенниса, стрельбы, легкой атлетики.

**ступают в средствах массовой информации с обсуждением этой проблемы?**

— Под напором «высокозаряженной» общественности, группирующейся вокруг того или иного целителя, пасуют даже Министерство здравоохранения и Академия медицинских наук — они не дают принципиальной оценки этому сложному явлению. Тем не менее некоторые специалисты довольно активно выступают на данную тему в СМИ, на что тоже нужно иметь мужество. Помню, каким нападкам в свое время подвергалась моя книга со стороны ее героев.

должной оценки в печати и на телевидении. А здесь как раз был бы полезен серьезный анализ, помогающий отличить зерна от плевел.

Вообще, средства массовой информации для здравоохранения могут сделать очень многое. Хорошим примером служит опыт США. Там журналисты вместе с врачами сумели превратить борьбу за здоровый образ жизни в... моду, и теперь забота о здоровье стала нормой для миллионов людей.

**— И все же, Александр Моисеевич, как вы считаете, помогают ли целители людям?**

В ближайших планах — создание первой в России секции фехтования для инвалидов-колясочников. Инте-

валей инвалидов России, российских и международных соревнований. В сезон 1993/94 годов на чемпионате стра-

политику, кто-то — в коммерцию. «Гиганты» ушли со сцены, но на смену им пришла вторая волна экстрасенсов, занимающихся целительской деятельностью в несколько более скромных масштабах. В этом их единственное отличие от предшественников. А вопрос, насколько эффективна их помощь людям, как был, так и остается открытым по сей день. Если бы сейчас мне предложили переиздать книгу, я бы расширил круг тем и героев, однако не отступил бы ни на йоту от ее главной идеи: зачастую обращение к целителю не только не приносит желаемого результата, но просто вредит человеку.

Беседу вела А. Етимян

## СИЛЬНЫЕ ДУХОМ



ны по горным лыжам среди инвалидов Виктор Дмитренко стал победителем.

«Мы обязаны успехами не только своему спортивному мужеству и настойчивости, но и помогающим нам равнодушным к инвалидному спорту людям, — признается Виктор Викторович. — Мы благодарны за помощь Комите-

ту по физической культуре и спорту Северного административного округа, а также супрефекту Дмитровского муниципального района Е.Р.Ан-

тоненко. Хочется вспомнить и Московский межотраслевой клуб инвалидов, при поддержке которого был создан наш клуб».

В дни празднования 850-летия столицы на Малой спортивной арене стадиона «Динамо» состоялся праздник спортсменов-инвалидов, одним из организаторов которого стал клуб «Сильные духом». Участников — детей и взрослых — собралось более 160 человек. Они состязались в беге, прыжках, стрельбе из пневматической винтовки. Прошли соревнования по футболу и шашкам, дартсу и армрестлингу. Мастер спорта по шахматам Николай Бондаренко дал сеанс одновременной игры.

Побежденных в тот день не было. Выходя на беговую дорожку, к мишени, садясь за шахматную доску, человек с ограниченными физическими возможностями каждый раз становился победителем над собой, своими страхами и комплексами. Будем надеяться, что те, кто умеет бороться за победу в спорте, выйдут победителями и в борьбе с жизненными трудностями.

М.Лисакова

**ГОСПОДА КОММЕРСАНТЫ!**  
Физкультурно-спортивный реабилитационный клуб инвалидов «Сильные духом», как и любое доброе начинание, нуждается в поддержке. Всех, кто хотел бы содействовать развитию инвалидного спорта в России, просим звонить по телефону 486-85-29



Из года в год в России ухудшается качество воды в реках и озерах, родниках и других источниках; около 20% источников центрального водоснабжения загрязнены нефтепродуктами, фенолами, солями тяжелых металлов, заражены лямблиями, коли-фагами, антителами вируса гепатита А, холероподобными и холерными вибрионами.

Основная масса загрязняющих веществ попадает в водоемы вместе с промышленными, хозяйственными, животноводческими и птицеводческими стоками. Правда, объем их в постперестроечный период определенно сократился в связи с сокращением объемов производства, но доля неочищенных стоков в общей массе существенно возросла.

Очистка сточных вод по известным на сегодняшний день технологиям — дело не только непростое, но экономически невыгодное. Российские и зарубежные исследователи продолжают искать новые, возможно, менее дорогие методы переработки стоков. Одним из решений проблемы, надеемся, станет применение эйхорнии — водного гиацинта, экзотической обитательницы пресноводных водоемов тропиков.

## ЭЙХОРНИЯ: ТРОПИЧЕСКИЙ ЦВЕТOK ПОБЕЖДАЕТ ГРЯЗЬ РОССИЙСКИХ ВОДОЕМОВ

Эйхорния необычное водяное растение, поскольку в отличие от остальных способна питаться переработанными микрофлорой грунта веществами, окисляя, расщепляя и, естественно, потребляя их самостоятельно. Эта способность дает ей возможность не просто обитать в водах с высоким содержанием аммиака, фенола, нефтепродуктов, фосфатов, сульфидов и т.п., не погибая и не накапливая их в себе, но и постепенно «съедать» вредные вещества.

Как утверждает известный ставропольский селекционер Борис Филиппович РЫЖЕНКО, тропическая эйхорния может культивироваться и в наших, российских водоемах, с успехом очищая их от болезнетворных бактерий и микроорганизмов. При этом, что весьма существенно, очистка воды обойдется в несколько раз дешевле, чем при использовании других известных технологий.

Борис Рыженко обнаружил чудесные свойства эйхорнии еще в 1983 году. Помог случай. Как-то раз он бросил отросший аквариумного растения в таз с водой после стирки белья, а через некоторое время заметил, что побеги не только не погибли, но и разрослись, а

была разработана методика очистки сточных вод с применением эйхорнии. Летом этого года она была опробована на прудах отстойниках Киржачской птицефабрики Владимирской области. Результаты оказались поразительными.

Уже через неделю после того, как уникальная поедательница нечистот была «выпущена» в пруды, они перестали источать специфический запах, а к началу осени вода очистилась. Контрольные пробы показали, что эйхорния бы уничтожила практически все контролируемые СЭС бактерии: содержание кишечной палочки доведено до нормы, допустимой в открытых водоемах и плавательных бассейнах, подавлен стафилококк.

Сами растения при этом чувствовали себя прекрасно: росли, зеленели и размножались так активно, что число их за месяц увеличилось на 12-16 штук на единицу рассады.

Такому урожаю наверняка порадовались бы жители Индии, Бирмы и других стран, где эйхорния давно используется в качестве кормовой добавки для скота и домашней птицы, как удобрение, а также в производстве бумаги и биогаза. По результатам химического анализа в одной тонне зеленой массы растения содержится до 60 кг калия, до 21 кг азота, до 17 кг фосфора, до 26 кг протеина с вы-

соким содержанием незаменимых аминокислот, витамины А, В, С и Е.

Возможность последующего использования в народном хозяйстве «задействованной» на очистке стоков эйхорнии делает ее применение экономически выгодным. Тем более, что содержание водоема в период его очистки и вегетации растения не требует больших трудовых и финансовых затрат.

Широкое использование эйхорнии в России — вопрос будущего, хотя уже сегодня разработаны технологии очистки больших и малых открытых водоемов, предназначенных для купания и разведения рыбы, но страдающих от сбросов промышленных предприятий, стоков птицефабрик и животноводческих хозяйств.

Пока же ясно одно: очистка стоков с помощью этого уникального растения эффективна, экономически выгодна, а главное — экологически безопасна.

Нет оснований опасаться, что эйхорния со временем разрастется в наших богатых аммиаком и фенолом водоемах, превратив их в непривлекательные болота — она размножается только в безморозный период, и ее вегетацию легко контролировать. В наших реках и озерах эйхорния не выживет.

Главный недостаток маргарина — повышенное содержание так называемых *трансизомеров* жирных кислот. Собственно жирные кислоты жизненно необходимы человеку. Организм не может их синтезировать и получает только с пищей. Но нужны ему не любые жиры, а лишь те, что находятся в особой *цис*-форме. Именно из них строятся мембраны клеток человека, животных и растений. Именно из них состоит любое натуральное растительное масло. Казалось

пагубно влияет на него: ребенок рождается недоношенным, с нарушениями эндокринной системы.

Тем не менее у маргарина есть защитники. Так, все исследования, сделанные по заказу маргариновой промышленности США, не подтвердили вредного влияния *трансизомеров* на организм человека. По их данным, маргарин безопасен и даже полезен для здоровья. Вряд ли «ангажированные» исследователи отважились на грубую фальсификацию данных, так как

## ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

Над этим почти гамлетовским вопросом ломают голову ученые многих стран. Предмет спора — обычный маргарин. «Конечно же, есть!» — ответит всякий, кто заботится о своем здоровье. Книжки о вкусной и здоровой пище считают его весьма полезным. Тем не менее наука накопила довольно много данных и о его вредном влиянии на человека.

бы, в чем вопрос? Ведь и маргарин делают из растительного масла. Но в процессе промышленного производства маргарина происходит искажение формы молекул жира. В исходном масле *трансизомеров* практически нет, а в 100 г маргарина их содержится до 12-14 г. С производственной точки зрения *трансизомеры* выгодны, так как имеют более высокую температуру плавления и способствуют затвердению растительного масла при переработке его в маргарин. Но это, пожалуй, их единственное ценное качество.

В то же время список болезней, вызываемых *трансизомерами*, похож на медицинскую энциклопедию — от рака, диабета и заболеваний сердца до истощения иммунной системы. Это было установлено благодаря многолетним наблюдениям за тысячами добровольцев, в основном, медицинскими работниками США, Англии и Австралии. В результате этих исследований удалось подсчитать, например, что ежедневное потребление 40 г маргарина (содержащих 5 г *трансизомеров*) увеличивает на 50% риск инфаркта. Поскольку маргарин широко используется на предприятиях общественного питания и в пищевых продуктах, включая кексы, кремы, бисквиты, сладости, проблема эта не так проста, как кажется.

Еще в 30-е годы первый противник маргарина, канадский ученый Р.Синклер предположил, что ненатуральные *трансизомеры* могут изменять течение биохимических процессов в организме человека. Современные исследования показали, что *трансизомеры* нарушают работу ферментов, портят клеточные мембраны, увеличивают уровень холестерина в крови. Их действие пагубно

обман был бы легко раскрыт. Но действие *трансизомеров* проявляется не мгновенно, а накапливается исподволь, на протяжении ряда лет, когда его можно списать на счет других болезнетворных факторов.

Ситуация с маргарином напоминает борьбу с курением. Разговоры о том, что «капля никотина убивает лошадь», никого не убедили и не отучили от вредной привычки. Потребовалась многолетняя разъяснительная работа, прежде чем результаты научных исследований стали доступны и понятны людям. Но и теперь, когда вред курения стал в развитых странах общепризнанным фактом, табачные фабрики Запада работают на полную мощность, поставляя сигареты в развивающиеся страны Африки и Азии, где миллионы курильщиков продолжают отравлять себя и окружающих.

Борьба с маргарином только начинается и, судя по всему, будет нелегкой. Правда, некоторые производители уже приступили к выпуску нового маргарина, не содержащего *трансизомеров*. Он снабжается этикеткой «Свободен от *трансизомеров*» и стоит, естественно, дороже прежнего. Хотелось бы, чтобы наши торговые фирмы обратили внимание на новый продукт питания. Впрочем, не следует полностью отказываться и от обычного маргарина. Все его исследования — и защитники, и противники — сходятся на том, что десять граммов маргарина в день на здоровье не отразятся.

Короче, ешьте, что вашей душе угодно, маргарин или масло, но не забывайте об умеренности.



сульфидов и т.п., не погибая и не накапливая их в себе, но и постепенно «сбрасывать» вредные вещества.

Как утверждает известный ставропольский селекционер Борис Филиппович РЫЖЕНКО, тропическая эйхорния может культивироваться и в наших, российских водоемах, с успехом очищая их от болезнетворных бактерий и микроорганизмов. При этом, что весьма существенно, очистка воды обойдется в несколько раз дешевле, чем при использовании других известных технологий.

Борис Рыженко обнаружил чудесные свойства эйхорнии еще в 1983 году. Помог случай. Как-то раз он брал воду из аквариумного растения и использовал ее после стирки белья, а через некоторое время заметил, что постиранная только не погибла, но и разрослась. Вода в тазу стала прозрачной и чистой.

На основе многолетних наблюдений и опытов Борисом Филипповичем при содействии консультативно-инженерской фирмы «Социальная инновация»

вегетационные растения не требуют больших трудовых и финансовых затрат.

Широкое использование эйхорнии в России — вопрос будущего, хотя уже сегодня разработаны технологии очистки больших и малых открытых водоемов, предназначенных для купания и разведения рыбы, но страдающих от сбросов промышленных предприятий, стоков птицефабрик и животноводческих хозяйств.

Пока же ясно одно: очистка стоков с помощью этого уникального растения эффективна, экономически выгодна, а главное — экологически безопасна.

Нет оснований опасаться, что эйхорния со временем разрастется в наших богатых азотом и фенолом водоемах, превратив их в неприглядные болота — она размножается только в безморозный период, и ее популяцию легко контролировать. В наших реках и озерах эйхорния всегда будет только гостьей, доброй гостьей, готовой помочь нашим водоемам обрести первозданную чистоту.

А.Павлова

Австралии. В результате этих исследований удалось подсчитать, например, что ежедневное потребление 40 г маргарина (содержащих 5 г трансизомеров) увеличивает на 50% риск инфаркта. Поскольку маргарин широко используется на предприятиях общественного питания и в пищевых продуктах, включая кексы, кремы, бисквиты, сладости, проблема эта не так проста, как кажется.

Еще в 30-е годы первый противник маргарина, канадский ученый Р.Синклер предположил, что ненатуральные транс-изомеры могут изменять течение биохимических процессов в организме человека. Современные исследования показали, что трансизомеры нарушают работу ферментов, портят клеточные мембраны, увеличивают уровень холестерина в крови. Их действия повышают восприимчивость к раку, особенно к раку легких и простаты. К скорбному списку можно прибавить диабет. Ученые также выяснили, что избыток трансизомеров переходит от матери через плаценту к плоду и

тебя и, судя по всему, будет наследственной. Правда, некоторые производители уже приступили к выпуску нового маргарина, не содержащего трансизомеров. Он снабжается этикеткой «Свободен от трансизомеров» и стоит, естественно, дороже прежнего. Хотелось бы, чтобы наши торговые фирмы обратили внимание на новый продукт питания. Иначе мы не сможем полностью отказаться от обычного маргарина. Все его исследователи — и защитники, и противники — сходятся на том, что десять граммов маргарина в день на здоровье не отразятся.

Короче, ешьте, что вашей душе угодно, маргарин или масло, но не забывайте об умеренности.

В заключение напомним, что для международного обсуждения проблемы маргарина открыта специальная страница во всемирной информационной системе Интернет по адресу:

<http://www.enug.com/trans.html>

А. Марголин

О том, что курить вредно и что капля никотина убивает лошадь — знают все, даже дети. Однако сенсационное заявление хирурга-онколога Медицинского центра Управления делами Президента РФ Геннадия Киселева (альманах «Не может быть» № 8, 1996 г.) заставляет по-новому взглянуть на эту проблему. Совместив карты месторождений бокситов и территорий с высоким уровнем раковых заболеваний, ученые РАМН обнаружили их полное совпадение, что позволило предположить: алюминий вызывает рак.

В районах же, богатых ископаемыми серебром и магнием (например, вблизи озера Севан), число онкологических заболеваний минимально.

## ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ НОВОСТИ

Проект малой Катунской ГЭС, подготовленный правительством Республики Алтай, проходит экспертизу в Комитете экологии России. Район предполагаемой ГЭС — это уникальные природные комплексы, включающий все вертикальные ландшафтно-климатические зоны. Гидротехническое строительство может привести к уничтожению последнего «остатка» (района, не затронутого хозяйственной деятельностью) на юге Западной Сибири. Специалисты экологии и местного населения активно выступают против строительства Катунской ГЭС.

\*\*\*

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ СОДЕРЖИТСЯ АЛЮМИНИЙ — ВИНОВНИК РАКА ЛЕГКИХ?

В упрощенном виде механизм губительного действия алюминия на здоровье человека таков: он отрицательно воздействует на аденозинтрифосфат (АТФ) — важнейшее звено внутриклеточного энергообмена (серебро и магний, напротив, образуют с АТФ прочные структуры). Из-за острого энергетического голода клетки теряют способность к нормальному размножению, образуя очаги многоклеточного роста, что приводит к появлению злокачественных новообразований.

Обычно курильщиков пугают микроскопическими дозами ядов, которые они

вдыхают при курении с табачным дымом, однако, дело совсем не в этом. Поскольку табачный дым на 90% состоит из алюминия, мельчайшие его частички попадают в легкие, накапливаясь в организме от сигареты к сигарете. Так что курильщикам следует знать, что и умеренное курение вредно: как и чрезмерное, оно может вызвать рак легких.

В АТФ идет своеобразная конкурентная борьба между алюминием, магнием, серебром, а также другими металлами. Если «побеждает» алюминий — начинаются разрушительные процессы. Поэтому:

он мог принимать до тысячи паломников в день. Монастырь находился, говоря современным языком, на самообеспечении, сюда привозили лишь сахар, чай, хлеб и... дрова (дерева здесь никогда не рубили). Скалистый остров монахи превратили в цветущий сад. Они выращивали яблоки, сливы, груши и даже арбузы. Сорок тысяч мальков лосося выпускалось каждую весну в Ладугу.

Но времена меняются. Для восстановления полуразрушенного монастыря необходимы деньги. Единственное средство получения доходов — туризм. Однако местное духовенство твердо убеждено, что остров должны посещать только паломники. Валаамский монастырь в самое ближайшее время окажется перед выбором: либо зарабатывать деньги (однодневная экскурсия из Санкт-Пе-

тербурга стоит 500 тысяч рублей), либо принимать только паломников и остаться без копейки.

Ну и, разумеется, — бросайте курить, используя для этого все известные средства и, прежде всего, свою силу воли.

Б.Сторожук, действительный член Московского общества испытателей природы

тербурга стоит 500 тысяч рублей), либо принимать только паломников и остаться без копейки.

\*\*\*

Европтом стремится обеспечить ядерную промышленность новыми контрактами на востоке Европы. Индустрия, которой пророчили стать «мостом в XXI век», практически стала «мостом в XXI век». Последний план использовать не только на Западе технологии — применить их в России и других государствах Восточной Европы. Сейчас комиссия разрабатывает проекты модернизации двух реакторов в Болгарии, достройки двух реакторов на Украине и трех — в России.

Информация предоставлена пресс-службой Центра координации и информации Социально-экологического Союза.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ №11 (39) 1997



Когда Николаю Митрофановичу было 43 года, врачи убеждали его в необходимости полного покоя и работы на полставки. Почти 112 кг веса тянули все диагнозы — от отекающих ног до больного сердца. А в 53 года, постарев на 10 лет и похудев на 32 кг, он впервые в своей жизни отправился в горы, в Баксанское ущелье, с 30-килограммовым рюкзаком снаряжения за плечами...

Он сделал более 2000 фотоснимков Алтая, Тянь-Шаня, Кавказа, Памира. Помнит мыс Диксон в Ледовитом океане и остров Шикотан у берегов Японии. Считает «ландшафтотерапию» лучшим видом активного отдыха.

Ежедневно в 10 утра он садится за свой рабочий стол в Институте авиационных материалов (ВИАМ). Он старше этого института на четверть века. Николаю Митрофановичу СКЛЯРОВУ сегодня 90 лет.

Он — первый лауреат Сталинской премии (1942 г.) и последний лауреат — Ленинской (1989 г.). Обе премии — за авиационные материалы, не имеющие аналогов в мире. Современные специалисты утверждают, что Отечественную войну Россия выиграла во многом благодаря штурмовику ИЛ-2, или «Черной смерти», одним из создателей брони для которого был Н.М.Скляр. Всю свою жизнь Николай Митрофанович испыты-

ездить на Домбай? Ради чего профессору, доктору технических наук горбатиться под грузом альпснаряжения?!

— ...Горы, — объясняет Скляр, — дают ощущение «трехмерного» отдыха. Такого больше нет нигде. Одновременно чувствуешь снега Арктики, субальпийский пояс гигантских трав, в которых не сыщешь чело- века, вековой лес предгорий, бешеную мощь горных потоков и цвета



ни с чем не сравнимые зрительные образы и тот восторг, который вы чувствуете, видя перед собой новую картину, пейзаж. В горах каждый поворот — это совершенно новое и неожиданное впечатление...

Спрашиваю, насколько важны для человека, по мнению Склярова, положительные эмоции. Ученый замечает,

на завтрак и ужин — вообще один кефир и хлеб...

Он и сейчас придерживается диеты. Любит кашу из смеси круп — рис, гречка, пшено плюс проросшие зерна пшеницы. Творог, молоко или кефир. Обязательно — различные овощи. Вместо чая пьет настой шиповника. Сахар заменяет медом. Соль не использует вовсе, присаливая пищу порошком из морской капусты — столь богатой микроэлементами морской водоросли, помогающей от атеросклероза. Придерживается строгого режима дня. Каждый день — полчасовая зарядка. Прогулки. Сон — не позднее 22 часов. На рабочем месте — с 10 утра.

С улыбкой напоминаю Склярову: «На своем 70-летнем юбилее вы заметили, что осталось работать от силы лет пять. Возраст все-таки».

Прошло 20 лет... За это время в ВИАМе созданы новые материалы для военной авиации, инкассаторских машин, банковских сейфов, бронезилов... Как же удалось сохранить работоспособность до 90 лет? Скляр отвечает — прежде всего оптимизм и целеустремленность.

— Ну, и сдержанность должна быть во всем. Никакого алкоголя. Никотина. Никаких отрицательных эмоций — их

## ЛАНДШАФТОТЕРАПИЯ — НЕЛЬЗЯ НЕ БЫТЬ ОПТИМИСТОМ

вает авиационные материалы на прочность, и даже со своей будущей женой познакомился в лаборатории института...

Неожиданно для него Елена Андреевна Борисова-Склярова оказалась заядлой спортсменкой. Можно сказать, она и «отменила» диагноз врачей... Байдарки, пешие маршруты по Подмосковью, а потом и горы стали неотъемлемой частью семейного отдыха.

— Когда мы отправились в горы первый раз в жизни, никаких турбаз не существовало. Мы тащили на себе палатку, спальные мешки, снаряжение, питание...

То, что в горах красиво, — банальность. И все же, зачем семь раз возвращаться в Баксанское ущелье? Шесть раз

радуги над прозрачным озером. Это — та безусловная ценность, на которую стоит тратить деньги, физические силы, драгоценные дни отпуска. Туризм в Подмосковье имеет свои радости — он спокойнее, камернее. Но это — отдых выходного дня.

А вот городской отдых, — продолжает Скляр, — то есть «пассивный» (телевидение, бестселлеры, застолья), не дает реальной психологической разгрузки. Он не восстанавливает ни энергии, ни работоспособности. Просто позволяет на время забыть о работе. Настоящий досуг должен быть и для души, и для тела — скажем, горные маршруты.

Но главное — это не только оздоровление организма при активном отдыхе, а

что все должно быть уравновешено и естественно. Разумное отношение к своему здоровью — это не только положительные эмоции «вопреки всему», но и интеллектуальный, рассудочный анализ.

— Трогательная забота моей семьи о «вкусной и здоровой пище» закончилась тем, что я совершенно не мог обойтись без лифта и автобуса... И когда впервые встал на лыжи со своими 112 кг, то сердце чуть было не выскочило из груди. Пришлось полностью изменить ритм жизни, начать с активной зарядки и диеты.

Друзья и коллеги смеялись над сидящим профессором... В 50-е годы было голодно, а тут человек ограничивается половиной порции вкусного обеда. А

можно разумно избегать, ведь крупные неприятности легко предвидеть. И если человек не станет сам себя изводить, он может и в 90 лет сохранить хорошую работоспособность.

«Рациональный оптимизм» Склярова во многом связан с его отношением к жизни. Но это не рассуждения на тему о «цели жизни» или о «смысле жизни». Ведь Природа, Жизнь, Вселенная существуют независимо от нас.

— Но в каждый момент жизни надо действовать оптимально, опираясь на свой разум, достигая радостного и здорового состояния. Исходя из этого человек не может не быть оптимистом.

Беседу провела А.Гаганова

## ПО РЕЦЕПТУ КОЛОКОЛЬНЫХ

сенсация. Во всяком случае, он требует серьезных испытаний».

Народная медицина не раз доказыва-



Неожиданно для него Елена Андреевна Борисова-Склярова оказалась взятой спортсменкой. Можно сказать, она и «отменила» диагноз врачей... Байдарки, пешие маршруты по Подмосквью, а потом и горы стали неотъемлемой частью семейного отдыха.

— Когда мы отправились в горы первый раз в жизни, никаких турбаз не существовало. Мы тащили на себе палатку, спальные мешки, снаряжение, питание...

То, что в горах красиво, — банальность. И все же, зачем семь раз возвращаться в Баксанское ущелье? Шесть раз

ценные дни отпуска. Туризм в Подмосковье имеет свои радости — он спокойнее, камернее. Но это — отдых выходного дня.

А вот городской отдых, — продолжает Скляров, — то есть «пассивный» (телевидение, бестселлеры, застолья), не дает реальной психологической разгрузки. Он не восстанавливает ни энергии, ни работоспособности. Просто позволяет на время забыть о работе. Настоящий досуг должен быть и для души, и для тела — скажем, горные маршруты.

Но главное — это не только оздоровление организма при активном отдыхе, а

тельные эмоции «вопреки всему», но и интеллектуальный, рассудочный анализ.

— Трогательная забота моей семьи о «вкусной и здоровой пище» закончилась тем, что я совершенно не мог обойтись без лифта и автобуса... И когда впервые встал на лыжи со своими 112 кг, то сердце чуть было не выскочило из груди. Пришлось полностью изменить ритм жизни, начать с активной зарядки и диеты.

Друзья и коллеги смеялись над сидящим профессором... В 50-е годы было голодно, а тут человек ограничивается половиной порции вкусного обеда. А

жет и в 90 лет сохранить хорошую работоспособность.

«Рациональный оптимизм» Склярова во многом связан с его отношением к жизни. Но это не рассуждения на тему о «цели жизни» или о «смысле жизни». Ведь Природа, Жизнь, Вселенная существуют независимо от нас.

— Но в каждый момент жизни надо действовать оптимально, опираясь на свой разум, достигая радостного в жизни. Иходя из этого нельзя не быть оптимистом.

Беседу провела А. Гаганова



## ПО РЕЦЕПТУ КОЛОКОЛЬНЫХ ДЕЛ МАСТЕРА

— и удалось вывести химическую формулу дедушкиного рецепта.

Надо сказать, что в годы Великой Отечественной войны примочка широко применялась в одной из районных больниц Ульяновской области, где жили в то время Федорищевы. Жизнь заставляла врачей пользоваться рецептом, не имея на то официального разрешения, — слишком уж хороши были результаты. Но вот что интересно: когда Павел Федорищев занялся «пробиванием» внедрения лекарства, ему так и не удалось получить от официальной медицины поддержки. Хотя, казалось бы, и состав его, и применение достаточно просты, и эффективность не вызывает сомнений. В официальном отказе, датированном 1961 годом, говорилось, что против ожоговый раствор Федорищева не имеет каких-либо особых преимуществ перед другими средствами.

Как мне рассказывал изобретатель и убежденный сторонник дела Федорищевых Юрий Сагайдачный, свою заявку на изобретение, названную «Способ лечения ожогов и отморожений всех степеней с обширной площадью поражения поверхности тела «примочкой Федорищева», внук колокольных дел мастера подал много позднее — в апреле 1984 года. Но до сих пор не проведены серьезные исследования для внедрения препарата в медицинскую практику.

А ведь об использовании меди в лечении болезней известно с незапамятных времен. Многие великие врачи древности обращали внимание на ее целебные свойства. В наши дни накоплено достаточно много информации о воздействии меди и ее солей на жизнедеятельность животных и растительных

организмов. Вот что пишет об этом в одной из своих статей известный хирург, доктор медицинских наук Ф. Ромашов, долгие годы изучавший влияние меди на человеческий организм: «Во всем мире отмечается интерес к меди. Недавно американские ученые подтвердили наши данные о ее роли в лечении болезней сердца... Заболевания, при которых нарушается обмен меди, исчисляются десятками: бронхиальная астма, туберкулез легких, диабет, ожоги, злокачественные опухоли, ишемическая болезнь сердца, язва желудка и т.д. Точных данных о механизме действия меди до сих пор нет, хотя известно, сколько активно участвует она в углеводном и фосфорном обменах, в накоплении эфирных масел и т.д. Наш более чем десятилетний опыт показывает эффективность аппликаций медных пластинок, ванн с медным купоросом и других способов медетерапии. Думаю, что и препарат П.И. Федорищева — не пустая

сенсация. Во всяком случае, он требует серьезных испытаний».

Народная медицина не раз доказывала, насколько ценен накопленный ею за века опыт. Пожалуй, вопрос об окончательной оценке «примочки Федорищева» за многие десятилетия «созрел» настолько, что требует не только современных и многосторонних исследований, но и оперативного, ответственного и высокопрофессионального заключения.

Астхик Етимян

## БИОЛОКАЦИЯ ДЛЯ ВСЕХ

Всем желающим самостоятельно овладеть методом биолокации предлагаем учебные видеофильмы:

**«Практикум по биолокации» /фильм ПЕРВЫЙ/** знакомит с начальными методами овладения навыками биолокации:

- энергетическим целительством;
- определением геопатогенных зон;
- снятием информации с живых и неживых объектов.

Стоимость одного видеофильма продолжительностью 165 мин (с учетом пересылки наложенным платежом) — 80 000 руб.

**«Практикум по биолокации» /фильм ВТОРОЙ/** специализированный видеофильм

по медицинской биолокации, в котором представлены:

- диагностика и исцеление по энергетическим каналам (меридианам);
  - диагностика и исцеление тонких тел;
  - нахождение и устранение первопричин заболеваний;
  - нахождение линий Хартмана
- и многие другие аспекты биолокационной теории и практики.

Стоимость одного видеофильма продолжительностью 135 мин (с учетом пересылки наложенным платежом) — 80 000 руб.

Видеофильмы высылаются только наложенным платежом.

**Заказы направлять по адресу:**  
127349, Москва, а/я 22, «Биофитум».  
Тел. 907-10-93



Медицинские анализы научились делать сравнительно недавно: в конце прошлого — начале нынешнего века. До этого диагностика заболевания основывалась только на личных наблюдениях врача.

Ученые с давних пор пытались найти объективные критерии для обоснованного суждения о состоянии организма, однако лишь с появлением медицинской микробиологии (XIX в.) началась новая эпоха в диагностике, поскольку было установлено, что заразные болезни вызываются микроорганизмами. Вскоре были открыты «виновники» некоторых болезней и установлены способы их идентификации. Так появились лабораторные методы диагностики крови, мочи и другого отделяемого из организма.

Самым надежным объектом для анализа по сей день является кровь. Ее свойства и состав «откликаются» на малейшие изменения состояния здоровья человека. Омывая все органы и ткани человеческого тела, кровь становится «немым свидетелем» всех протекающих здесь событий: как нормальных, физиологических, так и болезненных, патологических. Поэтому трудно назвать хотя бы одно заболевание, которое никак не отразилось бы на картине крови.

А картина эта очень сложна. Кровь состоит из жидкой части — плазмы и взвешенных в ней клеточных (форменных) элементов, которые составляют в норме около 45% объема крови. Это эритроциты, лейкоциты (несколько типов различных клеток) и тромбоциты.

Чаще всего анализу подвергают цельную кровь, взятую из пальца. При этом подсчитывают содержание клеточных элементов в единице объема, определяют скорость оседания эритроцитов (СОЭ), иногда изучают особенности строения некоторых клеток крови.

Цвет крови обусловлен красным пигментом — гемоглобином, входящим в состав эритроцитов. Эритроциты (красные кровяные тельца) транспортируют кислород из легких в ткани и удаляют из тканей в органы дыхания. Они также участвуют в регуляции кислотно-щелочного равновесия организма. Гемоглобин составляет 95% от

Поэтому большое количество нейтрофилов обычно указывает на какие-то инфекционные процессы.

Эозинофилы «специализируются» на удалении опасных белковых продуктов, их количество возрастает при поступлении в кровь инородного белка и при аллергических реакциях. Кроме того, они также проявляют способность к фагоцитозу.

Базофилы наряду с эозинофилами участвуют в аллергических реакциях организма. Установлена их роль в обмене гепарина — одного из веществ, необходимых для поддержания жидкого состояния крови.

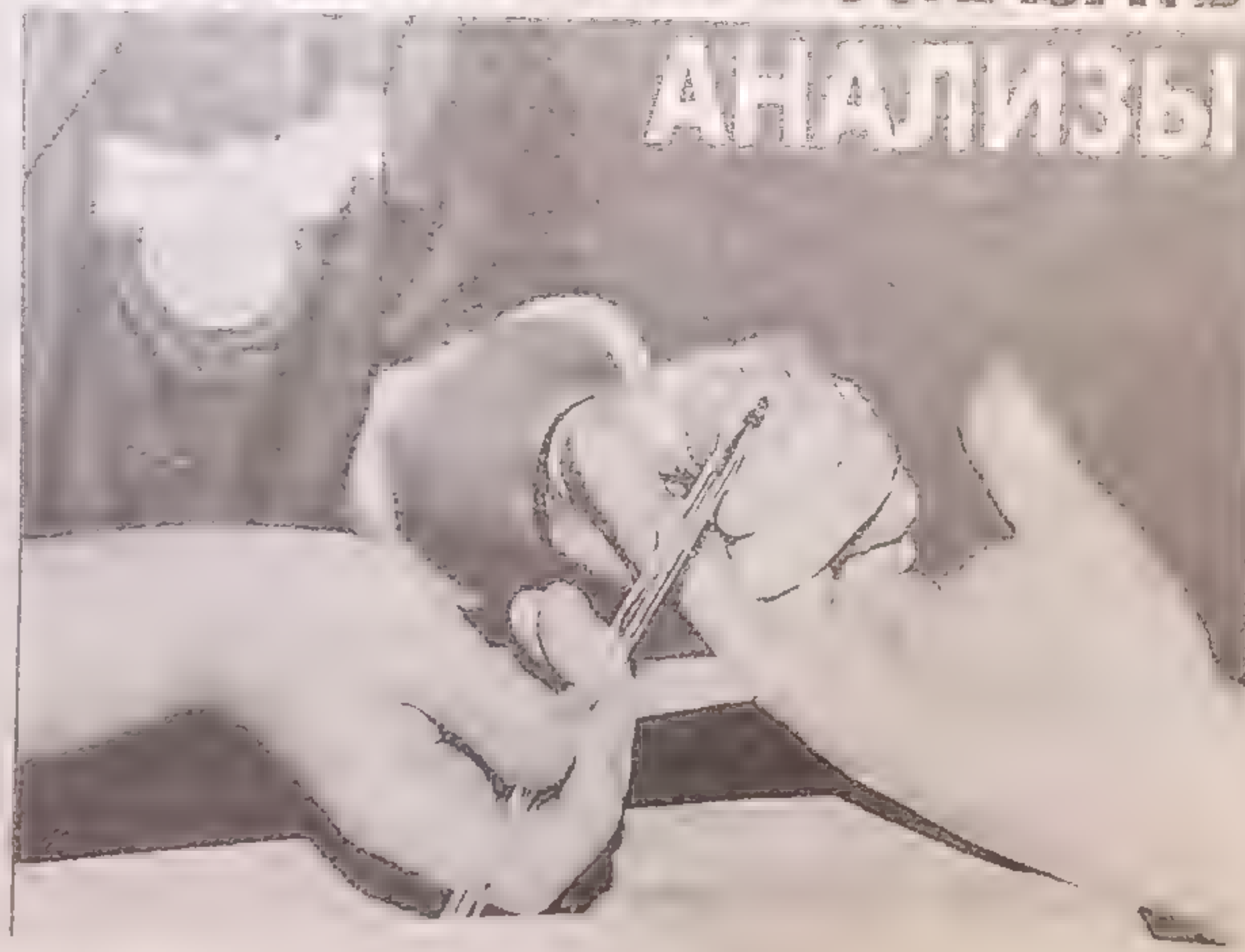
Другая группа лейкоцитов — агранулоциты — представлена лимфоцитами и моноцитами. Лимфоциты — центральное звено в иммунологических реакциях, они участвуют в синтезе антител, поставляют пита-

продукты обмена: мочевины, креатинина, билирубина и некоторые другие соединения. Накопление их в крови является симптомом повреждения функции определенного органа или системы органов. Так, мочевины (конечный продукт обмена азота) концентрируется и выводится почками, и значительный рост ее концентрации в крови может оказаться достаточным поводом для посещения уролога.

Четвертую и пятую группы составляют вещества, которыми богаты лишь отдельные виды тканей или которые производятся организмом в очень небольших количествах. Их определяют специальными методами по запросу врача.

В шестую группу входят ядовитые вещества, поступившие в организм извне. Их также можно определить аналитически.

## О ЧЕМ МОГУТ РАССКАЗАТЬ АНАЛИЗЫ



тельные вещества другим клеткам. Моноциты — самые крупные клетки крови, преимущественно уничтожающие остатки клеток и мелких чужеродных тел.

Следующая разновидность форменных элементов, которые определяют в анализе крови, — это тромбоциты (красные пластинки), участвующие в образовании сгустка крови. Содержание тромбоцитов в крови зани-

С биохимическим анализом крови перекликается анализ мочи. Ведь моча — это конечные продукты обмена и чужеродные вещества, выделенные почками из крови. Анализ мочи на содержание сахара проходит каждый потенциальный больной диабетом. Важным показателем является наличие в моче белка и бактерий. Большое содержание бактерий указывает на инфек-

«Здравствуйте, уважаемая редакция! Я являюсь подписчиком вашей газеты, очень люблю ее читать и благодарю вас за то, что есть вы и ваша газета. Обращаюсь к вам с большой просьбой — убедительно прошу рассказать о заболевании ПНЕВМОТОРАКС. Какие причины могут вызвать это заболевание? Излечимо ли оно? Как предостеречь себя от повторных заболеваний?.. Я спрашиваю это потому, что у нас внезапно заболел сын, в больнице ему поставили вышеуказанный диагноз, сделали прокол в грудной клетке и в легкое вставили трубку, а через неделю убрали... Никакого лечения не проводили — врач сказал, что это бесполезно, лечение здесь не поможет. Неужели эта болезнь неизлечима? Что нам делать?.. Помогите своим добрым советом, как вы всегда это делаете».

С уважением, З.Н.Сенотрусова, г.Старый Оскол

Пневма (греч.) — воздух, дыхание. Thorax (греч.) — грудь.

Воздух и грудь — казалось бы, что может быть естественнее этого сочетания? Однако соединенные вместе они дают название весьма серьезному заболеванию — пневмотораксу.

В «Большой медицинской энциклопедии» статья о нем занимает без малого десять страниц и начинается сухим определением: «Патологическое состояние, характеризующееся скоплением воздуха между висцеральной и париетальной плеврой» (что в «переводе на русский» означает — скопление воздуха в плевральной области).

Однако вряд ли эти энциклопедические сведения удовлетворят нашу читательницу. Ведь она ждет ответа на свои сугубо практические вопросы.

Поэтому за разъяснениями мы обратились к ведущему научному сотруднику Центрального научно-исследовательского института туберкулеза РАМН, доктору медицинских наук Казбеку Васильевичу ТОКАЕВУ.

## ЧТО ТАКОЕ ПНЕВМОТОРАКС?

Болезнь возникает при нарушении целостности стенок легкого, вследствие чего в плевральной полости накапливается воздух, который сдавливает легкое. Различают травматический, операционный и спонтанный пневмоторакс.

О причинах травматического догадаться нетрудно — это ушибы грудной клетки, проникающие ранения, при которых происходит повреждение тканей легкого. Операции на органах грудной полости могут вызвать операционный пневмоторакс.



тромбоциты.

Цвет крови обусловлен красным пигментом — **гемоглобином**, входящим в состав эритроцитов. **Эритроциты** (красные кровяные тельца) транспортируют кислород из легких в ткани и углекислый газ от тканей в органы дыхания, они также участвуют в регуляции кислотно-щелочного равновесия и водно-солевого обмена.

Помимо этого, эритроциты обладают важным свойством — они могут склеиваться друг с другом и в таком виде оседать. Скорость этого процесса (СОЭ) во многом зависит от состава плазмы и поэтому указывает на некоторые заболевания — воспалительные, опухолевые и др.

Все гранулоциты выполняют защитные функции, правда, немного по-разному. Например, **нейтрофилы** — активные фагоциты (от греч. *phagos* — пожиратель): они атакуют различные микроорганизмы, способные вызывать заболевание, и уничтожают их.

тельные вещества другим клеткам. **Моноциты** — самые крупные клетки крови, преимущественно уничтожающие остатки клеток и мелких чужеродных тел.

При проведении биохимического анализа (внутривенное взятие крови) медики интересуются не только клеточным составом крови, но и содержанием в ней различных органических и неорганических субстанций. Все вещества, входящие в состав крови, принято делить на несколько групп. К *первой группе* относят вещества, необходимые для правильной работы клеток: натрий, калий, кальций, глюкозу и др. Нарушение их баланса влечет за собой значительное ухудшение состояния человека. Изменение концентрации натрия и калия происходит, как правило, лишь в очень тяжелых случаях травмы, сопровождаемые значительными кровопотерями, ожоги, острое обезвоживание организма (например, в случае упорной рвоты или резкого нарушения работы желудочно-кишечного тракта). Избыток глюкозы в крови, сопровождаемый появлением ацетоновых тел, как правило, указывает на диабет.

**Третья группа** включает вещества, удаляемые из организма. Это либо ненужные, либо даже вредные конечные

С биохимическим анализом крови перекликается анализ мочи. Ведь моча — это конечные продукты обмена и чужеродные вещества, выделенные почками из крови. Анализ мочи на содержание сахара проходит каждый потенциальный больной диабетом. Важным показателем является наличие в моче белка и бактерий. Большое содержание бактерий указывает на инфекционный процесс в почках, мочевом пузыре или мочевых путях, а появление белка — на то, что организм ведет с болезнью неравную борьбу. О наличии воспалительного процесса свидетельствует и присутствие лейкоцитов. Даже цвет мочи может сказать о многом — это знает всякий, кто болел гепатитом. Современные биотехнологические методики позволяют использовать мочу для диагностики венерических заболеваний, даже на самых ранних этапах их возникновения.

## Сергей Ершов

# ЧТО ТАКОЕ ПНЕВМОТОРАКС?

О причинах **травматического** догадаться нетрудно — это ушибы грудной клетки, проникающие ранения, при которых происходит повреждение ткани легкого. Операции на органах грудной полости могут вызвать **операционный пневмоторакс**. **Спонтанная** форма заболевания (имеющая место в данном случае) характеризуется самопроизвольным, как бы без видимых причин, скоплением воздуха в плевральной полости человека, чувствующего себя вполне здоровым. Страдают им чаще всего мужчины высокого роста в возрасте до 40 лет, причем обычно это не связано с нагрузкой; прогноз вполне благоприятный. **Осложненный спонтанный пневмоторакс** возникает при заболевании легких, преимущественно у людей среднего и пожилого возраста. У больных, как правило, обнаруживаются в легких кисты или другие патологические изменения, которые приводят к разрыву легочной ткани и проникновению воздуха в плевральную полость.

Лечебные мероприятия зависят от степени тяжести болезни. Выжидательная тактика правомерна только при легких формах. Чтобы расправить легкое, прибегают к активному откачиванию воздуха из плевральной полости посредством пункции (прокола). Также применяют прижигание, иссечение и сшивание дефектной ткани легкого через бронхоскоп при помощи специального световода. Прибегают и к более или менее значительному дренированию плевральной полости, используя для этого вакуумную систему откачки воздуха. В тяжелых случаях или при рецидивах заболевания показана операция, в процессе которой удаляют плевральные листки для того, чтобы легкое приросло к грудной стенке. Это предотвращает новые разрывы легочной ткани.

Помощь при пневмотораксе можно получить в любом отделении торакальной (грудной) хирургии.



# ПАРТНЕРСКИЕ РОДЫ

Некоторые мужья, отправив жену в роддом, считают, что на этом их миссия закончилась: теперь о ней позаботятся медики. Но в предродовой палате женщина остается наедине со своей болью и страхом. Акушерка не в силах уделить каждой достаточно внимания. А так хочется, чтобы кто-то тебя подбодрил, поддержал. И кто же, как не близкий человек, сделает это лучше!

В Америке такую помощь оказывают специально подготовленные женщины. Во время родов, а при желании и после них, они постоянно находятся рядом со своими подопечными, поддерживают их, делают обезболивающий массаж, помогают расслабиться. В России такой практики пока нет, но присутствие мужа при родах становится обычным явлением.

Правда, медицинские работники в большинстве своем против присутствия мужчин при родах: только мешают, порой они требуют большего внимания, чем роженицы. Представители сильного пола часто не выдерживают такого испытания: многие просто падают в обморок.

Для того, чтобы ваш муж при родах был не наблюдателем, а активным помощником, партнером, следует к этому событию готовиться вместе. Сделать это можно в Центре «Женщина и семья» при Спасо-Перовском госпитале Мира и Милосердия, где в течение девяти занятий будущие родители проходят курс психологической и физической подготовки к родам.

На занятиях инструкторы рассказывают о процессах, происходящих в организме женщины, будущей ребенка, о том, как развивается плод. Видя, именно страх неведения при-

Для начала необходимо овладеть навыками правильного, ритмичного дыхания. Упражнение 15 можно выполнять лежа и в стоячем положении на 9-12 шагов.

Вспомните. Затем сле-

на 9-12 шагов.

7. **Выдохните.** Поднимите прямые руки вперед-вверх, вдох. Затем, медленно прогибаясь в грудном и поясничном отделах позвоночника,

4. Встаньте правым боком к стулу, держась рукой за его спинку. Согните левую ногу в колене, поднимите ее под прямым углом. Обхватив ко-

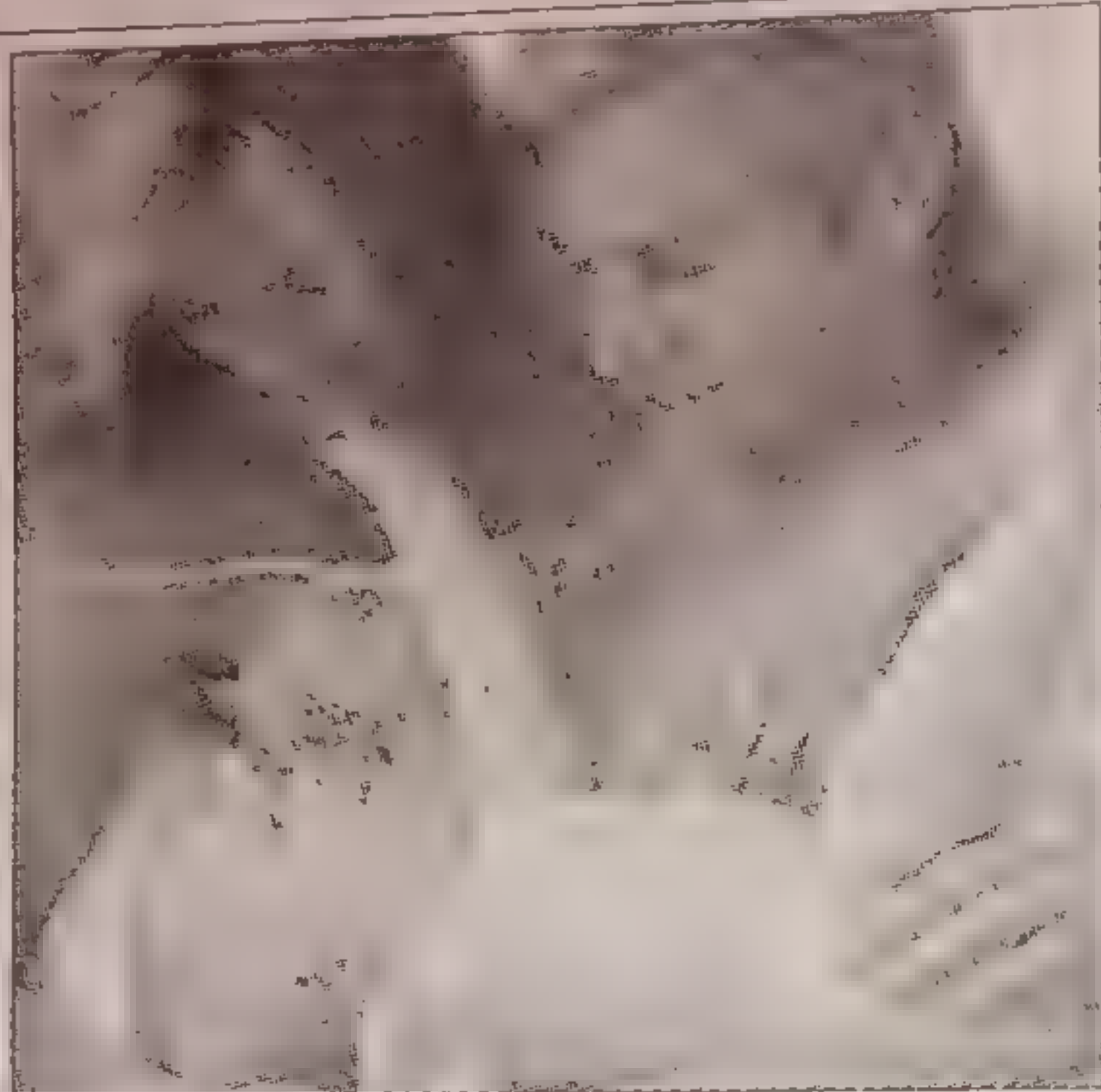
ДОЙ НОГОЙ.

11. Приседайте с широко разведенными коленями.

Роженица должна иметь  
сильный брюшной пресс. Он  
обеспечивает правильное

мые ноги вверх, разведите в стороны и медленно опустите.

Практика показывает, что женщины придают большое



водит к напряжению. А это может повлиять на течение беременности и родов.

Кроме того, партнеры осваивают технику дыхания и расслабления, изучают активные точки, массируя которые во время схваток можно снять боль. Кстати, партнером может быть не только муж, но и подруга, сестра или инструктор Центра. Вот, правда, маму и све-кровь брать на роды не рекомендуется: они реагируют на происходящее слишком эмоци-онально и подчас мешают медикам и рожени-це. Если женщина планирует рожать одна, ее настраивают на то, чтобы медсестра, акушер-ка, врач стали ее партнерами, к которым не страшно обратиться за помощью.

Как показывает практика, женщины, подготовленные на курсах, рожают легче. В этом смогли убедиться в московском роддоме №8, с которым Центр «Женщина и семья» тесно сотрудничает.

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛА  
Зоя Барышева

**Центр «Женщина и семья» при Спасо-Перовском госпитале Мира и Милосердия. Запись на курсы по телефону 301-15-02.**

# КОГДА ЭРОС ОТДЫХАЕТ

С того момента, когда женщина узнает, что она беременна, у нее начинается совершенно другая жизнь. Меняются не только ее режим, рацион, но и отношение к себе и окружающему миру. Все мысли и поступки будущей матери ориентированы теперь на то, чтобы ребенок родился здоровым. Поэтому некоторые женщины совершенно отдаляются от мужа, иногда даже видят в нем источник раздражения. И тут уж не до секса.

Половая жизнь может оказаться сильнейшим стрессом для плода. Чтобы этого не произошло, природа создала надежный механизм: после зачатия сексуальное влечение женщины обычно уменьшается. Что же делать в этой ситуации мужчине? Он с трудом может понять состояние своей жены. И если она отказывается от близости, чувствует себя покинутым, нелюбимым. В этом случае самое главное не конфликтовать и помнить, что для здоровья будущего ребенка нормальный микроклимат в семье просто необходим.

Обычно, если беременность протекает без осложнений, интимная жизнь супругов может продолжаться, но с некоторой корректировкой. Бу-

душим родителям следует знать, что по медицинским показаниям, чтобы не спровоцировать выкидыш, рекомендуется воздержание от секса в первые 6-8 недель и в последние 6 недель до предполагаемых родов. Повторная беременность требует более длительного воздержания, так как риск преждевременных родов увеличивается.

В эти периоды женщина должна особенно внимательно относиться к своему здоровью, так как любая инфекция, не представляющая опасности в обычной жизни, теперь может причинить вред и ей, и будущему ребенку.

Если роды прошли без осложнений, на восстановление женского организма после родов уходит около 6 недель. По истечении этого срока и после консультации у гинеколога необходимые «запреты» могут быть сняты.

P.S. Если подсчитать, на какое время нужно отказаться от Эроса, то получится около 20 недель — всего 5 месяцев. Не так уж и много для людей, собирающихся прожить вместе всю жизнь!

ОКСАНА КРЫЛОВА



биться вместе. Сделать это можно в Центре «Женщина и семья» при Спасо-Перовском госпитале Мира и Милосердия, где в течение девяти занятий будущие родители проходят курс психологической и физической подготовки к родам.

На занятиях инструкторы рассказывают о процессах, происходящих в организме женщины, ждущей ребенка, о том, как развивается малыш. Ведь именно страх неведения при-

с которым Центр «Женщина и семья» тесно сотрудничает.

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛА  
Зоя БАРЫШЕВА

**Центр «Женщина и семья» при Спасо-Перовском госпитале Мира и Милосердия. Запись на курсы по телефону 301-15-02.**

*Для начала необходимо овладеть навыками правильного, ритмичного дыхания. Упражнения 1-5 можно выполнять лежа или стоя.*

1. Выдохните. Затем сделайте продолжительный вдох, во время которого сначала выпячивайте живот, а только потом заполняйте воздухом грудную клетку. При выдохе вначале уменьшайте объем грудной клетки, а потом вытягивайте живот.

2. «Грудное» дыхание. Выдохните. Сделайте продолжительный вдох, одновременно расширяя грудную клетку и выпячивая живот. При выдохе уменьшайте объем грудной клетки и вытягивайте живот.

3. «Брюшное» дыхание. Выдохните. Затем сделайте продолжительный вдох, одновременно выпячивая живот. При выдохе вытягивайте живот. Чтобы проконтролировать, правильно ли вы выполняете упражнения, положите одну руку на грудь, а другую на живот.

4. «Боковое» дыхание. Ладонь левой руки положите на грудную клетку ближе к подмышечной впадине, правую руку опустите вниз. Выдохните. Наклоняясь влево, положите правую руку на голову, глубоко вдохните. Вернитесь в исходное положение и выдохните. Затем проделайте упражнение, наклоняясь в другую сторону.

5. Сделайте несколько глубоких длинных выдохов.

6. Походите в среднем темпе 1-2 минуты. На 3 шага — вдох, на 4 — выдох. Постепенно увеличивайте продолжительность выдоха на один шаг. Через 4-6 недель после начала занятий делайте выдох

на 9-12 шагов.

7. Выдохните. Поднимите прямые руки вперед-вверх, вдох. Затем, медленно прогибаясь в грудном и поясничном отделах позвоночника, плавно опустите руки через стороны вниз, выдох.

**Беременность и роды — серьезное испытание для женского организма. Будущей матери надо приложить немало усилий, чтобы беременность протекала без осложнений и ребенок развивался нормально. А к такой нелегкой физической работе, как роды, следует готовиться заблаговременно, в чем вам помогут соответствующие комплексы упражнений.**

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЖЕНЩИН

8. Сделайте выдох: Поднимитесь на носки, руки положите за голову, лопатки сведите, вдох. Затем опуститесь на полную ступню, расслабьте руки, опустите их вниз, наклонитесь вперед, выдох.

*Иногда во время родов мышцы тазового дна так напрягаются, что могут воспрепятствовать продвижению ребенка. Это грозит тяжелыми осложнениями и для него, и для матери. Поэтому тазовое дно нужно, как говорят акушеры, «растянуть», сделать более эластичным, податливым.*

1. Встаньте правым боком к стулу, держась одной рукой за его спинку. Поднимите прямую левую ногу вперед, отведите ее максимально в сторону и назад. Затем повернитесь другим боком и проделайте то же другой ногой.

2. Сядьте на коврик, упритесь ладонями в пол сзади. Широко разводите прямые ноги и соединяйте их, слегка приподнимая таз.

3. Разведите ноги, наклонитесь к левой ноге, выдох. Повторите упражнение, на-

клоняясь к правой ноге.

4. Встаньте правым боком к стулу, держась рукой за его спинку. Согните левую ногу в колене, поднимите ее под прямым углом. Обхватив колено левой рукой, максимально отведите его в сторо-

ну. Повернитесь другим боком и проделайте то же другой ногой.

5. Сделайте шаг вперед левой ногой, согните ее в колене и выполните несколько пружинящих приседаний. Прделайте то же другой ногой.

6. Медленно походите лыжным шагом.

7. Лягте на спину, согните колени, положите руки под голову. Поднимите таз и широко разведите колени, выдох. Вернитесь в исходное положение, вдох.

8. Встаньте на колени, руки на бедрах. Отставьте левую ногу в сторону на носок, вдох. Вернитесь в исходное положение, выдох. Прделайте то же другой ногой.

9. Из положения стоя сделайте выпады в стороны и вперед поочередно с каждой ноги.

10. Поставьте два стула на расстоянии 50 см. Держась за спинку одного из них, отведите ногу в сторону и положите ее на сиденье соседнего стула. Повторите 4 раза каж-

дому. В этом случае самое главное не конфликтовать и помнить, что для здоровья будущего ребенка нормальный микроклимат в семье просто необходим.

Обычно, если беременность протекает без осложнений, интимная жизнь супругов может продолжаться, но с некоторой корректировкой. Бу-

дой ногой

11. Присядьте с широко разведенными коленями.

*Роженица должна иметь сильный брюшной пресс. Он обеспечивает успешную и продуктивную родовую деятельность. К тому же хорошо раз-*

*витые мышцы живота предупреждают его дряблость и обвисание после родов, а также другие неприятности, связанные с опущением внутренних половых органов. Укрепить мышцы брюшного пресса можно при помощи следующих упражнений.*

1. Лягте на коврик на спину и имитируйте езду на велосипеде.

2. Лежа на спине согните колени и подтяните пятки к ягодицам.

3. Лежа на спине согните колени, наклоните их поочередно влево и вправо (при наклоне — выдох).

4. Лежа на спине имитируйте ходьбу.

5. Лежа на спине сгибайтесь поочередно в каждую сторону, стараясь достать рукой колено.

6. Сядьте на коврик, упритесь сзади ладонями в пол, имитируйте ходьбу.

7. Сидя выполняйте ногами движения пловца (кроль).

8. Сидя делайте ногами «ножницы».

9. Сидя поднимите пря-

*P.S. Если подсчитать, на какое время нужно отказаться от Эроса, то получится около 20 недель — всего 5 месяцев. Не так уж и много для людей, собирающихся прожить вместе всю жизнь!*

Оксана Крылова

мые ноги вверх, разведите в стороны и медленно опустите.

Практика показывает, что женщины придают большое значение умению напрягать мышцы, надеясь, что расслабятся они сами собой. Однако это не так. Напряжение и расслабление должны уравнивать друг друга. В любой физической работе, и во время родов тоже, полноценное мышечное расслабление помогает быстро и эффективно восстанавливать силы организма. Комплекс упражнений, который мы предлагаем, поможет овладеть навыками полноценного мышечного расслабления.

1. Встаньте. Наклонитесь вперед и опустите расслабленные руки. Медленно покачайте ими из стороны в сторону 10-12 раз. Дышите ритмично.

2. Лягте на коврик, ноги согните, руки поднимите. На счет 1-3 поочередно расслабьте кисти, локти, плечи, на счет 4 — правое колено, 5 — левое колено и на счет 6 — добейтесь полного расслабления. Дышите ритмично.

3. Встаньте. На счет 1-2 — откиньте голову назад, вдохните, на счет 3-4 — опустите голову, расслабьте плечи, шею, выдохните.

4. Стоя наклонитесь вперед и свободно раскачивайте прямыми руками вправо и влево.

5. «Уроните» плечи, кисти, пальцы.

6. Сядьте на стул, приподнимите прямые ноги и «уроните» их, полностью расслабив мышцы бедер.

Светлана Лежнева,  
канд. мед. наук



Ваш малыш начал говорить. Каждый день у него появляются новые слова. Не все пока удается произносить четко, но вы в любую минуту готовы прийти ему на помощь. О том, как это сделать лучше, а также о возможных речевых расстройствах у детей мы беседуем с логопедом детского сада № 2 г. Фрязино Ириной Николаевной КОНОВАЛЕНКО.

— В каком возрасте ребенок должен правильно произносить слова?

— Если малышу уже пять лет, а он неправильно произносит некоторые слова, не волнуйтесь — это нормально. В таком возрасте у детей еще недостаточно сформирован артикуляционный аппарат, фонематический слух, то есть способность различать фонемы родного языка: например, бочка — точка. Для ребенка это практически одно и то же.

— По каким причинам чаще всего возникают речевые расстройства у детей?

— Самая распространенная причина — неправильное строение артикуляционного аппарата, недостаточная подвижность языка.

Также для развития речи ребенка очень важен слух. Слуховой анализатор начинает функционировать уже с первых часов жизни. Реакция младенца на звук проявляется расширением грудной клетки, выдохом, и только

позже речевые органы начинают развиваться. Кроме того, есть расстройства речи, основанные на подражании. Например, у ребенка могут отсутствовать

нормы. Но в силу индивидуальных особенностей развития у некоторых детей возрастные несовершенства не

— Как объяснить такое явление: в семье пятилетние близнецы общались на каком-то своем языке, а всем остальным их разговор переводила мама?

— Маленькие дети часто разговаривают на «своем» языке, но к трем годам речь и мышление пересекаются, и малыши пытаются наладить контакты с окружающим миром. В данном случае близнецы остановились на том этапе, когда понимали только друг друга.

— А почему некоторые дети говорят «в нос»?

— Это связано с неправильным строением артикуляционного аппарата. Чаще всего, причина — это расщелина твердого нёба или расщелина губы. Такие дефекты можно устранить — расщелину зашивают.

— Как родители могут помочь ребенку, начинающему говорить?

— Родителям нужно знать, когда у малыша должно появиться «гуканье», когда — лепет, когда он начинает произносить первые слова, фразы. Кроме того, необходимо делать с ребенком артикуляционную гимнастику. Если возникают затруднения, посоветуйтесь со специалистом — он подскажет

## СКАЖИ «ШИШКА»!

Приводим описание артикуляционных гимнастик, которые Ирина Николаевна Конаваленко рекомендует для занятий с малышами. Эти упражнения часто необходимы и всегда полезны.

### «ВЕСЕЛЫЙ ЯЗЫЧОК»

Жил-был в своем домике язычок (высунуть язык изо рта).

Домик окружал красивый белый заборчик (губы в улыбке, зубы сомкнуты).

Решил язычок пойти погулять и начал стучаться в заборчик (постукивание языком по сомкнутым зубам).

Нашел язычок дырочку в заборчике и вылез на улицу (просунуть язык между зубами).

Посмотрел язычок вверх: нет ли дождя (поднять язык к верхней губе)?

Посмотрел вниз: нет ли луж (опустить язык к нижней губе)?

Понравилось язычку на улице, захотел он погулять (язык то у правого угла рта, то у левого), побегать (быстрые и четкие движения языком вправо-влево).

Устал язычок, прилег отдохнуть (положить широкий спокойный язык на нижнюю губу).

Вдруг язычок увидел качели и решил на них покачаться (язык поднимается к верхней губе, опускается к нижней).

Проголодался язычок, попил молока (лакательные движения), облизал варенье (облизать верхнюю и нижнюю губы).

Наелся язычок и решил покрасить свой заборчик (облизать верхние и нижние зубы с внутренней и внешней сторон).

Не забыл язычок и погладок покрасить (поглаживание языком твердого нёба вперед-назад).

Наработался язычок, отдохнул (положить широкий, спокойный язык на нижнюю губу) и поскакал на лошадке домой (цоканье).

Приехал язычок домой и закрыл дверь (закрыть рот).

Динамическая артикуляционная гимнастика

Каждая поза удерживается до счета 5. Чередовать позы 5-7 раз.

### «ДВЕРЬ ДОМИКА»

— спокойно открыть рот,  
— спокойно закрыть рот.

### «УЛЫБКА — ТРУБОЧКА»

— улыбнуться, показать сомкнутые зубы,  
— вытянуть губы вперед трубочкой.

### «ЛОПАТОЧКА — ИГОЛОЧКА»

(рот широко открыт)  
— положить широкий спокойный язык на нижнюю губу,  
— сделать язык узким, как игла.

### «ЛЮБОПЫТНЫЙ ТРУСЛИВЫЙ ЯЗЫК»

(рот широко открыт)  
— высунуть язык изо рта как можно дальше,  
— убрать язык в рот.

### «ЧАСИКИ»

(губы в улыбке)  
— кончик языка у правого угла рта,  
— кончик языка у левого угла рта.

### «КАЧЕЛИ»

(рот открыт)  
— поднять кончик языка к верхним зубам с внутренней стороны,  
— опустить кончик языка к нижним зубам с внутренней стороны.

### «ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ»

(облизать верхнюю губу)  
— движение языка вперед-назад.

### «МАЛЯР»

— поглаживать кончиком языка вперед-назад твердое нёбо.

### «ЛОШАДКА»

(рот приоткрыт, нижняя челюсть неподвижна)  
— цокать языком

### «ГАРМОШКА»

(присосать язык к твердому нёбу)  
— опускать и поднимать нижнюю челюсть.

Помните, что очень важно развивать мелкую моторику малыша. Пальцы и язык тесно взаимосвязаны, так как имеют одну проекцию в головном мозге. Сделайте с ребенком такие упражнения:

### «ДВЕ ВЕСЕЛЕНЬКИЕ СВИНКИ»

«Печатать» кончиками пальцев, начиная с большого. Упражнение выполняют сначала одной, затем другой, а потом двумя руками.

Две веселенькие свинки  
(1 2 3 4)

Стали стучать на машинке  
(5 4 3 2).

И постукивают, и похрюкивают  
(1 2 3 4 5 4 3 2):

«Стуки-стуки-стуки-стук»  
(1 2 3 4),

«Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк»  
(5 4 3 2).

### «СИДИТ БЕЛКА НА ТЕЛЕЖКЕ»

Левой рукой загибать пальцы правой руки поочередно, начиная с большого.

Сидит белка на тележке, продает орешки:

Лисичке-сестричке (1),

Воробую, синичке (2 3),

Мишке-голотопятому (4),

Заньке усатому (5).

Так же поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.

пример, у меня лечился мальчик, который неправильно произносил шипящие. Каких-либо физиологических отклонений у него не было. В процессе занятий выяснилось, что

исчезают, а принимают характер стойкого дефекта. Одна из причин — двуязычие в семье: разговаривая на разных языках, ребенок переносит фонетические

стику. Если возникают затруднения, посоветуйтесь со специалистом — он подскажет



чинам чаще всего возникают речевые расстройства у детей?

— Самая распространенная причина — неправильное строение артикуляционного аппарата, недостаточная подвижность языка. Также для развития речи ребенка очень важен слух. Слуховой анализатор

начинает функционировать уже с первых часов жизни. Реакция младенца на звук проявляется расширением зрачков, задержкой дыхания, и только к 7-9 месяцам малыш начинает подражать окружающим звукам, а к году — произносить первые слова. У детей, глухих от рождения, подража-

лок, лакательные движения), обли- зал варенье (облизать верхнюю и нижнюю губы).

Наелся язычок и решил покра- сить свой заборчик (облизать верхние и нижние зубы с внутренней и внешней сторон).

Не забыл язычок и поголок по- красить (поглаживание языком твер- дого нёба вперед-назад).

Наработался язычок, отдохнул (положить широкий, спокойный язык на нижнюю губу) и поскакал на ло- шадке домой (цоканье).

— кончик языка у правого угла рта, — кончик языка у левого угла рта.

#### «КАЧЕЛИ» (рот открыт)

- поднять кончик языка к верхним зубам с внутренней стороны,
- опустить кончик языка к нижним зубам с внутренней стороны.

#### «ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ» (облизать верхнюю губу)

- движение языка вперед-назад.

#### «МАЛЯР»

- поглаживать кончиком языка вперед-назад твердое нёбо.

«Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк»  
(5 4 3 2).

#### «СИДИТ БЕЛКА НА ТЕЛЕЖКЕ»

Левой рукой загибать пальцы правой руки поочередно, начиная с большого.

Сидит белка на тележке, продает орешки:

- Лисичке-сестричке (1),
- Воробью, синичке (2 3),
- Мишке толстопятому (4),
- Заиньке усатому (5).

Так же поочередно разгибать паль- цы, начиная с большого.

могут помочь ребен- ку, начинающему го- ворить?

— Родителям нужно знать, когда у малыша должно появиться «гука- нье», когда — ле- пет, когда он начи- нает произносить первые слова, фра- зы. Кроме того, не- обходимо делать с ребенком артику- ляционную гимна- стику. Если возникают затрудне- ния, посоветуйтесь со специалис- том — он подскажет, на что кон- кретно нужно обратить внимание.

Для того, чтобы занятия проходи- ли интересно, все упражнения сопро- вождайте забавными рассказами.

Елена Батырева

пример, у меня лечился мальчик, ко- торый неправильно произносил ши- пящие. Каких-либо физиологичес- ких отклонений у него не было. В процессе занятий выяснилось, что мальчик подражает речи своего детса- довского друга.

Чаще всего к пяти годам звуко- произношение достигает языковой

исчезают, а принимают характер стойкого дефекта. Одна из причин — двузвучие в семье: разговаривая на разных языках, ребенок переносит фонетические особенности одного языка на другой. Вторая причина — долгое «сюсюканье» родителей. В ре- зультате у ребенка задерживается раз- витие правильного произношения.

## НА ЗАРЕ ТЫ ЕГО НЕ БУДИ...

Ваш ребенок не хочет отпра- вляться вечером в кровать и нахо- дит любые предлоги для того, чтобы оттянуть «роковую» мину- ту? Тогда попробуйте воспользо- ваться нашими советами.

Сон чем-то сходен с поездом, приходя- щим и уходящим строго по расписанию. Иными словами, для него существуют оп- ределенные часы — так называемые «сон- ные» циклы.

Каждый из таких циклов длится приби- зительно 100 минут. Для того, чтобы «пой- мать» его начало, научитесь сами и научите вашего ребенка распознавать сигналы, опо- вещающие, что поезд под названием «Сон» уже приближается: зевота, закрывающиеся глаза, какое-то оцепенение. Дабы не опоз- дать к этому поезду, отправьте свое чадо в кровать заблаговременно.

#### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ КО СНУ?

- ✓ Не наказывайте ребенка сном. Фраза «иди спать» не должна ассоциироваться у него с карой за плохое поведение или какие-то иные «грехи».
- ✓ Не ужинайте перед телевизором, а особенно во время просмотра так называемого «филь- ма катастроф». Наоборот, постарайтесь создать за семейным столом безмятежную

атмосферу. И вообще во время еды избегайте любого выяснения отношений.

- ✓ Накормите ребенка ужином, состоящим из легких блюд (зерновые, свежие овощи и фрукты).
- ✓ Если вы поздно вернулись домой — тем ху- же для вас, поскольку вы упустили воз- можность пообщаться с ребенком перед сном. А это общение в равной мере необхо- димо вам обоим.
- ✓ И еще несколько маленьких хитростей, по- могающих малышу уснуть: музыка (в «ис- полнении» магнитофона или «живая» — голос матери), ванна, легкий массаж спи- ны, общее расслабление.

#### КАК ПРОСЫПАТЬСЯ?

Выходить из состояния сна нужно так же, как из поезда — то есть тогда, когда он остано- вился у перрона, не стоит выпрыгивать из не- го на ходу. Будильник, крик, внезапно вспы- хивающий яркий свет не самые лучшие спосо- бы «побудки». Мало того, специалисты отно- сят их к разряду травм — слуховых и зритель- ных. И помните: как бы добросовестно вы ни будили ребенка, по-настоящему он проснется лишь к концу очередного «сонного» цикла, но не раньше! В идеале, ребенок должен просы- паться сам, а не после того, как вы стянули с него одеяло и облили холодной водой.

Если ваш отпрыск крушит все подряд, кричит по ночам, — не расстраивайтесь, возможно, в нем просыпается гений.

При проявлении хотя бы на- меков на неординарность, помо- гите ему избежать «вируса» ли- дерства. Дело в том, что, познав

## «ВИРУС» ЛИДЕРСТВА

Существуют психологические проблемы, с которыми могут столк- нуться юные дарования. Например, многим из них свойствен эгоцент- ризм. Он проявляется вместе с осо- знанием своей исключительности. Болезненное отношение к собст- венному гениальному «Я» порой обрекает ребенка на одиночество: ему трудно найти друзей, особенно среди сверстников.

Одним из признаков просыпа- ющегося эгоцентризма могут быть частые, бурные, но быстро прекра- щающиеся истерики. Так происхо- дит выброс отрицательных эмо- ций, и они не накапливаются в не- окрепшей душе ребенка.

вкус победы (первая грамота, приз на конкурсе), талантливые дети начинают думать, что всегда должны быть первыми, и любая неудача может привести их к ра- зочарованию в себе.

Для того, чтобы этого избежать, необходимо выработать у ребенка своего рода иммунитет к неудачам: достаточно несколько раз поста- вить перед юным гением заведомо невыполнимую задачу, убедив его таким образом в том, что неуспех не такое уж редкое явление. И, ко- нечно, постарайтесь внушить ре- бенку, что ни один талант без уси- лий не пробьет себе дорогу.

Ирина Лапшина

**ВНИМАНИЕ!**  
Продолжается подписка на I полугодие 1998 года. На нашу газету можно подпи- саться в любом отделении связи. Бланк абонемента на подписку на с. 11

ПОМОГИ СЕБЕ САМ №11 (39) 1997 г



## ТЕОРИЯ

— В нашем центре, — говорит А.В.Трифонов, — мы восстанавливаем пациентов с самой различной патологией. При этом лечим не отдельную болезнь, а организм в целом — ведь в нем нет изолированных функционирующих органов и систем: все они взаимосвязаны и взаимозависимы.

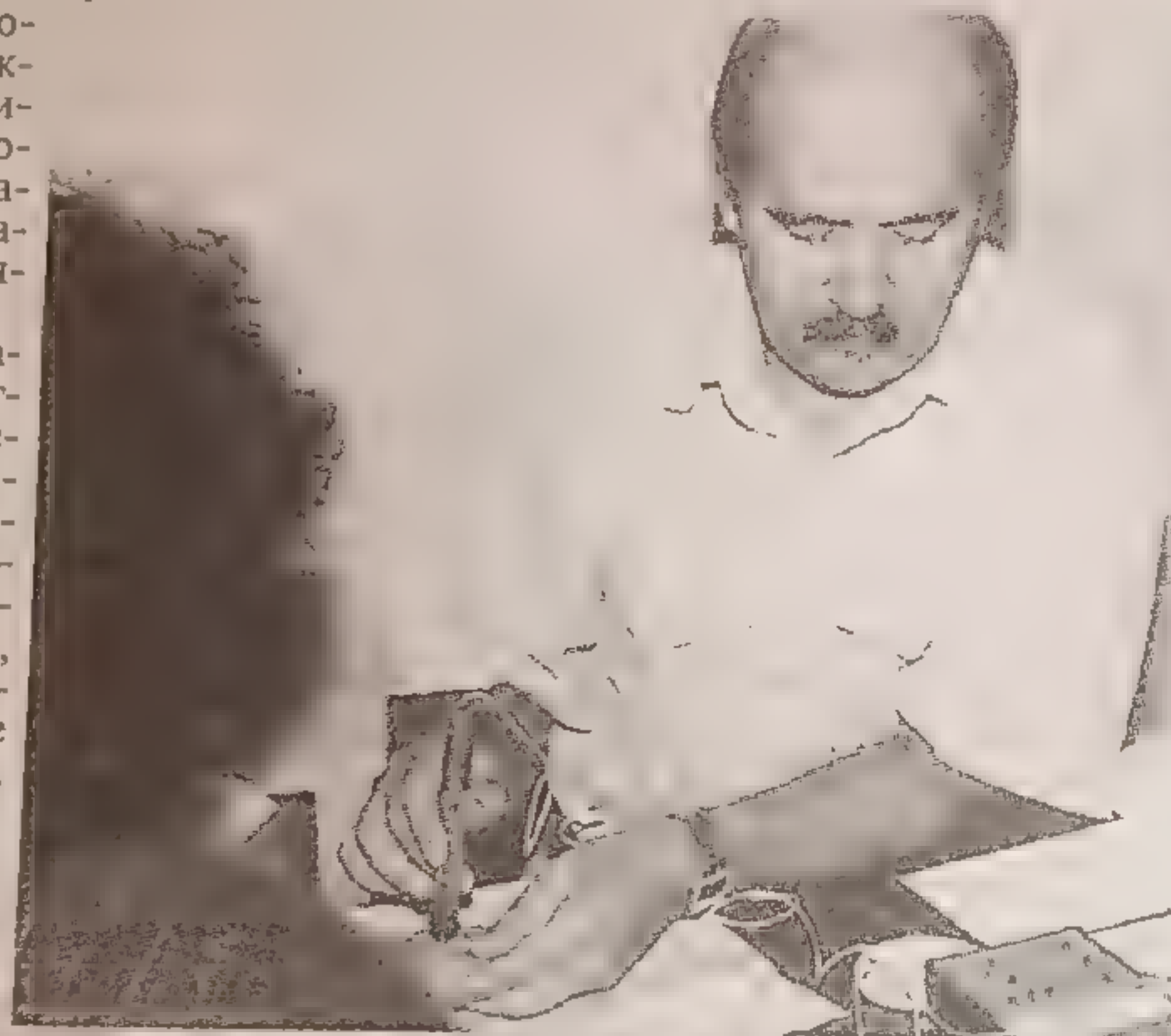
В официальной медицине, к сожалению, мало внимания уделяется доклинической, или скрытой, стадии болезни. Эта проблема чрезвычайно важна, поскольку 70% пациентов страдают функциональными расстройствами, имеющими, как установлено, энергообменный характер.

Человеческий организм как живая, самонастраивающаяся и самовосстанавливающаяся система существует в определенном энергетическом пространстве. Он воспринимает различные излучения, черпает энергию из окружающей среды, получая ее с пищей, воздухом, водой. Задача любого живого существа — устойчиво поддерживать динамическое равновесие (гомеостаз), постоянство внутренних и

ся патологические колебания, а физиологические усиливаются, и таким образом постепенно восстанавливается динамическое равновесие в организме.

## ПРАКТИКА

— Александр Васильевич, думаю, нашим читателям интересно было бы узнать некоторые «житейские» подробности. Если можно — о взаимодействии БРТ и официальной медицины. Ведь к вам наверня-



гармонизировать. Но если пациент становится активным помощником врача, тогда можно обоснованно надеяться на чудо.

— С какими заболеваниями обращаются к вам пациенты?

— Легче, наверное, сказать, с какими не обращаются. Так, для людей, страдающих аллергическими реакциями, мы можем определить аллергии, которые приводят к обострениям и приступам, например — астмы. Обычно реакция на аллергены подав-

ляется антигистаминными препаратами, имеющими побочное воздействие на другие органы, а используя БРТ, можно приготовить гомеопатический абсолютно безвредный препарат, который поможет больному в условиях, когда его невозможно изолировать от воздействия аллергенов. Скажем, во время цветения: человек ведь не может этот период находиться дома — ему нужно работать, учиться, общаться с людьми и т.д.

— Есть ли категории пациентов, для которых БРТ противопоказана?

— На сегодняшний день такие категории не выявлены. Однако существует объективный фак-

## БИОРЕЗОНАНСНАЯ ТЕРАПИЯ: КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО — «БАЛАНС»

Сейчас много говорят о возможностях биорезонансной терапии (БРТ). Что это — очередная панацея или новый шаг вперед в вечной борьбе человека с болезнями? Рассказать об этом методе, который широко применяется в медицинском центре «Помоги себе сам», мы попросили главного врача центра Александра Васильевича Трифонова. За последние три года около 6 тысяч больных прошли здесь курс электропунктурной диагностики и лечения по методу Р.Фолля с использованием биорезонансной терапии. Большинство пациентов навсегда распрощались со своими недугами или почувствовали, что болезнь начала отступать.

А.В.Трифонов много лет работал педиатром, занимался изучением психиатрии, неврологии, владеет иридиагностикой и другими медицинскими методиками. Этот опыт он применяет теперь в своей практике.

...механизм, без чего невозможна жизнь. Устойчивость гомеостаза не безгранична по отношению к количеству и качеству воздействия факторов окружающей среды. И при превышении пороговых значений возникает дисбаланс энергообмена, а это и есть болезнь.

...как правило, имеет ... и компенсационные механизмы. Однако ...

ка приходит много больных, которые ранее безуспешно лечились у других врачей.

— Никакого противоречия, тем более антагонизма, здесь нет. Одно дополняет другое. Биорезонансный метод дает возможность широко использовать все достижения ортодоксальной медицины без побочных осложнений.

...тор, снижающий действенность БРТ, это — возраст человека. Объем потенциальной «генетической энергии» с возрастом заметно снижается, а значит и резервы, к которым обращена БРТ. Возможности БРТ столь широки, что с каждым годом появляются все новые интересные алгоритмы ведения сложных пациентов, все больше ...

## ОПТИМИСТЫ ИЗ УСТЬ-КАМЕНОГОРСКА



Наверное, каждый согласится, что с оптимистами общаться всегда приятно и интересно. Их задор и открытость могут надолго зарядить собеседника хорошим настроением. Люди, с которыми мне посчастливилось познакомиться, как раз и относятся к этой категории.

Весной этого года в городе Усть-Каменогорске Восточного Казахстана открылся филиал московского фонда «Помоги себе сам».

Звонки начались, как только вышла в эфир первая одноименная телепередача, снятая в Усть-Каменогорске. Предлагали помощь, спрашивали совета... Руководитель филиала Геннадий Витальевич АСТАФЬЕВ не удивлялся: «Каждому интересно знать, как стать здоровым — вот люди и тянутся к нам». Бескорыстную помощь хотели оказать и врачи, и народные целители, и специалисты, далекие от медицины. Начали поступать заказы на специальную литературу, медицинские приборы и пищевые добавки.

Интерес к работе фонда проявили и многие организации. Завязалось, например, сотрудничество с восточноказахстанским подразделением партии «зеленых» — центром «Зеленое будущее Рудного Алтая», стал выходить «Зеленый листок».

Внимание к проблемам экологии в области неслучайно: до недавнего времени Восточный Казахстан был близок к экологической катастрофе. Жители Усть-Каменогорска до сих пор не знают, возмущаться или радоваться тому, что городские металлургические предприятия переживают глубочайший кризис: многие горожане потеряли работу, но воздух в городе стал значительно чище, люди перестали задыхаться.

Кроме защитников экологии, друзьями фонда стали религиозные и благотворительные организации. Крупная благотворительная акция готовится в сотрудничестве с городской администрацией и совместным российско-американским предприятием ПАБ «Импульс».



наца или новый шаг вперед в вечной борьбе человека с болезнями. Рассказав об этом, мы попросили главного врача центра Александра Васильевича Трифонова. За последние три года около 6 тысяч больных прошли здесь курс электропунктурной диагностики и лечения по методу Р.Фолля с использованием биорезонансной терапии. Большинство пациентов навсегда распрощались со своими недугами или почувствовали, что болезнь начала отступать.

А.В.Трифонов много лет работал педиатром, занимался изучением психиатрии, неврологии, владеет иридиодиагностикой и другими медицинскими методиками. Этот опыт он применяет теперь в своей практике.

внешних связей, без чего невозможно жизнь. Устойчивость гомеостаза не безгранична по отношению к количеству и качеству воздействия факторов окружающей среды. И при превышении пороговых значений возникает дисбаланс энергообмена, а значит и болезнь.

Организм, как правило, имеет возможность подавить и скомпенсировать возникшую дисгармонию. Однако феномен компенсации неизбежно запускает энергозатратный механизм: затраченную часть энергии нужно восполнять либо извне, либо перераспределяя ее внутри организма. Например, у человека имеется порок сердца. Его рабочее давление будет не 120 на 80, а, скажем, 105 на 70. Это и есть отражение компенсаторных возможностей, необходимых для функциональной нейтрализации порока на интегральном системном уровне: цена компенсации — снижение выносливости и приобретение вегетососудистой дистонии.

#### УНИКАЛЬНЫЙ ВИД ТЕРАПИИ

— На чем же основывается БРТ? Все системы, ткани, клетки организма являются источниками чрезвычайно слабых электромагнитных колебаний в широком спектре частот, который охватывает диапазон волн от сверхдлинных до очень коротких. При заболевании в организме образуются новые источники электромагнитных колебаний (так называемых патологических, или дисгармонических), которые нарушают физиологическое равновесие, систему регулирования. Организм уже не может гасить патологические колебания, усиливаемые тяжелыми физическими, нервными, психическими, экологическими и другими нагрузками.

Поскольку свойственные человеку колебания имеют электромагнитную природу, то возможен их «съем» при помощи электродов. Пройдя в биорезонансном приборе специальную обработку, дисгармонические колебания возвращаются в организм больного в нейтрализованном виде, в результате чего ослабевают или полностью подавляют-

ка приходит много больных, которые ранее безуспешно лечились у других врачей.

— Никакого противоречия, тем более антагонизма, здесь нет. Одно дополняет другое. Биорезонансный метод дает возможность широко использовать все достижения ортодоксальной медицины без побочных осложнений.

— Бывают ли обострения у больных в процессе лечения БРТ?

— БРТ восстанавливает энергоуправление, химические процессы в организме, создает условия, при которых гомотоксины усиленно начинают выделяться естественным путем — через почки, органы дыхания, кожу, кишечник. Бурное выделение этих вредных веществ часто вызывает, естественно, реакцию — сыпь, болевой синдром, отхождение с мочой песка и т.д. В классической гомеопатии это называют «благоприятным обострением».

— Приходилось ли вам сталкиваться с острыми ситуациями, из которых больного трудно вывести?

— Несколько раз приходилось. Причины были две: слишком далеко зашедший патологический процесс в организме и отсутствие у нас стационара. Чтобы избежать «благоприятных обострений», мы никогда не проводим биорезонанс в чистом виде, а используем мультирезонансную терапию, которая позволяет подобрать шадящую индивидуальную терапию для каждого пациента. И, конечно же, приходится сталкиваться и с безнадёжными больными. Тогда удаётся хотя бы облегчить их состояние.

— Вы имеете богатый опыт лечебно-диагностической работы. Чем пополнился ваш багаж за период работы с БРТ?

— Основной вывод, который я сделал для себя: не существует понятия «вылечить», главное — привести организм в балансовое соотношение. Баланс — это ключевое слово. Самый сложный вариант, когда множество органов и тканей человека обладают врожденными порочными зонами, а значит — у него от природы очень низкий уровень компенсаторных возможностей. Естественно, такой организм трудно

тор, снижающий действенность БРТ, это — возраст человека. Объем потенциальной «генетической энергии» с возрастом заметно снижается, а значит и резервы, к которым обращена БРТ. Возможности БРТ столь широки, что с каждым годом появляются все новые интересные алгоритмы ведения сложных пациентов, все больше становится подходов к лечению многих заболеваний. Но не хочу, однако, чтобы у читателей сложилось мнение, что БРТ это панацея от всех болезней. БРТ — действительно эффективная методика, но все-таки главное заложено в самом человеке, в его активности и образе жизни.

— Не могли бы вы рассказать о каком-либо необычном случае из вашей практики?

— Не далее чем неделю назад мать привела семнадцатилетнюю девушку с жалобами на сильнейшие боли в спине, ногах. Установили, что боли чисто нервного происхождения, поскольку год назад у нее появились галлюцинации и она даже два раза лежала в больнице, где ее лечили мощными психотропными средствами. Диагностика по Фоллю показала отравление мышьяком. Я сказал об этом девушке, и она вспомнила, что года полтора назад лечила зуб. Ей положили мышьяк, но в назначенный день она не смогла пойти к врачу, а потом вообще забыла — зуб-то перестал болеть... Надеюсь, удастся помочь ей восстановиться.

— Что бы вы хотели пожелать читателям нашей газеты?

— Жить в гармонии с природой и с самим собой. Как мы уже говорили, главное, — это баланс — сбалансированное питание, движение, психологическое равновесие при общении с окружающим миром. Если искажено представление об иерархии человеческих ценностей, то тут-то и одолевают нас неумеренность в желаниях и опустошенность духа, и мы легко поддаемся болезни.

Беседовала  
Елена Дмитриевская,  
врач, канд. мед. наук

Рудного Алтая», стал выходить «Зеленый журнал». Внимание к проблемам экологии в области неслучайно: до недавнего времени Восточный Казахстан был близок к экологической катастрофе. Жители Усть-Каменогорска до сих пор не знают, возмущаться или радоваться тому, что городские металлургические предприятия переживают глубочайший кризис: многие горожане потеряли работу, но воздух в городе стал значительно чище, люди перестали задыхаться.

Кроме защитников экологии, друзьями фонда стали религиозные и благотворительные организации. Крупная благотворительная акция готовится в сотрудничестве с городской администрацией и совместным российско-американским предприятием «ДАБ Интернэшнл». Фирма планирует поставлять комплектующие изделия для инвалидных колясок, администрация области (акимат) обещает оплатить эти поставки из своего бюджета. Фонд в свою очередь усилиями добровольцев осуществит сборку колясок и бесплатно раздаст их инвалидам. Хочется верить, что эти современные, легкие, удобные, надежные коляски обрадуют будущих владельцев и хоть немного скрасят их жизнь.

Новый фонд еще очень молод, и послужной список его пока невелик, но он быстро пополняется новыми делами. Успехов и здоровья желает каждому посетителю Геннадий Витальевич Астафьев.

Успехов и вам, оптимисты из Усть-Каменогорска!

Сергей Ершов

#### ПОЯС ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ

##### Предназначен для:

- разгрузки поясничного отдела позвоночника;
- стабилизации поясничных позвонков в нормальном состоянии;
- профилактики болевых ощущений;
- исключения переохлаждения поясничных мышц.

Использование пояса является неотъемлемой составной частью комплексного лечения заболеваний позвоночника, кроме того, пояс может быть успешно использован в качестве самостоятельного средства лечения на дому в условиях повседневной жизни.

Разработчик и изготовитель: экспериментально-производственные мастерские Института биофизики Минздрава Российской Федерации: 123182, Москва, ул.Щукинская, 5/2; тел. (095) 190-95-82, 190-52-92.

В розницу ортопедический пояс можно приобрести в КВК «Помоги себе сам» по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, к.333. Проезд: ст.м. «Текстильщики», КЦ «Москвич». Тел. 179-10-20.



Мы уже писали о создании Международной благотворительной ассоциации «Детство без границ», в которую вошли благотворительные детские фонды из России, Казахстана, Латвии, Грузии, Киргизии и даже США. Сегодня мы рассказываем о нескольких учредителях этой Ассоциации: фонде «Помощь детям» — зачинателе этого движения, мини-лицее «Надежда» и самом «старом» детском фонде — ему уже 5 лет — казахском «Бобек». В фонде «Бобек» считают, что каждый человек несет личную ответственность за свое здоровье и здоровье своего ребенка, поэтому здесь главные усилия направляют на пропаганду здорового образа жизни, успешно применяя систему природного оздоровления П.К.Иванова «Детка».



К сожалению, благотворительным детским фондам сегодня приходится решать проблемы, которыми должно заниматься государство. Не получая бюджетных средств, они вынуждены каждый раз «выкручиваться», рассчитывая только на собственные силы и спонсоров. Поэтому фонд «Помощь детям» выступил одним из инициаторов создания Ассоциации «Детство без границ» — вместе «выкручиваться» легче.

То, что произошло недавно, стало еще одним толчком к объединению детских фондов. Испания в этом году сделала фонду «Помощь детям» подарок: тысячу детей пригласила бесплатно отдохнуть в испанских семьях. Увы, отдых не состоялся. К каким только спонсорам не обращались сотрудники фонда — деньги на дорогу так и не удалось собрать.

...Десятилетний пианист Саша Романовский был лауреатом нескольких конкурсов, когда с ним случилась беда. Осложнение после гриппа приковало мальчика к постели. Диагноз был страшным: туберкулез костей. На Украине, где живет Саша, денег на операцию не нашли. Российские меценаты разводили руками: не наш мальчик, иностранец. Но сотрудники фонда приложили все усилия, собрали необходимые средства.

Сашу привезли в Россию, прооперировали. В больнице мальчика постоянно навещали и дети, и взрослые. Он не чувствовал себя одиноким. Может быть, поэтому и пошел быстро на поправку. Сейчас он здоров. Недавно состоялся его концерт в Харькове.

— Помощь одаренным детям, поддержка

специалисты: педагоги, психологи, врачи. Эти лагеря не похожи на бывшие пионерские. Здесь совсем иная жизнь, другой режим, особая аура душевности и свободы. Один из наших педагогических принципов — никого не заставлять что-либо делать, — продолжает О.Ю. Дорохова. — Стараемся увлечь игрой. Например, вместо зарядки предлагается веселое шоу. И ребята сами включаются в занятия. Если проводятся соревнования, в команды набирают только тех, кто хочет участвовать. Остальные — зрители. Но на следующих соревнованиях, как правило, участников становится в два раза больше.

Десять процентов путевок — коммерческие. Дети из состоятельных и неблагополучных семей отдыхают вместе. Здесь они все равны. Стираются границы, забывается социальная разница. Дети наконец-то могут быть просто детьми.

По мнению воспитателей, сегодня самый сложный контингент — это дети родителей, которым некуда девать деньги.

— Приезжают семи-восемилетние дети, у которых уже сложилось понимание своей «исключительности»: как же — у него такой «крутой» папа, охранники. Но за две недели работы наших педагогов ребенок меняется — вся система отношений в лагере построена таким образом, что если ты задаешься, то лишаешь себя игр, прогулок — ведь никто не заставляет тебя в них участвовать... Родители потом благодарят — порой за этот короткий период отдыха воспитатели лагеря достигают таких результатов, которых они добивались годы.

Очень важно, что занятия спортом, прогулки, экскурсии сочетаются в лагере с полноценным и рациональным питанием. К сожалению, наши дети разучились правильно питаться по вине взрослых. Сникерсы и другие импортные сладости, жвачка — это то, что они употребляют каждый день. Зачастую эта продукция в красивой упаковке токсична, ее



эти лагеря детям, достаточно увидеть глаза только что прибывших новичков, которые затравленно озираются, жмутся друг к другу, и веселые озорные глаза ребятшек, покидающих лагерь...

— Когда случилась беда в Буденновске, — рассказывает Ольга Юльевна, — мы сразу же вылетели туда, предложили свою помощь. Отобрали 30 самых тяжелых ребят, вышедших из больницы. Могли бы взять и больше, но мамы, пережившие стресс, просто не отпустили их. Отправив детей на отдых в Испанию, мы вернули их здоровыми и веселыми...

Осенью мы планируем провести в Подмосковье первый Международный тренинг детских лидеров. Наша задача — воспитать новое поколение вожатых. Подмосковные лагеря кричат «караул», там некому работать с детьми. А наша мечта — создать именно в Подмосковье Детскую республику, подобную «Артеку». Там будут отдыхать прежде всего одаренные дети из малоимущих семей.

В планах фонда проведение очередного Международного фестиваля детского творчества. Предыдущий фести-

По данным статистики в Казахстане дети составляют 37,1% от общего числа населения страны. В условиях экономического кризиса продолжает расти социальное сиротство. За последний год количество таких детей увеличилось на 11,6 тысяч, причём 87% сирот имеют родителей, которые или бросили своих детей, или лишены судом родительских прав.

Ухудшается здоровье детей школьного возраста: до 70% первоклассников имеют различные отклонения в состоянии здоровья. Растет число детей-инвалидов, детей с отклонениями в физическом и умственном развитии; специальным обучением сегодня охвачена только треть нуждающихся в этом детей.

«Бобек» в переводе с казахского означает «малыш». Именно такое название дали Детскому благотворительному фонду Казахстана его основатели.

«Бобек» за пять лет своего существования подрос, окреп и превратился из небольшой организации в целое движение, которому по силам реализация крупных программ и проектов. Фонд получил меж-



**«БОБЕК»  
ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ**

дународное признание, укрепились его связи с ООН и Детским фондом ООН — ЮНЕСКО, детскими, благотворительными и другими организациями многих стран мира. Учредителем и президентом фонда является жена президента Казахстана Сара Алпысбаевна Назарбаева. Ее вклад в защиту прав детей и здоровья семьи отмечен Международной ассо-



...Десятилетний пианист Саша Романовский был лауреатом нескольких конкурсов, когда с ним случилась беда. Осложнение после гриппа приковало мальчика к постели. Диагноз был страшным: туберкулез костей. На Украине, где живет Саша, денег на операцию не нашли. Российские меценаты разводили руками: не наш мальчик, иностранец. Но сотрудники фонда приложили все усилия, собрали необходимые средства.

Сашу привезли в Россию, прооперировали. В больнице мальчика постоянно навещали и дети, и взрослые. Он не чувствовал себя одиноким. Может быть, потому и пошел быстро на поправку. Сейчас он здоров. Недавно состоялся его концерт в Харькове.

— Помощь одаренным детям, поддержка детского творчества — одна из граней деятельности фонда, — рассказывает президент фонда Ольга Юльевна Дорохова. — Но главная его задача — поддержка социально незащищенных детей. Среди его подшефных — два семейных детских дома и семнадцать многодетных семей. Около трех тысяч ребят фонд ежегодно отправляет на оздоровительный отдых в Испанию и Тунис. Там в детских лагерях работают квалифицированные спе-

своей «исключительности»: как же — у него такой «крутой» папа, охранники. Но за две недели работы наших педагогов ребенок меняется — вся система отношений в лагере построена таким образом, что если ты задаешься, то лишаешь себя игр, прогулок — ведь никто не заставляет тебя в них участвовать... Родители потом благодарят — порой за этот короткий период отдыха воспитатели лагеря достигают таких результатов, которых они добивались годы.

Очень важно, что занятия спортом, прогулки, экскурсии сочетаются в лагерях с полноценным и рациональным питанием. К сожалению, наши дети разучились правильно питаться по вине взрослых. Сникерсы и другие импортные сладости, жвачка — это то, что они употребляют каждый день. Зачастую эта продукция в красивой упаковке токсична, ее сроки реализации давно истекли. Все больше детей страдают желудочно-кишечными заболеваниями. А ребят со здоровой нервной системой просто нет. Очень сильно ощущается их психологическая зависимость от социального неблагополучия нашей жизни. Многие школьники употребляют алкоголь, наркотики. Поэтому работы для психологов хватает. Чтобы понять, как много дают

сразу же вылетели туда, предложить свою помощь. Отобрали 30 самых тяжелых ребят, вышедших из больницы. Могли бы взять и больше, но мамы, пережившие стресс, просто не отпустили их. Отправив детей на отдых в Испанию, мы вернули их здоровыми и веселыми...

Осенью мы планируем провести в Подмосковье первый Международный тренинг детских лидеров. Наша задача — воспитать новое поколение вожатых. Подмосковные лагеря кричат «караул», там некому работать с детьми. А наша мечта — создать именно в Подмосковье Детскую республику, подобную «Артеку». Там будут отдыхать прежде всего одаренные дети из малоимущих семей.

В планах фонда проведение очередного Международного фестиваля детского творчества. Предыдущий фестиваль с большим успехом прошел в Испании. Для детей опять устроят праздник, накроют столы, и они будут радостно показывать друг другу свое искусство.

Т.Харламова

**Для тех, кто нуждается в помощи или может сам помочь фонду, сообщаем контактные телефоны: 251-00-01, 251-72-36**

## «БОБЕК» ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ

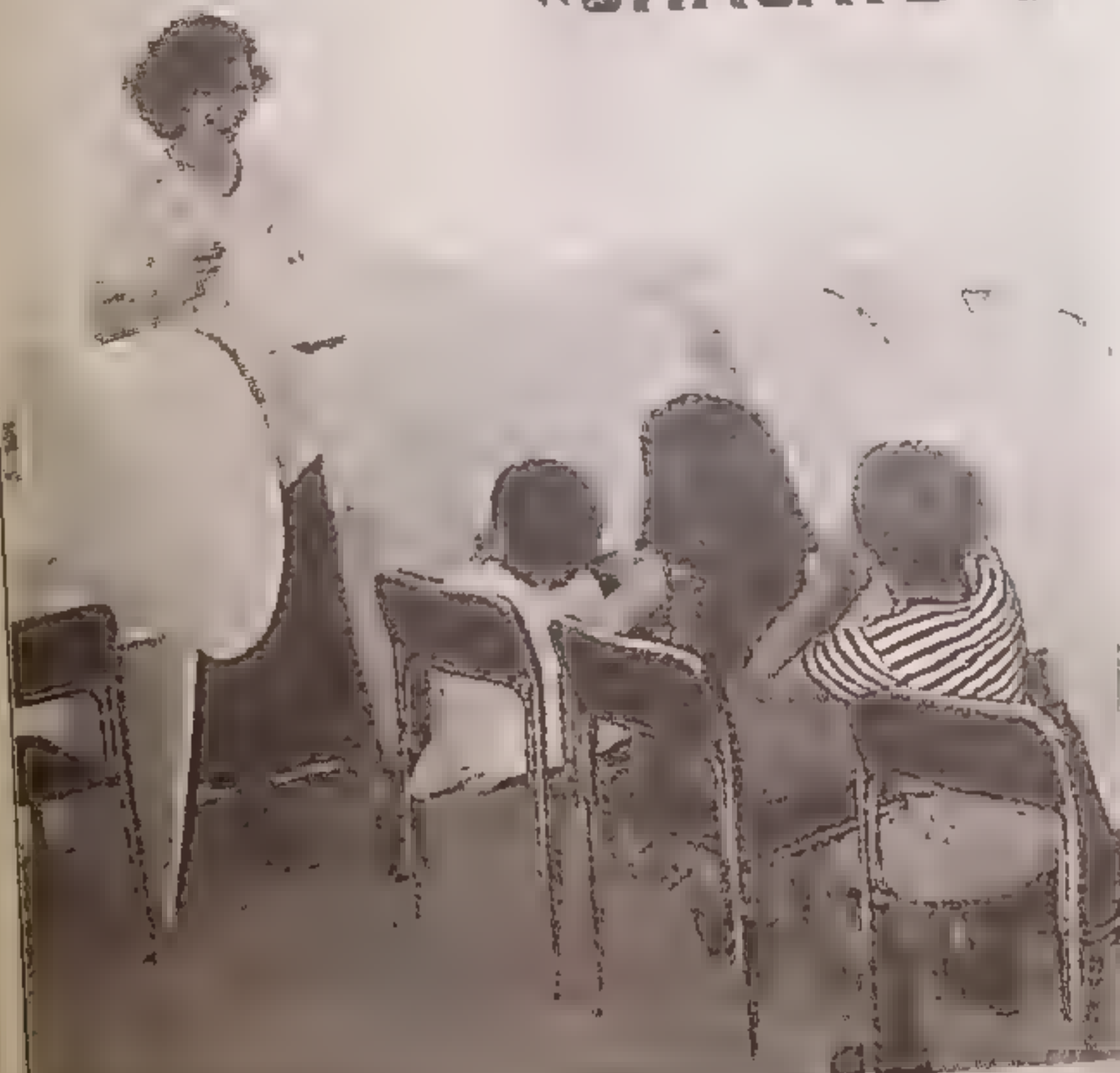
дународное признание, укрепились его связи с ООН и Детским фондом ООН — ЮНЕСКО, детскими, благотворительными и другими организациями многих стран мира. Учредителем и президентом фонда является жена президента Казахстана Сара Алпысбековна Назарбаева. Ее вклад в защиту прав детей и здоровья семьи отмечен Международной премией Всемирной Организации Здравоохранения им. И.Дограмачи, а также международной премией «Юнити-Единство».

Деятельность фонда проявляется в различных направлениях, важнейшие из них: реализация идеи приоритета семейного принципа воспитания и развития ребенка через сохранение семьи и опеку, помощь семейным детским домам, оказание гуманитарной помощи нуждающимся детям и малообеспеченным семьям, особенно из регионов экологического бедствия, поддержка одаренных детей, внедрение здорового образа жизни, помощь детским медицинским учреждениям и многое другое.

Фонд помогает учреждениям детского здравоохранения в организации и совершенствовании новых служб. Так, в Институте экспериментальной хирургии им. Сызганова совместно с американскими детскими хирургами из штата Теннесси создан Центр детской кардиохирургии. Совместно с Лютеранско-Евангелистской службой США в Алматы и Минздравом республики начата работа по созданию Центра пластической хирургии для детей. В минувшем году на прекрасной базе в предгорной зоне Алау впервые в Казахстане был открыт Республиканский детский реабилитационный центр «Балбулак», рассчитанный на одновременный прием 30 детей с мамами. Этот центр специализируется на лечении детей, больных детским церебральным параличом.

Одно из важнейших направлений в деятельности фонда — строительство Республиканского детского реабилитационного оздоровительного центра «Бобек», который должен вступить в действие в этом году. Он рассчитан на 194 койки. Центр предназначен в первую очередь для оздоровления и восстановления детей из экологически неблагоприятных

## «СПАСАТЬ НУЖНО ПО ОДНОМУ»



ко английский язык, чтение, математика, логика, музыка, танцы, физкультура, но и занятия по этикету, дыхательная гимнастика, уроки закаливания. Кроме воспитателей и учителей с детьми работают психологи и врачи. С каждым ребенком занимаются по индивидуальной программе, соответствующей его возможностям, здоровью, темпераменту. Конечно, обучение в этом лицее стоит недешево, однако недостатка в желающих нет. Невозможно догадаться, что большинство воспитанников «Надежды» — дети из обеспеченных семей. Казалось бы, причем здесь благотворительность? Но не будем торопиться с выводами — на счету мини-лицея немало добрых дел.

Во-первых, в прошлом году на воспитание и полный пансион в лицей были приняты бесплатно двое трехлетних детей из многодетных семей. Возможно, в следующем году возьмут еще одного или двоих. Двое малышей, спросите вы, — разве это много, стоит ли об этом говорить? Не

много, конечно, особенно в масштабах нашей страны. Но зато это реальные дети, которые получили реальный шанс.

Во-вторых, воспитатели и психологи лицея составляют программы для различных мероприятий, проводимых благотворительным детским фондом «Помощь детям». Составить «культурную» программу на месяц для оздоровительного детского лагеря или новогодней елки — это огромный труд: нужны квалифицированные специалисты и немалые деньги. Но работники «Надежды» всегда готовы помочь профессионально и безвозмездно.

Кроме того, психологи лицея проводят бесплатные консультации для многодетных семей, подопечных фонда «Помощь детям». Отмечу, что в лицее работают лучшие детские психологи Москвы, на консультацию к которым и за деньги не всегда попадешь. Комментарии, как говорится, излишни.

Однако говорить о своих заслугах в лицее не принято. «Делаем, что можем, — сказала мне методист «Надежды», — мы не считаем нашу помощь огромной, но зато она совершенно конкретна. Это самые обычные, но очень нужные вещи. Лучше согреть одного ребенка, чем говорить о тепле для всех».

Оксана Крылова

Сразу же оговорюсь: в негосударственном образовательном учреждении мини-лицее «Надежда» благотворительность — не основное дело. «Надежда» — это «школа завтрашнего дня» для детей от 3 до 10 лет. В программу обучения и воспитания этого заведения входят не толь-



(Начало на с. 9)

регионов, сельской местности, из сиротских учреждений.

Еще одно серьезное начинание «Бобека» — совместная деятельность с фондом «SOS Детские Деревни Казахстана» в строительстве в Алматы первой детской деревни семейного типа для детей-сирот. Этот проект как никакой другой отвечает одной из главных идей фонда о приоритете семейного принципа воспитания и развития ребенка, особенно детей-сирот.

Фонд постоянно участвует в работе попечительского совета уникального детского заведения «Дом Надежды». Там растут и воспитываются от рождения и до 7 лет дети, от которых отказались родители. Однако по решению попечительского совета они имеют право в любое время забрать ребенка к себе. Главная задача, стоящая перед организаторами этого заведения, — разрушить сложившуюся систему: не разлучать братьев и сестер, не переводить детей по достижении определенного возраста в другие детские учреждения. Благодаря внедрению в процесс воспитания системы оздоровления «Детка», дети в «Доме Надежды» растут крепкими, здоровыми, практически не болеют. Сотрудники фонда «Бобек» считают, что опыт подобного заведения может быть заимствован другими республиками и городами.

Материал подготовила  
Зоя Барышева

**Адрес Детского фонда «Бобек»:** Казахстан, 480102, г. Алматы, ул. Курмангазы, 40, факс (3272) 50-78-05, тел. (3272) 62-00-51, 62-95-03

Преимущество оздоровительной системы Порфирия Иванова, направленной на достижение физической и духовной гармонии, заключается в том, что противопоказаний к ее применению не существует. Равно как не существует и возрастных пределов: освоить ее можно в любом возрасте, с «букетом» любых болезней.

Основой своей методики Порфирий Иванов считал «любовь к природе, вызывающую чувство живой связи с ней и с людьми». Суть ее сформулировал сам Порфирий Корнеевич.



## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

Личность Учителя, как называют Порфирия Корнеевича Иванова последователи, овеяна легендами. Оно и не удивительно. Обладая феноменальными способностями, он считал себя всего лишь «посредником между природой и людьми» и верил, что «творить чудеса» может каждый, поскольку все мы «детки» матери Природы и равны перед ней.

Купаясь или обливаясь, не забудьте намочить голову. Она тоже нуждается в закаливании.

2. Перед купанием или после него выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1-2 минуты. Несколько раз вдохни через рот воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

Наукой доказано, что на стопе находятся точки, через которые можно воздействовать буквально на все органы нашего тела. Поэтому когда стопа постоянно отделена обувью от земли — аккумулятора здоровых природных сил — человек перестает получать в достаточном количестве необходимую ему биоэнергию. Наказанием за пренебрежение к земле являются сердечно-сосудистые заболевания, неврозы и другие малоприятные вещи.

Что касается воздуха, то он помогает регулировать психические и физиологические процессы в организме. Вообще, использование его целебных свойств — составная часть многих оздоровительных методик. Однако в большинстве своем эти методики подразумевают только дыхание легкими, тогда как Порфирий Иванов не забывает и о дыхании кожей, призывая своих последователей почаще бывать раздетыми на свежем воздухе.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

Медицине еще не известны случаи, когда курение и употребление алкоголя возвращали людям здоровье. Скорее наоборот. И человек, употребляющий алкоголь, не может быть здоровым.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это — праздник твоего дела. После этого можешь есть все, что тебе нравится.

Под «всем, что нравится» Порфирий Иванов, конечно же, не подразумевал ресторанные деликатесы. Проповедуя идею, что организму надо давать только то, в чем он нуждается, и в таких количествах, какие ему необходимы (не больше!), Порфирий Корнеевич призывал к постоянной умеренности в еде. «Желательно есть поменьше, особенно жирного, мясного и сладкого, — и вообще есть поменьше, а то сейчас люди стали есть вдвое-втрое больше того, что требуется организму. Обильная еда голову ясности лишает». Поэтому Порфирий Иванов считал полезным вставать из-за стола чуть голодным.

Однако все сказанное вовсе не подразумевает полного отказа от любимых блюд — постоянное лицезрение таблицы калорийности продуктов радости в жизни явно не прибавит. Поэтому ешьте то, что нравится, но не увлекайтесь. Помните: человек живет не для того, чтобы есть, но ест для того, чтобы жить. Главное, следите за тем, чтобы продукты были, по возможности, экологически чистыми, богатыми витаминами и минеральными веществами. Кроме того, старайтесь есть медленно, все тщательно пережевывая, и тогда чувство сытости посетит вас намного раньше, чем обычно, и от гораздо меньшего количества пищи.

же... Пожелайте здоровья не только знакомым, но и всем, с кем вам так или иначе приходится иметь дело. Увидите, что общение с людьми — одна из тех естественных радостей в жизни, которая легко компенсирует искусственные удовольствия вроде табака и алкоголя.

8. Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу мира!

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитай — хорошо. Но самое главное — делай!

Думаем, эти четыре тезиса в комментариях не нуждаются. Единственное, на что стоит обратить внимание, — это цель, ради которой вы творите добро. Если ваши благие дела — плата за здоровье, дань и ничего больше, то, как считал Порфирий Иванов, такое «добро» бесплодно. Купить здоровье нельзя. Даже ценой добрых дел.

12. Рассказывай, передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромным.

Однако прежде, чем делиться опытом, убедитесь, что вы действительно здоровы.



Материал подготовила  
Зоя Барышева

Адрес Детского фонда «Бобек»: Казахстан, 480102,  
г. Алматы, ул. Курмангазы,  
40, факс (3272) 50-78-05,  
тел. (3272) 62-00-51,  
62-95-03

Преимущество оздоровительной системы Порфирия Иванова, направленной на достижение физической и духовной гармонии, заключается в том, что противопоказаний к ее применению не существует. Равно как не существует и возрастных пределов: основатель системы может быть и в 10 лет, и в 80 лет.

Основой своей методики Порфирий Иванов считал «любовь к природе, вытекающую чувственно живой связи с ней, и к людям». Суть ее сформулирована самим Порфирием Корнеевичем в 12 основных постулатах. Помните: все они одинаково важны. Поэтому не пытайтесь выделить из них наиболее понравившиеся. Такой «волюнтаризм» приведет к печальным последствиям: наша болезнь может резко обостриться. Лечебный же эффект будет достигнут лишь в том случае, если вы станете добросовестно следовать всем 12 правилам.

1. Два раза в день купайся в холодной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заперши холодным.

Порфирий Иванов называл холодную воду «живой», так как она делает то, что не под силу никакой одежде, — создает «естественное» тепло. Однако сразу же бросаться в прорубь и сидеть там до посинения, испытывая себя на выносливость, — крайне вредно. Пусть каждый выберет для себя тот вид закаливания, который ему больше подходит (обливание или купание). Главное, не забывайте проделывать эту процедуру два раза в день. И запомните: никакого насилия над собой быть не должно. Начните с холодного душа, хотя вода в природных водоемах гораздо полезнее. Кроме того, «пробуждение» организма под воздействием холодной воды наступает в течение первых нескольких секунд купания. Так что сидеть в реке часами не имеет смысла.

После этой процедуры побегайте и разогрейтесь, выполняя физические упражнения. Порфирий Иванов советовал не растираться полотенцем, а просто обсыхать. Это объясняется тем, что растирание нарушает равномерность распределения электростатического потенциала на теле, резко уменьшая эффект от купания.

— человек перестает получать в достаточном количестве необходимую ему биоэнергию. Наказанием за пренебрежение к земле являются сердечно-сосудистые заболевания, неврозы и другие малоприятные вещи.

Что касается воздуха, то он помогает регулировать психические и физиологические процессы в организме. Вообще, использование его целебных свойств — составная часть многих оздоровительных методик. Однако в большинстве своем эти методики подразумевают только дыхание легкими, тогда как Порфирий Иванов не забывает и о дыхании кожей, признавая своим последователем понятие «дышать идеями на свежем воздухе».

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

Медицине еще не известны случаи, когда курение и употребление алкоголя возвращали людям здоровье. Скорее наоборот. И, наверное, излишне объяснять, почему выполнение данного правила строго обязательно. Тем, кому в силу привычки сложно сразу расстаться с сигаретой и бутылкой, Порфирий Корнеевич советовал заменить приятные ощущения, искусственно вызванные никотином и алкоголем, естественными радостями. Если же желание выпить или закутить неодолимо, приведите себя в «чувство» холодной водой. То есть попросту облейтеесь или искупайтесь. Но по избежанию переохлаждения прибегать к столь радикальному и, как свидетельствуют записки курильщики и алкоголики «со стажем», весьма эффективному методу борьбы с «бесом-искусителем» лучше не чаще 3-4 раз в день. В остальное время победить желание закурить сигаретой можно с помощью глубоких вдохов горланью. При этом концентрируйте внимание на области яремной ямки — там находится зона, раздражение которой и вызывает желание «покоптить».

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с 18-20 часов пятницы до 12 часов воскресенья. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то выдержи хотя бы сутки.

Голодание Порфирий Иванов считал естественным способом очищения организма: «Без еды тело становится чистым изнутри». При этом он считал важным не делать себе никаких поблажек — в «разгрузочные» дни надо работать столь же интенсивно, как и в обычные.

Суббота была выбрана Порфирием Корнеевичем в качестве дня очищения потому, что именно в этот день каждую неделю происходит космическая замена старых биопрограмм новыми. Иными словами, поголодав в субботу и, следовательно, очистившись, больной человек «кодирует» себя на выздоровление.

стали есть вное время боьше того, что требуется организму. Ощущая еда толовую ясности лишает». Поэтому Порфирий Иванов считал полезным вставать из-за стола чуть голодным.

Однако все сказанное вовсе не подразумевает полного отказа от любимых блюд — постоянное лишение таблицы калорийности продуктов радости в жизни явно не прибавит. Поэтому ешьте то, что нравится, но не увлекайтесь. Помните: человек живет не для того, чтобы есть, но ест для того, чтобы жить. Главное, следите за тем, чтобы продукты были, по возможности, экологически чистыми, очищались витаминными и минеральными веществами. Кроме того, старайтесь есть медленно, все тщательно пережевывая, и тогда чувство сытости посетит вас намного раньше, чем обычно, и от гораздо меньшего количества пищи.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюй в воду и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твоё здоровье.

Много споров вызывает тезис Порфирия Иванова, гласящий, что, дабы не вырабатывать из себя полезные вещества, выработанные организмом, нельзя ни сморкаться, ни сплевывать мокроту. Нежелательно также стричь волосы, поскольку они, как выражался Порфирий Корнеевич, «питают мозг». Кроме того, по его мнению, организм в состоянии сам справиться с болезнью и, следовательно, не нуждается в дополнительной поддержке (будь то таблетки или лекарственные травы). Все это, как он считал, вызывая кратковременный лечебный эффект, впоследствии только мешает естественному процессу выздоровления.

Если вы решите попробовать методику Иванова на себе, вам придется принять эти тезисы безоговорочно, поскольку (как уже было сказано) ощутимые результаты даст лишь постоянное добросовестное выполнение всех 12 рекомендаций в комплексе.

7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь быть здоровым — здоровайся со всеми.

Верно говорят, что «словом можно убить...». Слово действительно обладает огромной силой, и в ваших интересах использовать эту силу во благо. Установка на доброжелательность не только сохранит здоровье того, к кому вы обращаетесь, но и приумножит ваше собственное. Правда, для этого пожелание здоровья должно быть искренним. В противном случае оно просто пустой звук.

Горожанам наверняка покажется нереальным перездороваться со всеми, пусть даже в небольшом городе. И все

принимая близко к сердцу, и страдая от них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитай — хорошо. Но самое главное — делай!

Думаем, эти четыре тезиса в комментариях не нуждаются. Единственное, на что стоит обратить внимание, — это цель, ради которой вы творите добро. Если ваши благие дела — плата за здоровье, дань и ничего больше, то, как считал Порфирий Иванов, такое «добро» бесполезно. Купить здоровье нельзя. Даже ценой добрых дел.

12. Рассказывай, передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромным.

Однако прежде, чем делиться опытом приобретения здоровья с другими, Порфирий Иванов советовал обрести здоровье самому. «Сперва помоги себе сам». И в передаче этого опыта не должно быть никакой навязчивости: «наше дело сказать, а они как хотят».

**Предупреждение:** «Детка» — это стиль жизни, совершенно отличающийся от того, которого вы придерживались раньше. Поэтому вполне вероятно, что при освоении методики у вас могут возникнуть кризисные обострения (повышенные температуры, ломота в суставах и пр.). Подобные недомогания объясняются тем, что ваш организм адаптируется к новой ситуации, избавляется от всякого рода шлаков. Другая причина — недобросовестное выполнение основных рекомендаций. И в том, и в другом случае единственное средство против недомогания — более тщательное следование этим правилам.

И еще одно: «Детка» — ни в коем случае не свод догм. Методика лишь намечает основную линию поведения, дает направление в пути. Вы же вольны сами выбрать свою дорогу к здоровью, будь то «Детка» или какая-то другая система.

Если же вы все-таки отдали предпочтение «Детке», помните: постепенность в освоении методики — тоже не последнее дело. Ведь вместе с организмом должно «пробуждаться» и сознание. От того, что вы будете сидеть в проруби и истязать себя диетой, не видя в подобном аскетизме никакого смысла, здоровья у вас не прибавится. Поэтому прежде, чем начать применение системы оздоровления Порфирия Иванова, подготовьте себя к новому стилю жизни психологически, объясните себе разумность каждой из 12-ти рекомендаций. И тогда, несомненно, вы добьетесь успеха.



«В наше нелегкое время нам, пенсионерам, не всегда доступно дорогостоящее лечение. Но ведь иногда и простые, испытанные веками средства оказывают действенную помощь. Случайно узнала, что можно поправить пошатнувшееся здоровье с помощью йоговских мудр, что в Белоруссии выходила книга о них (автор — Гоникман). Если бы вы рассказали на страницах вашей газеты об этих замечательных мудрах! Сообщите, пожалуйста, вот о чем: сколько времени надо затратить в день на выполнение одной мудры? Сколько мудр можно выполнять в один день и в какое время суток лучше это делать? Если можно в течение дня использовать несколько мудр для лечения различных недугов (за жизнь их накопило достаточно), то какой надо делать промежуток во времени между мудрами?»

К моей просьбе присоединяются еще двое наших односельчан, один из них — участковый врач....»

Скачкова Валерия Алексеевна,  
педагог, ныне пенсионерка  
Ставропольский край, с. Саблинское.

## ЙОГА ПАЛЬЦЕВ, ИЛИ ОБ ИСЦЕЛЯЮЩИХ МУДРАХ

В отличие от большинства школ йоги, требующих выполнения довольно сложных упражнений и асан, «йога пальцев» проста. Она основана на выполнении мудр.

В переводе с санскрита «мудра» — это особое, строго определенное каноном положение рук. Согласно йоге, на пальцах рук у нас расположены выходы множества энергетических каналов, стимулирующих работу тех или иных внутренних органов. И выполняя мудры, мы воздействуем на энергетические потоки в организме. Специалисты знают сотни комбинаций и фигур, изображаемых пальцами. Однако подавляющее большинство их имеет противопоказания. Вот почему в Центре народной медицины «Сантана» (г. Минск), которым руководит упомянутая в письме нашей читательницы Э.И. Гоникман, отобрали лишь 25 мудр, доступных каждому и не имеющих противопоказаний.

Выполняются они сидя (желательно лицом на восток), обеими руками, спокойно, без малейшего напряжения мышц. Надо сказать, что не сразу пальцы

уже разминать, растирать, сжимать и разжимать их, с помощью другой руки прижимать каждый к ладони. Такая «гимнастическая разминка» полезна сама по себе, да и мудры выполняются успешнее.)

Некоторые мудры могут дать облегчение в первый же день, а иные — даже мгновенно. Улучшение может наступить и через недели, месяцы. Однако в любом случае выполнение мудр должно действовать благотворно, и при появлении малейших неприятных ощущений занятия следует прекратить.

Одной мудре можно уделять в общей сложности не более 45 мин в сутки. Целесообразно повторять ее в течение дня не более 5-6 раз по 5-10 мин. Если выбраны 2-3 мудры, то после выполнения каждой необходима небольшая пауза (пальцы рук должны отдохнуть). Чередовать их можно в любом порядке.

По состоянию здоровья человек может выбрать 2-3-4 и даже большее коли-

### МУДРА «КОРОВЫ»



**Показания:**  
ревматические боли, радикулитные боли, заболевания суставов.

**Методика исполнения:** мизинец левой руки прикасается к сердечному (безымянному) пальцу правой руки; мизинец правой руки касается сердечного пальца левой руки. Одновременно соединяется средний палец правой руки с указательным пальцем левой руки, а средний палец левой руки — с указательным пальцем правой руки. Большие пальцы расставлены.

Методика исполнения: указательный палец укладываем так, чтобы он подушечкой доставал основания большого пальца. Большим пальцем слегка придерживаем этот палец; оставшиеся пальцы выпрямлены и расслаблены.

### МУДРА «ЗНАНИЯ»



**Показания:**  
бессонница, чрезмерная сонливость, высокое кровяное давление. (Эта мудра возрождает нас заново. Многие мыслители, философы, ученые пользовались и пользуются этой мудрой.)

**Методика исполнения:** подушечка указательного пальца легко соединяется с подушечкой большого пальца, оставшиеся три пальца выпрямлены (не напряжены).

### МУДРА «НЕБА»



**Показания:**  
заболевания ушей, снижение слуха.

**Методика исполнения:** средний палец сгибаем так, чтобы подушечкой он прикасался к основанию большого пальца, а большим пальцем прижимаем согнутый средний. Оставшиеся пальцы выпрямлены и не напряжены.

### МУДРА «ВЕТРА»



**Показания:**  
ревматизм, ради-

можно заметить улучшение состояния. При хронических заболеваниях она должна проводиться попеременно с мудрой «Жизни». Упражнения можно прекратить, почувствовав улучшение.)

**Методика исполнения:** указательный палец укладываем так, чтобы он подушечкой доставал основания большого пальца. Большим пальцем слегка придерживаем этот палец; оставшиеся пальцы выпрямлены и расслаблены.

### МУДРА «СПАСАЮЩАЯ ЖИЗНЬ»



**Показания:**  
боли в сердце, сердечные приступы, сердцебиение, дискомфорт в области сердца с тревогой и тоской, инфаркт миокарда. (При перечисленных состояниях надо немедленно приступить к выполнению мудры обеими руками одновременно. Облегчение наступает незамедлительно, действие аналогично употреблению нитроглицерина.)

**Методика исполнения:** указательный палец сгибаем таким образом, чтобы он коснулся подушечкой концевой фаланги у основания большого пальца. Одновременно складываем подушечками средний, сердечный (безымянный) и большой пальцы, мизинец остается выпрямленным.

### МУДРА «ЖИЗНИ»



**Показания:**  
быстрая утомляемость, бессилие, нарушение зрения. (Улучшает остроту зрения, лечит болезни глаз.)

**Методика исполнения:** подушечки сердечного (безымянного) и большого



у нас расположены выходы множества энергетических каналов, стимулирующих работу тех или иных внутренних органов. И выполняя мудры, мы воздействуем на энергетические потоки в организме. Специалисты знают сотни комбинаций и фигур, изображаемых пальцами. Однако подавляющее большинство их имеет противопоказания. Вот почему в Центре народной медицины «Сантана» (г. Минск), которым руководит упомянутая в письме нашей читательницы Э.И. Гоникман, отобрали лишь 25 мудр, доступных каждому и не имеющих противопоказаний.

Выполняются они сидя (желательно — лицом на восток), обеими руками, спокойно, без малейшего напряжения мышц. Надо сказать, что не сразу пальцы удаётся сложить так, как показано на рисунках. Поэтому делайте поначалу, как получается, постепенно вы достигнете желаемого результата. (Вообще рекомендуется не давать пальцам рук покоя: поча-

людки, занятые днем на работе, могут задаться вопросом: позволительно ли выполнять мудры только утром и вечером по 20-25 мин за один раз? Мудру «Спасаящая жизнь» (первая помощь при сердечном приступе) можно и нужно применять в любое время и в любых условиях. Утреннее и вечернее пользование другими мудрами вполне допустимо, но за каждый «сеанс» можно прибегнуть не более чем к двум-трем из них.

Из книг, посвященных «Йоге пальцев» и изданных в последние годы, можно назвать следующие: Гоникман Э.И. Как вытащить себя из стресса? — Минск, «Сантана», 1992; Золотарев Ю.Г. Жить, не боясь?.. — СПб, «Социум», 1995 и 1997; Цуцуми Йосиро. Исцеляющие пальцы. — М., «Летавр», 1994; Цуцуми Йосиро. Методы сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. — Краснодар, «Советская Кубань», 1994.

Выполняя просьбу нашей читательницы, приводим некоторые мудры.



**Показания:** заболевания ушей, снижение слуха.

**Методика исполнения:** средний палец сгибаем так, чтобы подушечкой он прикасался

к основанию большого пальца, а большим пальцем прижимаем согнутый средний. Оставшиеся пальцы выпрямлены и не напряжены.

#### МУДРА «ВЕТРА»



**Показания:** ревматизм, радикулит, дрожание рук, шеи, головы. (При выполнении мудры уже через несколько часов

сердечный (безымянный) и большой пальцы, мизинец остается выпрямленным.

#### МУДРА «ЖИЗНИ»

**Показания:** быстрая утомляемость, бессилие, нарушение зрения. (Улучшает остроту зрения, лечит болезни глаз.)

**Методика исполнения:** подушечки сердечного

(безымянного), мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняется обеими руками одновременно.

Ирина Уманская

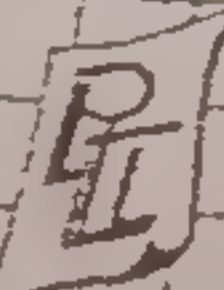
Все, что Вам нужно —  
в Каталоге Агентства «РОСПЕЧАТЬ»  
«Книжки. Журналы. Учебные пособия. Товары»

- О Художественная, детская, справочно-энциклопедическая научно-техническая, деловая литература, словари, книги и альбомы по искусству
- О Учебные пособия, карты и атласы
- О Журналы
- О Видео- и аудиокассеты, CD-ROM
- О Игры, конструкторы
- О Предметы глянцевой графики, косметические средства, парфюмерия
- О Товары для дома

#### Уважаемые господа!

Вы можете оформить подписку по Каталогу «Книжки. Журналы. Учебные пособия. Товары» во всех отделениях почтовой связи, предприятиях Роспечати и учреждениях Сбербанка России.

**Подписка по каталогу** принимается во всех отделениях почтовой связи, предприятиях Роспечати и учреждениях Сбербанка России



123837, Москва, просп. Маршала Жукова, 4  
Тел. (095) 195-14-51. Факс (095) 195-14-31

Ф. СП-1

Министерство связи Российской Федерации ГПС «Моспочтамт»

**АБОНЕМЕНТ** на газету журнал **32620** (индекс издания)

**ПОМОГИ СЕБЕ САМ**

Количество комплектов:

на 19 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА**

ПВ место литер на газету журнал **32620** (индекс издания)

**ПОМОГИ СЕБЕ САМ**

Стоимость	подписки	пересылки	руб.	коп.	Количество комплектов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

Кому

(адрес)

(фамилия, инициалы)

ПОМОГИ СЕБЕ САМ №11 (39) 1997



Люди издавна пользовались природными минеральными источниками в лечебных целях. Первые упоминания об этом встречаются в индийских и ассирийских памятниках письменности. Из Месопотамии и Египта бальнеотерапия была перенесена в Древнюю Грецию, а затем получила широкое распространение в Древнем Риме.

В наши дни бальнеопроцедуры применяют в санаторно-курортных ком-

плексах, а также в некоторых больницах и поликлиниках. Однако водолечение явно недостаточно, а путевка на хороший курорт не каждому по карману. Поэтому актуален вопрос о бальнеопроцедурах и, в частности, минеральных ваннах в домашних условиях.

Прием минеральных ванн дома не только освобождает больного от необходимости тащиться в поликлинику, но и снижает риск переохлаждения после процедуры. Домашняя ванна более комфортна, а условия для отдыха после нее более полноценны.

Мы уже рассказывали о загадочном минерале с лечебными свойствами — шунгите, или «аспидном камне», которым славятся старейшие российские курорты «Марциальные воды» и «Кивач». Минерализованные шунгитовые ванны достаточно эффективны и в домашних условиях.

При погружении в шунгитовую ванну тело покрывается мелкими частицами шунгита, находящегося в воде высокодисперсного углерода, который воздействует на нервные окончания. Это вызывает чувство бодрости и свежести, улучшает настроение. Снижается частота пульса, немного повышаются давление и температура тела, расширяются капилляры. После процедуры — а ее назначает врач — должна быть тишина. Больного. Пребыва-

сти организма. Существенную роль играет температура воды. Для шунгитовых процедур рекомендуют индифферентные (33-35°C) и теплые (36-42°C) ванны.

Индифферентные ванны способствуют регуляции функций нервной и сердечно-сосудистой систем, улучшению тканевого метаболизма, ферментативных и трофических процессов.

Теплые ванны обладают болеутоляющим действием, повышают артериальное давление, однако приводят

### Домашний курорт

## ЭТИ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ШУНГИТОВЫЕ ВАННЫ

к быстрому утомлению и снижают аппетит. Но действие их в определенной мере может зависеть от настроения пациента и комфортности условий, в которых проводится процедура. Все это должен учитывать врач.

Для приема ванн дома матерчатый мешочек с измельченным шунгитом опускают в ванну и полощут, время от времени сжимая в руках, пока вода не приобретет черный цвет. Чтобы темные углеродные частицы не оседали на коже и на стенках ванны, следует предварительно вымыться с мылом и с мылом же промыть ванну (высокодисперсный углерод сорбируется преимущественно на участках с жировой пленкой).

Шунгитовые минеральные ванны и другие методики шунгитолечения (аппликации, ингаляции, внутреннее употребление воды типа «Марциальная») широко применяются в кардиологическом санатории «Черная речка» (под Санкт-Петербургом) и в детском санатории «Чайка». Шунгитовые ванны там назначаются через день; продолжительность их — 10-15 мин при температуре 36°C. Эффективен и метод комбинированного бальнеолечения — чередование аппликаций шунгитовой пастой «Омега» и шунгитовых ванн.

Комплексное шунгитолечение доступно и в домашних условиях. Необходимые для этого компоненты выпускают-

Лечение травами — фитотерапия — один из самых древних методов сохранения и восстановления здоровья. Несколько подзабытый за последние десятилетия, сегодня он вновь востребован медициной.

Специалисты научно-производственного объединения «Фитотерапевт» на основе собственных исследований и обобщения научного и практического опыта применения лекарственных растений предложили ряд целевых разработок и в их числе — лечебно-профилактические чаи. Каждый из них предназначен для исцеления от конкретного недуга и состоит из более чем двадцати подобранных в определенном соотношении компонентов.

Чай «Фитотерапевта» принимают пострадавшие от чернойбыльской катастрофы, онкобольные, работники МЧС, химики, люди, занятые тя-

## «НА КАЖДУЮ ХВОРЬ ТРАВКА ВЫРАСТАЕТ...»

желым физическим и умственным трудом. Клинико-фармакологические исследования показали, что чаи системно воздействуют на организм человека, нейтрализуют нежелательный побочный эффект от применения антибиотиков, химиотерапии и других методов лечения. Весьма существенно, что все лекарственные травы, входящие в их состав, собраны руками опытных специалистов объединения. Чаи изготавливаются небольшими партиями, а это тоже гарантия высокого качества.

Предлагаем перечень рекомендуемых видов (номеров) целебных чаев, выпускаемых НПО «Фитотерапевт», с указанием их целевого назначения.

**Аллергические заболевания:** № 1 — удаление шлаков, коррекция обмена веществ.

**Нарушения углеводного обмена:** № 2 — избыточный вес.

**Новообразования:** № 3 — новообразования; № 4 — мастопатия; № 5 — миомы, фибромы, аеномы.

**Болезни суставов:** № 6 — полнартриты; № 11 — отложение солей, подагра, остеохондроз.

**Нарушения деятельности центральной нервной системы:** № 12 (седативный) — нарушение сна, невроз, неврастения, нервный стресс.

**Заболевания эндокринной системы:** № 13 — сахарный диабет; № 32 — гипотиреоз.

**Болезни органов пищеварения:** № 14 — восстановление функции печени; № 15 — желчегонный; № 16 — гастриты, язвенная болезнь, энтероколит; № 17 — слабительный; «Пластофарм» — дисбактериоз, панкреатит.

**Болезни почек:** № 18 — мочегонный; № 19 — циститы, мочекаменная болезнь; № 21 — пиелонефрит.

**Урологические заболевания:** № 20 — простатит, уретрит, цистит; № 22 — энурез (ночное недержание мочи).

**Гинекологические заболевания:** № 24 — аднексит, сальпингоофорит, нарушение цикла; «Пластофарм» — молочница, вагинит, кольпит.

**Болезни кожи:** № 25 — экзема, экссудативный диатез, аллергический дерматит; № 26 — псориаз.

**Грибковые, паразитарные заболевания:** № 27 — микозы, кандидозы.

**Аденовирусные инфекции, простуда:** № 28 — ОРЗ, грипп, простудные заболевания.

**Болезни органов дыхания:** № 29 (легочный) — бронхиты, бронхиальная астма.

**Астения, авитаминоз:** № 30 (тонизирующий) — астенический синдром.

**Инфекционные желудочно-кишечные заболевания:** «Пластофарм» — пищевые отравления, диспепсия, кандидоз, дисбактериоз.

Лечебно-профилактические чаи вы можете купить в постоянно действующем консультационно-выставочном



шунгите, или «аспидном камне», которым славятся старейшие российские курорты «Марциальные воды» и «Кивач». Минерализованные шунгитовые ванны достаточно эффективны и в домашних условиях.

При погружении в шунгитовую ванну тело покрывается мелкими частицами находящегося в воде высокодисперсного глобулярного углерода, который воздействует на нервные окончания. Это вызывает чувство бодрости и свежести, улучшает настроение. Снижается частота пульса, немного повышается давление и тонус вен, расширяются капилляры. Длительность процедуры — а ее назначает (обязательно!) врач — должна быть адекватна состоянию больного. Пребывание в ванне сверх необходимого может вызвать гемодинамические сдвиги, общую слабость, снижение сопротивляемо-

участках с жировой пленкой). Шунгитовые минеральные ванны и другие методики шунгитолечения (аппликации, ингаляции, внутреннее употребление воды типа «Марциальная») широко применяются в кардиологическом санатории «Черная речка» (под Санкт-Петербургом) и в детском санатории «Чайка». Шунгитовые ванны там назначаются через день; продолжительность их — 10-15 мин при температуре 36°C. Эффективен и метод комбинированного бальнеолечения — чередование аппликаций шунгитовой пастой «Омега» и шунгитовых ванн.

Комплексное шунгитолечение доступно и в домашних условиях. Необходимые для этого компоненты выпускаются в достаточном количестве. Они недороги и крайне просты в применении.

Виктор Чечевичкин

## «СИЛЬВА 93Э» — СЕРЕБРЯНЫЙ ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

С давних времен вода, хранявшаяся в серебряной посуде, считалась целебной.

Интуиция и жизненный опыт подсказали нашим предкам, что серебряная вода может защитить их от многих опасных заболеваний, и сегодня чудесные свойства серебряной воды подтверждены наукой.

Самые опасные возбудители болезней погибают в серебряной воде за считанные минуты, причем бактерицидные свойства она сохраняет в течение нескольких лет. Ее можно пить без кипячения. Это особенно полезно, если вода взята из природных источников — родников, колодцев.

Серебряная вода не только способна защитить нас от многих вирусов, но и обладает иммуномодулирующей активностью. Она защищает от болезней не только летом, но и в осенне-зимнюю пору, повышая нашу устойчивость к гриппу и ОРЗ.

Купание в серебряной воде — профилактика и лечение многих кожных заболеваний.

Серебряная вода поможет поддерживать экологический баланс в вашем аквариуме, а букет цветов в вазе с серебряной водой будет долго радовать вас

своей свежестью. Компоты, приготовленные на серебряной воде, сохраняют вкус и аромат свежих фруктов.

Московская фирма «Д и Д» выпускает уникальный прибор — миниатюрный бытовой ионатор, насыщающий воду серебром, — «Сильва 93Э». Прибор способен всего за 1 мин приготовить 3 л питьевой серебряной воды. Срок его службы — 2-3 года.

Ионатор «Сильва 93Э» — это российское изобретение, имеющее патент РФ. Его высокая эффективность подтверждена сертификатами РФ.

Ионатор «Сильва 93Э» можно приобрести в аптеках г. Москвы: аптека № 1 «Феррейн» (ул. Никольская, д. 19/21), «Антиспид» (ул. Кузнецкий мост, д. 20), «Медицина для вас» (ул. Н. Первوماйская, д. 47; тел. 465-72-45), фонд «Помоги себе сам» (м. «Текстильщики», КЦ «Москвич»; тел. 179-10-20) и многих других.

Для оптовиков: фирма «Д и Д», тел. 153-24-76.

Заявки по адресу: 125008, Москва, а/я 288

ные травы, входящие в их состав, собраны руками опытных специалистов объединения. Чай изготавливается небольшими партиями, а это тоже гарантия высокого качества.

Предлагаем перечень рекомендуемых видов (номеров) целебных чаев, выпускаемых НПО «Фитотерапевт», с указанием их целевого назначения.

**Аллергические заболевания:** № 1 — удаление шлаков, коррекция обмена веществ.

**Нарушения углеводного обмена:** № 2 — избыточный вес.

**Новообразования:** № 3 — новообразования; № 4 — мастопатия; № 5 — миомы, фибромы, аденомы.

**Болезни сердечно-сосудистой системы:** № 7 — атеросклероз; № 8 — периферическая венозная недостаточность (варикозное расширение вен, геморрой); № 9 — кардионевроз, аритмия, ИБС; № 10 — гипертоническая болезнь.

**Легочные заболевания:** № 28 — ОРЗ, грипп, простудные заболевания.

**Болезни органов дыхания:** № 29 (легочный) — бронхиты, бронхиальная астма.

**Астения, авитаминоз:** № 30 (тонизирующий) — астенический синдром.

**Инфекционные желудочно-кишечные заболевания:** «Пластофарм» — пищевые отравления, дизентерия, кандидоз, дисбактериоз.

**Лечебно-профилактические чаи вы можете купить**

**в постоянно действующем консультационно-выставочном комплексе «Помоги себе сам» по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, д. 46/15 (КЦ «Москвич»), комн. 333 (ст. м. «Текстильщики»); тел. 179-10-20, факс 179-83-22 или ЗАКАЗАТЬ ПО ПОЧТЕ (см. «Рассылку» с. 15)**

«Моя дочка очень любит бифидок, который в последнее время часто появляется на прилавках магазинов. Что это за продукт и не вреден ли он детям?..»

(Из письма в редакцию)

В целом ряде случаев бифидок буквально незаменим. Как известно, одна из наиболее эффективных мер в профилактике детского гастрита, которым сегодня страдает более половины ребят (а ведь он

## БИФИДОК: ПРОФИЛАКТИКА ЯЗВЫ С ДЕТСТВА

Отвечает врач-терапевт Людмила ДЕГТЯРЕВА.

Разумеется, бифидок не вреден, даже наоборот, — очень полезен. Во всяком случае, полезнее кефира, особенно детям, которые по тем или иным причинам не получают летом достаточно фруктов. Но самое интересное в том, что рекомендуют бифидок и тем, кто ... потребляет их слишком много! (Следует иметь в виду, что избыток фруктов тоже вреден. Избыток витаминов, особенно витамина С, возбуждает нервную систему. Кроме того, обилие фруктов может привести к хроническому поносу.)

может перейти в язву, о чем родители подчас не догадываются), — правильно сбалансированное питание с трех-четырехчасовым перерывом, что гарантирует хорошую работу кишечника. Для ее стимуляции и предназначен новый биологически активный продукт — бифидок. Полный стакан его полезно давать ребенку перед ночным сном, вместо кефира. Содержащиеся в нем особые бактерии способны нейтрализовать действие болезнетворных микробов, образующихся в желудке при брожении, в частности, от избытка фруктов и ягод летом.

Записала Ирина Суровцева



**Алкоголизм.** Болезнь появилась в семье и навязала ее членам определенные роли, способы поведения, неизменные день ото дня. Известный психолог Эрик Берн выделяет отдельную «игру» — «Алкоголик», где роли распределяются обычно таким образом: Организатор — главное действующее лицо (алкоголик), Простак — тот, кто дает алкоголику возможность выпить (одалживает деньги, угощает), Преследователь — просто ругает, Спаситель — уговаривает не пить. Бывает, что жена попеременно играет каждую из этих ролей (кроме Организатора).

Какую же выгоду извлекает из этой игры ее Организатор? Он не только получает удовольствие в момент выпивки, он чувствует себя то значимым — человеком, которого все уговаривают, то несчастным — тем, который не может держать себя в руках, то раскаявшимся грешником, предающимся самоубийству. В любом случае, привычный набор эмоций, наполняющих его жизнь, заменяет нормальные человеческие отношения. Почему человек выбирает роль вечно распекаемого ребенка — достаточно сложная психологическая проблема. Для нас сейчас главное отметить, что жизнь семьи начинает двигаться по замкнутому кругу.

## ЖЕНАМ АЛКОГОЛИКОВ ПОСВЯЩАЕТСЯ

Что же происходит в этой ситуации с женщиной — женой алкоголика?

У большинства из них начинается невроз. Его симптомы таковы: постоянное внутреннее напряжение, чувство тревожного ожидания, беспомощности, раздражение, смена настроений, плаксивость, депрессия. Наиболее часто у жен алкоголиков встречаются два вида неврозов — невращения (у 33%) и истерический невроз (40%). При невращении у женщины бывает упадок физических и умственных сил, часто происходит расстройство сна, возможны головные и желудочные боли. При истерическом неврозе женщина становится крайне восприимчива к любым раздражителям — телефонный звонок или мелкая ссора вызывают неадекватную реакцию.

Что же делать? Такой вопрос женщины, приходящие на прием к психологу, задают чаще всего, при этом имея в виду, что ей делать с мужем. Между тем помощь прежде всего нужна ей самой. И первым шагом на пути к решению проблемы будет осознание того, что ее жизнь не является частью жизни мужа, а независима и принадлежит только ей. Второй шаг — ей следует разобраться в том, что зависит от нее, а что — нет, за что несет ответственность она, а за что — муж, и наконец, что является проявлением болезни, с которой им без помощи специалистов не справиться. Это позволит оставить бесплодные попытки повлиять на ситуацию уговорами или скандалами, которые ни к чему не приводят, оставить обиду на мужа за проявления болезни и, наконец, заняться не им, а собой.

Чтобы понять, как это сделать, обратим-

начал лечение от алкоголизма, 41% — равнодушно и лишь 24% были этому рады. Подумайте, готовы ли вы сами отказаться от игры «Алкоголик»?

Пятый шаг. Признайте перед Богом, собой или каким-то другим человеком истинную природу ваших заблуждений. Чтобы



## БЬЕТ, ЗНАЧИТ ЛЮБИТ?..

В июньском номере мы рассказали о Центре, оказывающем психологическую помощь сильному полу. В наш век стрессов и эмоциональных катастроф такая работа очень актуальна. Однако не будем забывать о том, что в поддержке нуждаются не только мужчины. Мы беседуем с заместителем руководителя кризисного психологического Центра «АННА» (Ассоциация Нет Насилию) Еленой Александровной ПОТАПОВОЙ.

— Елена Александровна, какие задачи ставит перед собой ваш Центр?

Мы оказываем помощь женщинам, пережившим домашнее насилие: физическое, эмоционально-психологическое, экономическое или сексуальное. Стараемся добиться изменения некоторых законов, информировать общественность об этой проблеме и развивать движение против всех форм насилия в обществе.

Сейчас нет законов, которые хотя бы в какой-то степени предотвращали насилие в семье. Мужчина уверен в своей безнаказанности. Он приходит с работы, закрывает дверь и...

Недаром в России до сих пор живы пословицы типа: «Люби жену, как душу, трясина ее, как грушу» или «Бьет — значит любит». За три года работы нашего Центра мы поняли, что проблема домашнего насилия необычайно актуальна. И поэтому заявить о ней и показать обществу, насколько она серьезна — наша основная задача.

— Какую реальную помощь вы оказываете человеку, который позвонил в Центр?

— Все зависит от проблемы, с которой он обра-

щается. Это не обязательно должно быть связано с насилием в семье: проблема одиночества, непонимание между родителями и детьми, любовный треугольник — мы принимаем любые звонки. А характер помощи определяется сложившейся ситуацией и настроением пострадавшего. Когда речь идет о домашнем насилии, следует иметь в виду, что универсального решения не существует. Каждый случай индивидуален. Сначала мы должны узнать, что же, собственно, происходит, сколько лет женщина живет с этой бедой и какая помощь ей нужна. При необходимости мы предоставляем возможность юридической консультации, если нужна моральная поддержка — женщина обретает и ее.

Бывают и такие ситуации, когда женщина не может уйти из семьи: например, у нее маленькие дети или просто некуда уйти. В таких случаях наша задача — помочь ей обрести себя, справиться с постоянным страхом и избежать так называемого «синдрома избиваемой женщины» (когда пострадавшая боится всего, ей кажется, что угроза исходит отовсюду). Для этого проводятся занятия в «группах поддержки» и консультации со специалистами — психологами и социологами.

— А много ли у вас «пациентов»?

— Мы получаем около 200 звонков в месяц.

— Услуги, предлагаемые вашим Центром, платные?

— Большей частью нет. Телефон доверия бесплатный, как и помощь в группах поддержки.

— Бывает ли так, что к вам за помощью обращаются мужчины?

— Да. Случается, что объектом насилия в семье становятся мужчины, но это бывает довольно редко. Статистика показывает, что чаще всего страдают все-таки женщины и дети — наиболее незащищенная часть населения. И именно они нуждаются в той помощи, которую призван оказывать наш кризисный Центр.

— Большое спасибо. А как можно с вами связаться?

— Наш телефон 124-61-85, мы готовы принять любой звонок и оказать необходимую помощь. Время работы — с 9 до 21 часа.

Элеонора Ершова

«Кто женится по любви, имеет хопонию»

И очнется, как только дождется За окошком улыбки отца.



задают чаще всего, при этом имея в виду, что ей делать с мужем. Между тем помощь прежде всего нужна ей самой. И первым шагом на пути к решению проблемы будет осознание того, что ее жизнь не является частью жизни мужа, а независима и принадлежит только ей. Второй шаг — ей следует разобраться в том, что зависит от нее, а что — нет, за что несет ответственность она, а за что — муж, и наконец, что является проявлением болезни, с которой им без помощи специалистов не справиться. Это позволит оставить бесплодные попытки повлиять на ситуацию уговорами или скандалами, которые ни к чему не приводят, оставить обиду на мужа за проявления болезни и, наконец, заняться не им, а собой.

Чтобы понять, как это сделать, обратимся к опыту американской организации родственников алкоголиков Ал-Анон, где за основу приняты две аксиомы. Первая: алкоголизм — это болезнь, поражающая тело, ум и душу человека. Поэтому ругать алкоголика за то, что он пьет, все равно, что ругать простуженного за то, что он кашляет. Вторая: семья — это замкнутая система. Поэтому, если вы хотите изменить поведение другого человека, измените прежде всего себя. Ал-Анон предлагает для этого программу — 12 шагов. Ее адаптация к нашим условиям, в частности, замена групповой терапии, применяющейся в США, на индивидуальную, сделана врачом С.А.Гориным (г.Канск).

**Первый шаг.** Вспомните, какой вы были в школе, в юности, о чем думали, мечтали. Вернитесь к тому времени, когда ваша жизнь не зависела от того, каким муж придет домой. Вы не можете построить его жизнь, но вы способны изменить свою.

**Второй шаг.** Вам может помочь только сила, более могущественная, чем вы сейчас. Для верующего человека — это Бог, для человека с иным мировоззрением — это может быть природа или что-то высшее, заключенное в нем самом, к чему он может обратиться за помощью.

**Третий шаг.** Вы поручаете этой силе заботу о вас. Вы чувствуете ее помощь и знаете, что не одиноки.

**Четвертый шаг.** Оцените свою жизнь с нравственной точки зрения. Осознайте, какие ваши поступки действительно приносят кому-нибудь пользу, а какие — нет. Например, каким образом вы помогаете своему мужу пьянствовать. Выплачиваете ли его долги, звоните ли начальнику, чтобы сообщить о его «болезни». Вам нравится, что соседи жалеют вас, что вы чувствуете себя страдальцей, что сами все решаете в доме и гордитесь своей ответственностью и силой?

Удивительная статистика: 35% жен откровенно отнеслись к тому, что их муж

иметь возможность расстаться с ними, человеку очень важно сказать об этом вслух.

**Шестой шаг.** Вы полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог (сила, природа) избавил вас от недостатков. Важно ощутить, что вы действительно уже проделали большую работу над собой и теперь готовы идти дальше.

**Седьмой шаг.** Вы смиренно просите эту силу помочь исправить ваши изъяны. Этот шаг поможет не держаться за то, что раньше было частью вас.

**Восьмой шаг.** Составьте список тех людей, которым вы причинили зло и хотите загладить свою вину перед ними. Вспомните, сколько раз вы занимались бесплодным ожиданием пьяного мужа, а не детьми, когда навещали родителей, подруг или других людей, которые в вас нуждались.

**Девятый шаг.** Возместите причиненный этим людям ущерб.

**Десятый шаг.** Продолжайте самоанализ. Учитесь признавать свои ошибки и исправляйте как можно быстрее.

**Одиннадцатый шаг.** Старайтесь при помощи молитв и размышлений быть ближе к Высшей силе, молясь лишь о знании ее воли, которую вам надлежит исполнить. Будьте уверены в ее мудрости!

**Двенадцатый шаг.** Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, старайтесь донести их до других и применяйте эти принципы во всех ваших делах.

И последнее: помните, что не надо давать долговременных обещаний, и не пытайтесь решить все проблемы сразу. Желаем удачи!

Ю.М. Силинг

блема домашнего насилия необычайно актуальна. И поэтому заявить о ней и показать обществу, насколько она серьезна — наша основная задача.

— Какую реальную помощь вы оказываете человеку, который позвонил в Центр?

— Все зависит от проблемы, с которой он обра-

— Да. Случается, что объектом насилия в семье становятся мужчины, но это бывает довольно редко. Статистика показывает, что чаще всего страдают все-таки женщины и дети — наиболее незащищенная часть населения. Именно они нуждаются в той помощи, которую призван оказывать наш кризисный Центр.

— Большое спасибо. А как можно с вами связаться?

— Наш телефон 124-61-85, мы готовы принять любой звонок и оказать посильную помощь. Время работы — с 9 до 21 часа.

Элеонора Ершова

«Кто женится по любви, имеет хорошие ночи и плохие дни», — гласит французская поговорка, наверняка имея в виду «любовь-страсть» — еще

недавно столь популярный в нашем обществе тип отношений между мужчиной и женщиной. И, наверное, потому немало у нас людей, которым спокойная супружеская любовь кажется скучной. Встречаются и эмоционально незрелые личности, видящие лишь одну сторону семейной жизни — «хозяйство». Им недоступно понимание того, что глубокое чувство дает ощущение надежной защиты и твер-

И охнет, как только дождется  
За окошком улыбки отца.

И подтянет у ходиков гири,  
И рванется навстречу ему.  
Что такое любовь в этом мире,  
Знаю я, да не скоро пойму.

Такие стихи следовало бы читать детям лет четырех-семи, когда некий «сценарий» семейной жизни можно заложить в подсознание. Как бы это впоследствии помогало формировать в человеке нормальное здоровое отношение к семье!

К сожалению, в последнее время встречается все больше людей, не желающих обременять себя заботами о других. И все же психологи убеждены: лучше плохой брак, чем никакого. Человек, имевший семью и пусть даже не сумевший ее сохранить, живет со свет-

## СЦЕНАРИЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

дой почвы под ногами. Но как часто мы, лишь потеряв семью, начинаем ценить именно это...

«Сценарий» семейной жизни у многих складывается отчасти под воздействием прочитанных книг, особенно стихов, пусть косвенно, но затрагивающих тему любви. Сколько, например, читали мы о любовных переживаниях, и как это поистине гипнотически действовало на психику! А есть ли стихи, скажем, о супружеской привязанности, которые бы так же очаровывали, запоминались, согревали душу? Оказывается, есть. К примеру, вот это стихотворение Валентина Берестова:

Вечер. В мокрых цветах подоконник.  
Благодать. Чистота. Тишина.  
В этот час, голова на ладонях,  
Мать обычно сидит у окна.  
Не откликнется, не повернется,  
Не подымет с ладоней лица.

лой мыслью о том, что когда-то и он кому-то был нужен. И это дает ощущение собственной значимости.

Да, семейная жизнь — это нелегкий душевный труд. Потому-то и становится близкий человек самым дорогим на свете, что любовь его нужно было заслужить и выстрадать. А кто не хочет этого понять — остается один.

Отношения даже с самыми близкими людьми строить порой очень непросто. Но приходится прощать им недостатки, как и они прощают нам многое, что им может и не нравиться. Как тут не вспомнить утверждение немецкого философа Шопенгауэра: ежедневно мы совершаем много такого, что делать нам вовсе не хочется, и через это вырабатываем полезную привычку примиряться с недостатками других людей.

Ирина Лапшина



Делая себе маленький подарок в виде пудры или крема, мы втайне надемся, что он сотворит чудо... Чтобы сюрпризы, преподносимые нам продукцией косметических фирм, оказывались лишь приятными, существуют специальные лаборатории, где косметика, поступающая на российский рынок, проходит многочисленные испытания. С заведующей одной из таких лабораторий сертификации косметики Людмилой Павловной ГУРОЧКИНОЙ мы беседуем о том, как испытывают средства, дарящие людям красоту.

— Людмила Павловна, расскажите, пожалуйста, как проводятся испытания косметики?

— Существует основной документ, по которому мы работаем, — «Временный перечень показателей, подлежащих обязательному контролю при сертификации парфюмерно-косметических средств и зубных паст». Он предусматривает микробиологические, химико-анали-

## СЕРТИФИКАЦИЯ КОСМЕТИКИ

тические, токсикологические исследования и клинические испытания на добровольцах.

Микробиологические исследования — то, с чего мы начинаем работу. Ведь если продукция не отвечает требованиям «микробной чистоты», то уже не имеет смысла проводить дальнейшие исследования. Если микробиологи дают нам «зеленый свет», мы начинаем следующие испытания: параллельно делаем «химию» и «токсикологию».

Химико-аналитические испытания — это определение содержания воды, спирта (если он есть), глицерина и других компонентов, обязательное определение кислотности, содержания летучих веществ, эфирных масел и так далее. Очень важный показатель — уровень содержания тяжелых металлов. По этому параметру российские требования настолько высоки, что многие косметические средства, особенно это касается румян, теней и пудры, не выдерживают испытания.

Токсикологические исследования проводятся на лабораторных животных в виварии Института биоорганической химии им. Шенякина. Для проведения экспериментов обычно используют крыс и морских свинок. Кожа этих животных, как считают ученые, по своим биохимическим показателям наиболее близка к коже человека. По окончании эксперимента кусочки кожи животных исследуются гистологами, наркологами, оценивается состояние всех слоев на клеточном уровне и только после этого дается заключение о безопасности средства.

— Их очень много. В основном, это сотрудники нашего отделения, а также профильные пациенты.

— Часто на наш рынок поступает импортная косметика, на ярлыке которой стоит название известной западной фирмы, а произведена она в Польше или Китае. Увы, результат применения такой косметики в большинстве случаев оставляет желать лучшего...

— Да, такая косметика действительно сильно отличается от фирменной. К сожалению, пока мы занимаемся только дерматологическим контролем, а не проверяем эффективность препарата. Но идентификация проводится очень строго. Возросли требования к маркировке: на упаковке обязательно должна быть указана дата производства, а также необходима аннотация на русском языке. Страну-производителя мы определяем по штриховому коду и вносим в документацию.

— В течение какого времени косметика годна к применению?

— Как правило, срок годности косметики — один год. Если крем содержит большое количество биологически

активных компонентов, а содержание консервантов минимальное, срок годности уменьшается до полугода. Декоративная косметика может быть использована в течение двух лет.

— С какими отечественными фирмами вы работаете? Что из их продукции могло бы заинтересовать наших читателей?

— Отечественные производители, конечно, заслуживают похвалы — выстояли в такое трудное время... Мы активно сотрудничаем с фабрикой «Рассвет». Ее «конек» — губная помада и другая декоративная косметика. Быть может, она не лучшим образом оформлена, но это продукция высокого качества — мы сами с удовольствием ею пользуемся. Много лет работаем с фабрикой «Свобода» — у них хорошие косметические кремы. Интересна фирма «Лэндс-косметика», специализирующаяся на гелях. Там очень грамотно, квалифицированно подходят к разработке косметических средств, и у них «честная» косметика, которая отвечает заявленным свойствам.

А теперь немного о производителях лечебной косметики. Неплохая фирма «Корвет-фарма», выпускающая гели и лосьоны для волос с экстрактом красного перца (их применяют при облысении) и гели для ног бактерицидного противогрибкового действия. Проверив их продукцию в нашей лаборатории и испытав на себе и своих близких, мы убедились в том, насколько она эффективна: действительно, специальные лосьоны и гели стимулируют рост волос. Интересна продукция лаборатории «Дива». Организовали фирму специалисты из Института садоводства. Они синтезируют натуральные масла ягод и с успехом применяют их в косметике.

О человеке с легкой и свободной походкой часто говорят: «Не идет, а летит!» Быть может, не каждому из нас от природы даны эти легкость и изящество, зато всем доступны способы продлить молодость ног и сохранить их здоровье. Прислушаемся к мнению специалиста, заведующей отделением Московского центра косметологической коррекции «Эклан» Ольги Сергеевны ПАНОВОЙ.

## И ПОСТУПЬ СТАНЕТ ЛЕГКОЙ

— Я посоветовала бы начать с выбора обуви. Желательно отдавать предпочтение кожаной обуви — и для ног полезнее, и проносите дольше. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, быть легкой и удобной, не сдавливать ногу и не нарушать ее кровообращения. Тесная обувь — источник боли в ногах, она способствует образованию мозолей и потертостей, повышению потливости, может привести к деформации стопы.

Было бы ошибкой не уделять должного внимания уходу за кожей ног. Ведь недаром говорят: нечистоплотность — враг красоты. Ноги необходимо ежедневно обмывать на ночь теплой водой с мылом и насухо вытирать. Замечательное средство для снятия усталости ног — десятиминутная ножная ванна. (В таз с водой добавить две горсти поваренной соли или один стакан фруктового уксуса.) Если ноги отеки — протрите их кусочком льда. Особенно хорошо, если лед содержит экстракт мяты.

Сейчас существует немало препаратов для ухода за ногами. Крем «Эффект» снимает усталость и отлично ухаживает за кожей ног. Он особенно рекомендуется тем людям, которым по роду занятий приходится много стоять или ходить. Антисептическим, дезодорирующим и ранозаживляющим действием обладают кремы «Олимп», «Элан», «Корвет», лосьон «МД». Эти средства рекомендуются втирать в кожу ног

потливости: жидкость «Гигиена», кремы «Турист», «Триви», «Эффект», «Ремикс». Полезно 2-3 раза в неделю делать десятиминутные ванночки в розовом растворе марганцовки, ванночки из настоя ромашки, дубовой коры, полевого хвоща. Рецепт их приготовления прост: 2 ст. л. сухой травы заварить в 2 л кипятка. После принятия ванночки ноги нужно припудрить смесью борной кислоты с тальком. Раз в неделю можно засыпать в носки или припудривать стопы

гальманином или порошком следующего состава: тальк, окись цинка и борная кислота, смешанные в равных пропорциях.

Еще одна проблема — сухость и ороговение кожи пяток. На такой коже могут появиться трещины, потертости. Ежедневные теплые ножные ванночки не только очищают кожу, но и усиливают кровообращение. Полезно добавлять в воду питьевую соду (1 ст. л. на 1 л воды) или настой ромашки (2 ст. л. на 1 л воды). Чтобы избежать инфицирования ранок, желательно добавлять в воду дубильные и дезинфицирующие вещества: настойку календулы (1 ст. л. на 1 л воды), крапиву или подорожник (1 ст. л. измельченной травы на 1 л воды) и кристаллик марганцовки. После принятия ванночки насухо вытрите ноги, смажьте кремом «Старт», «Атласный», «Эффект» и сделайте легкий массаж. Если трещины на пятках, несмотря на принятые меры, долго не заживают, следует обратиться к дерматологу.

Благотворное действие на ноги оказывает массаж. Начинать его следует ежедневно жестким полотенцем в направлении от пальцев вверх, ступню — более сильно, а голени, колени и бедра — слабее. Массаж ног можно делать также щетками. Двумя щетками (которые должны быть строго индивидуальными) со средней средней жесткости нужно растирать ноги круговыми движениями, начиная со ступней и



дальнейшие исследования. Если микробиологи дают нам «зеленый свет», мы начинаем следующие испытания: параллельно делаем «химию» и «токсикологию».

Химико-аналитические испытания — это определение содержания воды, спирта (если он есть), глицерина и других компонентов, обязательное определение кислотности, содержания летучих веществ, эфирных масел и так далее. Очень важный показатель — уровень содержания тяжелых металлов. По этому параметру российские требования настолько высоки, что многие косметические средства, особенно это касается румян, теней и пудры, не выдерживают испытания.

Токсикологические исследования проводятся на лабораторных животных в виварии Института биоорганической химии им. Шенякина. Для проведения экспериментов обычно используют крыс и морских свинок. Кожа этих животных, как считают ученые, по своим биохимическим показателям наиболее близка к коже человека. По окончании эксперимента кусочки кожи животных исследуются гистологами, наркологами, оценивается состояние всех слоев на клеточном уровне, и только после этого дается заключение о том, что препарат безопасен.

И последнее — испытание препарата на добровольцах. Если это новинка, — в группе испытуемых должно быть не менее тридцати человек. А если препарат имеет сертификат фирмы-производителя, то мы ограничиваемся группой из десяти-пятнадцати человек.

— Где вы находите добровольцев?

мала и другая декоративная косметика. Быть может, она не лучшим образом оформлена, но это продукция высокого качества — мы сами с удовольствием ею пользуемся. Много лет работаем с фабрикой «Свобода» — у них хорошие косметические кремы. Интересна фирма «Лэндс-косметика», специализирующаяся на гелях. Там очень грамотно, квалифицированно подходят к разработке косметических средств, и у них «честная» косметика, которая отвечает заявленным свойствам.

А теперь немного о производителях лечебной косметики. Неплохая фирма «Корвет-фарма», выпускающая гели и лосьоны для волос с экстрактом красного перца (их применяют при облысении) и гели для ног бактерицидного противогрибкового действия. Проверив их продукцию в нашей лаборатории и испытав на себе и своих близких, мы убедились в том, насколько она эффективна: действительно, специальные лосьоны и гели стимулируют рост волос. Интересна продукция лаборатории «Дива». Организовали фирму специалисты из Института садоводства. Они синтезируют натуральные масла ягод и с успехом применяют их в косметике.

Сегодня у российских производителей увеличился ассортимент косметических компонентов. А при умелом сочетании высококачественных компонентов отечественного и зарубежного производства, я считаю, можно творить чудеса.

Элеонора Ершова

жей ног. Вел несладко говорить: нечистоплотность — враг красоты. Ноги необходимо ежедневно обмывать на ночь теплой водой с мылом и насухо вытирать. Замечательное средство для снятия усталости ног — десятиминутная ножная ванна. (В таз с водой добавить две горсти поваренной соли или один стакан фруктового уксуса.) Если ноги отеки — протрите их кусочком льда. Особенно хорошо, если лед содержит экстракт мяты.

Сейчас существует немало препаратов для ухода за ногами. Крем «Эффект» снимает усталость и отлично ухаживает за кожей ног. Он особенно рекомендуется тем людям, которым по роду занятий приходится много стоять или ходить. Антисептическим, дезодорирующим и ранозаживляющим действием обладают кремы «Олимп», «Элан», «Корвет», лосьон «МД». Эти средства рекомендуется втирать в кожу ступней после мытья ног.

Частый повод для беспокойства — потливость ног и ее постоянный спутник — неприятный запах. Косметика способна помочь и в этом случае. Нанесите на вымытые и тщательно вытертые ноги одно из средств, уменьшающих

бавлять в воду дубильные и дезинфицирующие вещества: настойку календулы (1 ст. л. на 1 л воды), крапиву или подорожник (1 ст. л. измельченной травы на 1 л воды) и кристаллик марганцовки. После принятия ванночки насухо вытрите ноги, смажьте кремом «Старт», «Атласный», «Эффект» и сделайте легкий массаж. Если трещины на пятках, несмотря на принятые меры, долго не заживают, следует обратиться к дерматологу.

Благотворное действие на ноги оказывает массаж. Массируйте ноги ежедневно жестким полотенцем в направлении от пальцев вверх: ступню — более сильно, а голени, колени и бедра — слабее. Массаж ног можно делать также щетками. Двумя щетками (которые должны быть строго индивидуальными) со щетиной средней жесткости нужно растирать ноги круговыми движениями, начиная со стоп и перемещаясь вверх до паховых складок. Щетки должны действовать синхронно. Процедуру продолжают до покраснения кожи. После массажа кожу следует смазать каким-либо специальным кремом для ног или растительным маслом.

Элеонора Ершова

## БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Прошу откликнуться всех, кто знает рецепт лечения сильной боли, возникающей в левом колене, левом бедре, пояснице и общем ухудшении здоровья при плохой погоде.

301860, Тульская обл., г.Ефремов, ул.Ленинградская, 128. Юриковой М.И.

Пожалуйста, посоветуйте, как излечить катаракту и атрофию зрительного нерва.

612896, Кировская обл., Верхнекамский р-н, п.Черно-реченск. Скоробогатых Ф.А.

Для лечения очень нужны туя западная и волчья ягода (хорошо бы кустиком). Сама располагаю и могу выслать корни лекарственной кровохлебки. Откликнитесь!

422950, Татария, г.Чистополь, ул.Максима, 97. Красновой Г.П.

Мне 28 лет. Диагноз: смешанная глаукома обоих глаз.

Прошу откликнуться всех, кто сумел добиться каких-либо успехов в лечении этой болезни. Помогите!

627030, Тюменская обл., г.Ялуторовск, ул.Ленина, 39. кв. 59. Шахтиной Е.В.

Пожалуйста, поделитесь опытом лечения фибромы матки и катаракты глаз. Признательна буду всем, кто даст советы.

624130, Свердловская обл., г.Новоуральск, ул.Крупской, 9, кв.4. Акатьевой М.

Прошу откликнуться всех, кто знает какой-либо метод лечения рака поджелудочной железы и желудка.

665008, Иркутская обл., г.Тайшет, ул.Транспортная, 115, кв.72. Лопаревой Л.И.

Дорогие соотечественники! Помогите в святом деле по восстановлению монастыря. На своем попечении он имеет приют для девочек-сирот и духовную гимназию. Сестры монастыря фактически ежедневно

совершают подвиг, возрождая уникальный ансамбль. Остаться равнодушными просто невозможно. Да хранит вас Бог!

Адрес монастыря: 155602, Ивановская обл. Шуйский р-н, с. Данилово.

Адрес подателя объявления: 165100, Архангельская обл., г.Вельск, ул.Привокзальная, 24, кв. 4. Распопову Александру Николаевичу.

Обращаюсь с надеждой к добрым людям, травникам и целителям, знающим метод лечения миелопатии, частичного пареза ног.

682901, Харьковский край, р-он им.Лазо, пос.Сита. Патенко Л.И.

Для специального лечения двухлетнего сына нужна финансовая поддержка. Во всех инстанциях получила отказ, теряю последнюю надежду. Умоляю, помогите!

682980, Хабаровский край, г.Бихин, п/п IX-ДВ №501942, счет №94185. Сбербанк, Бихинское отделение 4206. Светлана.

## ВИДЕОКУРС НОВОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И ЛЕЧЕБНОГО МЕТОДА

Выпущен и запатентован новый видеокурс профилактики и безмедикаментозного лечения диабета, гангрены, миомы, мастопатии, аденомы, простатита, атеросклероза, гипертонии, псориаза, экземы и некоторых заболеваний крови и иммунной системы.

Этот метод поможет вам справиться практически с любой болезнью, так как он основан на очищении крови и способствует омоложению всего организма.

Курс успешно прошел апробацию в различных медицинских и научно-исследовательских институтах и одобрен Минздравом РФ. Он прост и доступен каждому, а по эффективности ему нет равных! Видеокурс включает лекции, консультации автора, а также рекомендации квалифицированных специалистов, необходимые при его выполнении в домашних условиях.

После прохождения видеокурса, состоящий из 3-х видеокассет, вы получите дополнительно методическое пособие и подробную консультацию специалиста по вашей конкретной проблеме.

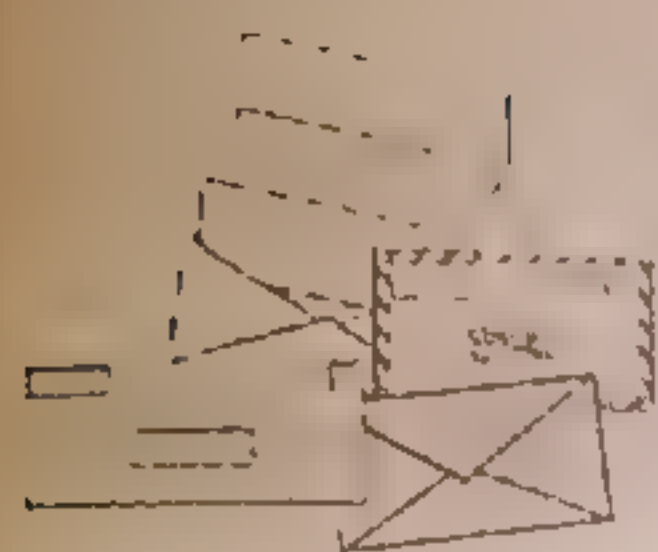
Заказы по адресу: 113303, Москва, а/я 14.

Стоимость с учетом доставки — 250 тыс. руб. Оплата при получении на почте.

Справки по тел. (095) 321-33-50, 318-40-30.

**Ваше здоровье в ваших руках!**  
**Желаем удачи!**





ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

15

# ВНИМАНИЕ: РАССЫЛКА!

СТОИМОСТЬ С ПЕРЕСЫЛКОЙ НАЗЕМНЫМ ТРАНСПОРТОМ ПО РОССИИ

НАЗВАНИЕ		ЦЕНА
<b>Книги</b>		
Р.И.Воробьев	Исцеление пиццей	17 000 руб.
Р.И.Воробьев	«Питание: мифы и реальность»	17 000 руб.
А.Ю.Бун	«Как стать долгожителем»	13 000 руб.
А.Е.Любецкий	«В природе целебная сила»	17 000 руб.
Л.Хей	«Исцели свою жизнь»	22 000 руб.
Б.Н.Гажев	«Лечение болезней органов пищеварения»	17 000 руб.
Б.Н.Гажев	«Лечение атеросклероза и ишемической болезни сердца»	16 000 руб.
Б.Н.Гажев	«Лечение гипертонической болезни и других артериальных гипертензий»	15 000 руб.
М.Корбетт	«Зрение без очков»	23 000 руб.
Г.Шелтон	«Голодание и здоровье»	17 000 руб.
П.Брэгг	«Здоровье и долголетие»	17 000 руб.
<b>Пищевые добавки</b>		
<b>Реуматин</b> — для лечения суставного ревматизма, полиартрита, радикулита, подагры (1 уп. — 100 драже)		40 000 руб.
<b>Гепитол</b> (из листьев артишока) — для лечения дисфункции печени и почек. Снимает воспалительные процессы (1 уп. — 100 драже)		40 000 руб.
<b>Колестан</b> (с экстрактом шафрана) — снижает уровень холестерина в крови, обладает желчегонным и обезболивающим свойствами (1 уп. — 100 драже)		40 000 руб.
<b>Пульмонал</b> (средство от кашля) — обладает отхаркивающим, антисептическим действием (1 уп. — 100 драже)		30 000 руб.
<b>Шат док хоан</b> — для устранения дисфункции печени и комплексного лечения кожных заболеваний		20 000 руб.
<b>Ха ша дай тао хоан</b> (с плацентой) — для увеличения внутренней энергии, улучшения слуха, зрения, снятия усталости (1 уп. — 100 шт.)		65 000 руб.
<b>Бо тхан хоан</b> (отличное средство для мужчин) — для лечения и профилактики импотенции, цистита (1 уп. — 10 шт.)		64 000 руб.
<b>Мок лонг</b> — для устранения дисфункции печени, комплексного лечения кожных заболеваний, выведения шлаков из организма, для нормализации обменных процессов (1 уп. — 10 пак.)		36 000 руб.
<b>Бак лонг</b> — для комплексного лечения ОРЗ, заболеваний дыхательной системы при воспалении бронхов, легких. Способствует отвыканию от курения (1 уп. — 10 пак.)		36 000 руб.
<b>Хой лонг</b> — для нормализации функций сердечно-сосудистой системы (аритмии, невроза, депрессии, гипертонии, гипотонии) (1 уп. — 10 шт.)		36 000 руб.
<b>Тханг лонг</b> — для комплексного лечения геморроя, варикозного расширения вен, выпадения матки (1 уп. — 10 шт.)		36 000 руб.
<b>Ик мау хоан</b> (для женщин зрелого и пожилого возраста) — дает сильный омолаживающий эффект, улучшает состояние в климактерическом периоде (1 уп. — 10 пак.)		36 000 руб.
<b>Хоа лонг</b> — для лечения ревматизма, остеохондроза, выводит соли (1 уп. — 10 шт.)		36 000 руб.
<b>Ким лонг</b> — при инфекционных и аллергических формах насморка, для лечения ОРЗ, гриппа (1 уп. — 10 пак.)		36 000 руб.
<b>Куан лонг</b> — для лечения нарушений функции почек и мочеполовой системы (1 уп. — 10 шт.)		36 000 руб.
<b>Сик лонг</b> — для нормализации физиологического состояния женщин детородного возраста, лечения бесплодия (1 уп. — 10 шт.)		36 000 руб.
<b>Веторон</b> — водный раствор β-каротина с витаминами С и Е (80 суточных доз)		33 000 руб.
<b>Янтавит</b> — при переутомлении, головной боли, простуде (1 уп. — 10 шт.). Цена за 5 уп. (лечебный курс)		30 000 руб.
<b>МКЦ</b> (микрористаллическая целлюлоза) — для улучшения обмена веществ, выведения из организма шлаков, радионуклидов, холестерина и т.п., предупреждения новообразований, камней в почках, снижения избыточного веса. Лечебный курс — 3 уп. (1 уп. — 100 таб.) Цена за 1 упаковку		35 000 руб.
<b>Спизам</b> — новый вид витаминно-минеральной биологически активной добавки для стимуляции иммунной системы, выведения из организма шлаков, радионуклидов, удаления из крови холестерина (1 уп. — 40 таб.)		37 000 руб.
<b>Ламин</b> (морская капуста) — по действию близок спламу (1 уп. — 40 таб.)		27 000 руб.
<b>Спирулина</b> (микроводоросль) — незаменима при недостаточно сбалансированном питании, в экологически неблагоприятных условиях (1 уп. — 40 таб.)		41 000 руб.
<b>Каринат</b> (чесночные таблетки) — для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний (1 уп. — 60 таб.)		34 000 руб.
<b>Лечебные чаи</b>		
<b>Фиточай «Надежда»</b> — общеукрепляющий чай со стевией (1 уп. — 20 пак.)		21 000 руб.
<b>Чай «Фитотерапевта»</b> — лечебно-профилактические — №№ 1-30 (в заказе указывать номер: конкретное действие чая каждого номера см. на с. 12) (1 уп. — 40 пак.)		42 000 руб.
<b>«Петрович»</b> — антиалкогольный фиточай		42 000 руб.
<b>«Летающая ласточка»</b> — очищающий фиточай		110 000 руб.

Все указанные в «Рассылке» книги и товары вы можете приобрести в КВК «Помоги себе сам» по адресу: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к. 333. Проезд: ст. м. «Текстильщики». Тел. 179-10-20.

## Вниманию региональных дилеров и торговых предприятий!

Международный фонд «Помоги себе сам» предлагает уникальные оздоровительные пищевые добавки и сборы трав, лечебную косметику, приборы домашней физиотерапии, биокорректоры и другие товары для здоровья.

Обращаться: тел./факс (095) 179-83-22 с 9.00 до 20.00, кроме воскресенья.

## В МЕЖДУНАРОДНОМ ФОНДЕ «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

Работает Медицинский центр (лицензия №5197/5193 Правительства Москвы).

Квалифицированные специалисты проводят диагностику и лечение следующими методами традиционной медицины:

- гомеопатия;
- мануальная терапия;
- лечебный массаж;
- фитотерапия.

Проводится иридодиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной терапии, Суджок терапии, коррекции зрения. Консультируют онколог, психотерапевт.

## ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КУРСОВ НА БАЗЕ ЦЕНТРА «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

### НОЯБРЬ — ДЕКАБРЬ

С 2.11 (10.00) — учебно-оздоровительный курс психоэмоциональной и физической коррекции «Дети! Будьте здоровы!» проводит врач Н.П.АВЕРИНА. Продолжительность — 10 дней (по 4 часа).



ик мау хоан (для женщин среднего и пожилого возраста) — дает сильный омолаживающий эффект, улучшает состояние в климактерическом периоде (1 уп. — 10 пак.)	36 000 руб.
Хоа лонг — для лечения ревматизма, остеохондроза, выводит соли (1 уп. — 10 шт.)	36 000 руб.
Ким лонг — при инфекционных и аллергических формах насморка для лечения ОРЗ, гриппа (1 уп. — 10 пак.)	36 000 руб.
Куан лонг — для лечения нарушения функции почек и мочеполовой системы (1 уп. — 10 шт.)	36 000 руб.
Сик лонг — для нормализации физиологического состояния женщин детородного возраста, лечение бесплодия (1 уп. — 10 шт.)	36 000 руб.
Веторон — водный раствор β-каротина с витаминами С и Е (80 суточных доз)	36 000 руб.
Янтавит — при переутомлении, головной боли, простуде (1 уп. — 10 шт.) Цена за 5 уп. (пачка) — 35 000 руб.	35 000 руб.
МКЦ (микрокристаллическая целлюлоза) — для улучшения обмена веществ, выведения из организма радионуклидов, холестерина и т.п., предупреждения новообразований, камней в почках, снижения избыточного веса. Лечебный курс — 3 уп. (1 уп. — 100 таб.) Цена за 1 уп. (пачку) — 37 000 руб.	37 000 руб.
Спиромин — витаминно-минеральная биологически активная добавка для стимуляции иммунной системы, выведения из организма шлаков, радионуклидов, удаления из крови холестерина (1 уп. — 40 таб.)	27 000 руб.
Ламин (морская капуста) — по действию близок сплему (1 уп. — 40 таб.)	11 000 руб.
Спирулина (микроводоросль) — незаменима при неадекватно сбалансированном питании в экологически неблагоприятных условиях (1 уп. — 40 таб.)	34 000 руб.
Каринат (чесночные таблетки) — для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний (1 уп. — 60 таб.)	21 000 руб.
<b>Лечебные чаи</b>	
Фиточай «Надежда» — общеукрепляющий чай со стеблей (1 уп. — 20 пак.)	42 000 руб.
Чай «Фитотерапевта» — лечебно-профилактические — №№ 1-30 (в заказе указывать номер: конкретное действие чая каждого номера см. на с. 12) (1 уп. — 40 пак.)	42 000 руб.
«Петрович» — антиалкогольный фиточай	110 000 руб.
«Летающая ласточка» — очищающий фиточай	22 000 руб.
Стевия — природный травяной заменитель сахара	41 000 руб.
<b>Лечебные бальзамы</b>	
«Спасатель» — высокоэффективное средство для заживления ран, при ожогах, обморожениях, воспалениях. Защищает от обветривания, мороза, солнечных ожогов. Гипоаллергенное.	150 000 руб.
<b>Приборы домашнего пользования</b>	
Портативный магнитный вибропояс ОР-186 (2 режима вибрации) — расслабляет, укрепляет мышцы, уменьшает жировую прослойку, улучшает циркуляцию крови	275 000 руб.
Магнитный вибромассажер для ног МК-828 — стимулирует точки акупунктуры на ступнях ног, снимает судороги, стимулирует кровообращение	205 000 руб.
Магнитный массажер с нагревом инфракрасными лучами (5 смежных насадок, регулировка режима вибрации и нагрева) — снимает напряжение и болезненные ощущения в мышцах	215 000 руб.
Ортопедический пояс — для разгрузки позвоночника, поддержания внутренних органов, согревающий, противорадикулитный (в заказе указать размер)	
<b>Аудиокассеты — музыка Нью-Эйдж (китайская музыкальная терапия)</b>	
4608 — для предупреждения и лечения гипертонии	22 000 руб.
4609 — для профилактики язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки	22 000 руб.
4610 — для снятия головных болей, вызванных стрессом, осложнениями при сотрясениях мозга, воспалением тройничного нерва	22 000 руб.
4612 — против ожирения, вызванного эмоционально-психологическими факторами, несбалансированным питанием и наследственностью	22 000 руб.
4613 — для помощи онкологическим больным после операций, химиотерапии или облучения	22 000 руб.
4614 — для профилактики и лечения коронарного атеросклероза, грудной жабы и инфаркта миокарда	22 000 руб.
4615 — для профилактики и терапии при инсультах. Для людей, предрасположенных к психическим расстройствам, раздражительных и т.п.	22 000 руб.
4616 — для страдающих климактерическими расстройствами; регулирует эмоции; снимает бессонницу	22 000 руб.
4617 — для профилактики и лечения хронических запоров	22 000 руб.
4618 — от бессонницы (помогает восстановить сон, нормализовать работу центральной нервной системы)	22 000 руб.
4619 — против сонливости (помогает бороться с хронической усталостью, нормализовать работу центральной нервной системы)	22 000 руб.
<b>Голоса природы</b>	
1001 — Лесной ручеек	22 000 руб.
1002 — Ручей в горной долине	22 000 руб.
1003 — Песчаный пляж	22 000 руб.
1004 — Спокойный океан	22 000 руб.
0507 — Флейтовый рай	22 000 руб.
0518 — Цветы и душа	22 000 руб.

Для получения необходимо до 31 декабря 1997 г. выслать почтовый перевод указанной стоимости по адресу: 109153, г. Москва, а/я 1, Черненко Ольга Васильевна. На талоне перевода (в разделе «Для письменного сообщения») четко напишите свой адрес и название предмета, который вы хотите получить. Срок получения заказа — 2 месяца.

Квитанции об оплате перевода НЕ присылать.

Для отдаленных районов доплата за авиапересылки (очень дорогие) производится наложенным платежом.

— лечебный массаж;  
— фитотерапия.

Проводится иридодиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной терапии, Су-джок терапии, коррекции зрения. Консультируют онколог, психотерапевт.

## ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КУРСОВ НА БАЗЕ ЦЕНТРА «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

НОЯБРЬ — ДЕКАБРЬ

С 2.11 (10.00) — учебно-оздоровительный курс психоэмоциональной и физической коррекции «Дети! Будьте здоровы!» проводит врач Н.П.АВЕРИНА. Продолжительность — 10 дней (по 4 часа).

С 3.11 каждую неделю (пон. 19.00; вт. 9.30; четв. 9.30 и 19.30) — занятия оздоровительной гимнастикой Тайцзицюань проводит инструктор-методист Е.А.ПТИЦЫНА.

С 3.11 (11.00), с 10.11 (18.00), с 17.11 (11.00), с 24.11 (18.00) — курс психосаморегуляции (система физических, акупунктурных, дыхательных, медитативных, психотерапевтических упражнений по восстановлению функций позвоночника, улучшению зрения, слуха) проводит врач М.Л.ГЛЯНЦЕВ. Продолжительность — 5 дней (по 3 часа).

С 3.11 (10.00) — курс психосаморегуляции (система физических, акупунктурных, дыхательных, медитативных, психотерапевтических упражнений по восстановлению функций позвоночника, улучшению зрения, слуха) проводит врач Л.Б.БОБКОВА. Продолжительность — 10 дней (по 3 часа).

С 3.11, с 17.11 (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж) проводит врач Л.В.НИКИТИНА. Продолжительность — 5 дней.

С 10.11 (10.00), с 24.11 (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, традиционные методы лечения: уриногерия, металлотерапия, фитотерапия) проводит врач Л.В.БОЙЦОВА. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

6.12 (10.00), 7.12 (10.00) — семинар «Здоровье на ладони или Су-джок — терапия для всех» (об универсальной оздоровительной системе с практическими примерами, показывающими ее эффективность и исцеляющую силу). Занятия ведет врач Н.В.МАНЬШИНА.

Все справки по тел. 179-10-20, 179-16-01 или по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», ком.333.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ №11 (39) 1997 г



Не правда ли, знакомая ситуация: человек переезжает на новую квартиру или просто переставляет мебель в комнате, и вслед за этим изменяется его сон: увеличивается или уменьшается продолжительность, глубина, иную окраску приобретают сновидения. В первую очередь люди замечают перемены к худшему. Поэтому, пытаясь докопаться до причин, испортивших сон, строят порой самые фантастические догадки. В ход идут легенды о домовых, барабашках, инопланетянах, бабусах с «дурным глазом»...

А секрет этого феномена довольно прост и имеет строго научное обоснование. Земля «разрисована» так называемыми линиями Хартмана — геобиологической сеткой. Линии, направленные с севера на юг, находятся на расстоянии двух метров друг от друга, а те, что идут с востока на запад, располагаются с интервалом в два с половиной метра. Установлено, что люди, проводящие значительную часть жизни на пересечении этих линий, хуже спят, чаще страдают головными болями и более подвержены хроническим заболеваниям.

Болгарский ученый И. Милев рекомендует определять расположение этих линий в доме с помощью подвешенного на нескрученную нитку груза из немагнитного материала (крупная ян-

тарная бусина, медный браслет). Попадая на линию Хартмана, груз начинает раскачиваться, а в точке пересечения линий — вращается. Внутри же сетки груз остается неподвижным. Попробуйте определить расположение этой сетки в вашем доме и расставьте мебель так, чтобы кровать и ваше рабочее место не оказались в местах пересечения линий Хартмана.

Взрослым ученые советуют спать, располагаясь вдоль магнитного меридиана Земли головой на север. Это особенно важно учитывать людям, чьи сон и здоровье оставляют желать лучшего. Ребенку и подростку лучше спать головой на восток — растущий организм получает больше энергии во время сна.

Но, быть может, вы — исключение из правил, и то, что подходит большинству людей, не приносит пользы вам... Тогда попробуйте определить индивидуальные симпатии вашего организма к сторонам света. Устройте себе постель на полу и в течение 3-4 дней, просыпаясь, обращайте внимание, куда повернута ваша голова. После такого эксперимента можно смело переходить к расстановке кроватей в комнате. Не ошибетесь!

Элеонора Ершова

### «Геобиологическая» политика

## СЕКРЕТ ЗДОРОВОГО СНА

### ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ

С тщательно вымытых плодов ножом срезать кожицу и вынуть сердцевину. Порезать айву на длинные тонкие дольки. Дольки проварить в воде в течение 10 минут (до мягкости). Воду отцедить. Срезанные с айвы шкурки проварить в сцеженной воде и дать им настояться в течение 20-30 минут. Отвар процедить. Растворить 1 кг сахара в 1 стакане отвара, довести его до кипения. Добавить дольки в сироп и дать им настояться сутки. Через сутки опять довести варенье до кипения, дать настояться, и так несколько раз. Если дольки стали прозрачными, а капля сиропа на блюдце не растекается — варенье готово. Правильно сваренное варенье из айвы (ни в коем случае не переваривать) при хранении не

теряет свой аромат и загустевает до консистенции варенья.

### ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОЙ БУЗИНЫ

1 кг ягод бузины, 2 кг сахара, лимонная кислота по вкусу и 0,5 л воды. Ягоды промыть, дать стечь воде и пропустить их через мясорубку. Добавить в полученную мякоть воду и варить 15 минут. Сутки настоять, отжать массу, настой процедить, добавить в него сахар и варить 20 минут, добавить лимонную кислоту. Так же делается варенье из ягод калины, снятых с куста после заморозков. Из них можно приготовить красивое, вкусное и полезное желе, если уменьшить количество сахара и при варке добавить желатин.

«Никогда не иду с собой крупную сумму, боюсь, что половину потрачу по дороге. Впрочем, даже когда в кошелке пусто — все равно останавливаюсь перед каждым ларьком». Подобные исповеди звучат в кабинете психолога достаточно часто. Ведь тратомания, то есть склонность безудержно тратить деньги, не такое уж и редкое явление.

## ТРАТОМАНИЯ — ПОИСК ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

На симпатичные колечки, туфельки, сумочки и кофточки выбрасываются последние деньги. Порой покупка столь бесполезна, что хозяйка забывает, куда ее положила. Все — от банки сардин до зимнего пальто — хватает на ходу, по дороге, под влиянием минутного каприза, вне зависимости от качества и цены. Духи приобретаются в переходе, хозяйственное мыло — в супермаркете. И не ищите здесь логики, ее нет. Главное — это эмоциональный порыв. Откуда же берется подобное отношение к деньгам?

Психологи утверждают, что истоки наших проблем — в детстве. «Официальная» версия такова: в зависимости от того, как ребенок «проживает» стадии формирования своего организма, развивается и характер. Например, «синдром накопителя» («скупой рыцарь») и «синдром расточителя» (кугила, авантюрист) формируются именно в дошкольном возрасте.

Повседневная жизнь тоже дает немало поводов для вспышки тратомании. Прежде всего, это эмоциональный дискомфорт и нервное перенапряжение.

Если замучила скука, постоянная апатия, то, как правило, особенно представительницы прекрасного пола, стараются избавиться от этого, купив симпатичную безделушку. Хуже, если это стрессовое состояние вызвано про-

блемами на работе, финансовым кризисом, тяжелой болезнью, ссорой в семье.

Тратомания бывает и реакцией на ситуацию неопределенности — когда решение важной проблемы не зависит от ваших усилий. «Висеть между небом и землей», безусловно, неприятно, и мы стараемся подчас заглушить свои отрицательные эмоции положительными,

купленными (в буквальном смысле этого слова).

Знакомый всем пример — бессонница, когда мешают заснуть навязчивые мысли. А если нервное перевозбуждение мозга постоянно, то возникают и обсессии — навязчивые действия. Скажем, человек лихорадочно курит одну сигарету за другой, все время поправляет прическу, что-то постоянно жует, разрисовывает попавшуюся под руку бумагу и т.д. Из этой же серии и «навязчивые покупки».

### Что же делать?

### Как избавиться от тратомании?!

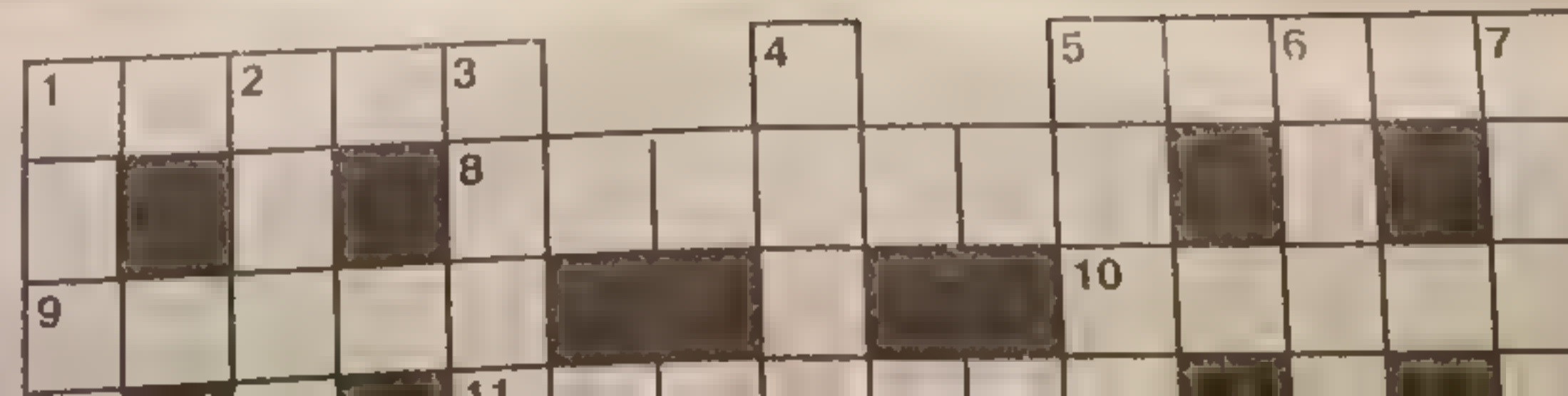
Чтобы не было мучительно больно за бесцельно потраченные деньги, постарайтесь следовать нашим рекомендациям:

1. Конкретизируйте свое представление о жизни. Ответьте на вопросы: «чего я хочу добиться в ближайшем году?», «что наиболее ценно для меня в жизни?», «как я планирую потратить крупную сумму денег в ближайший год?» (не более трех ответов на каждый вопрос).
2. Найдите себе дело, которое не оставит вам ни сил, ни времени на то, чтобы размениваться по мелочам.
3. Составьте список планируемых покупок и старайтесь ему следовать.

Анна Гаганова

## КРОССВОРД

По горизонтали: 1. Цитрусовое дерево, плоды которого богаты витамином С. 5. Болотный или рудничный газ. 8. Город в Татарии. 9. Торгово-промышленное поселение вне крепостных городских стен на Руси. 10. Жидкость, насыщенная варящимся продуктом. 11. Письменная проверочная работа. 12. Тропическое растение, из которого получают сизаль. 15. Время года, которое А.С. Пушкин любил больше всего. 18. Бальный танец. 20. Популярный российский композитор. 21. Крепостное военное укрепление пятиугольной



### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Напоминаем вам, что фонд «Помощь бе сам» еженедельно проводит свой традиционный **День открытых дверей**.

Мы ждем вас каждую субботу в 10.00 в малом зале КЦ «Москвич» (м. «Текстильщики»). Вход бесплатный.

Консультационно-выставочный ком-  
плекс фонда открыт для посетителей



минут. Отвар процедить. Растворить 1 кг сахара в 1 стакане отвара, довести его до кипения. Добавить дольки в сироп и дать им настояться сутки. Через сутки опять довести варенье до кипения, дать настояться, и так несколько раз. Если дольки стали прозрачными, а капля сиропа на блюде не растекается — варенье готово. Правильно сваренное варенье из айвы (ни в коем случае не переваривать) при хранении не

рубку. Добавить в полученную мякоть воду и варить 15 минут. Сутки настоять, отжать массу, настой процедить, добавить в него сахар и варить 20 минут, добавить лимонную кислоту. Так же делается варенье из ягод калины, снятых с куста после заморозков. Из них можно приготовить красивое, вкусное и полезное желе, если уменьшить количество сахара и при варке добавить желатин.

манит. Требуется лишний дискомфорт и нервное перенапряжение.

Если замучила скука, постоянная апатия, то, как правило, особенно представительницы прекрасного пола, стараются избавиться от этого, купив симпатичную безделушку. Хуже, если это стрессовое состояние вызвано про-

жайший год?» (не более трех ответов на каждый вопрос).

2. Найдите себе дело, которое не оставит вам ни сил, ни времени на то, чтобы размениваться по мелочам.
3. Составьте список планируемых покупок и старайтесь ему следовать.

Анна Гаганова

**По горизонтали:** 1. Цитрусовое дерево, плоды которого богаты витамином С. 5. Болотный или рудничный газ. 8. Город в Татарии. 9. Торгово-промышленное поселение вне крепостных городских стен на Руси. 10. Жидкость, насыщенная варящимся продуктом. 11. Письменная проверочная работа. 12. Тропическое растение, из которого получают сизаль. 15. Время года, которое А.С.Пушкин любил больше всего. 18. Бальный танец. 20. Популярный российский композитор. 21. Крепостное военное укрепление пятиугольной формы. 23. Героиня фильма «Челюсти». 24. Сценическое амплуа. 27. Единица массы в ювелирном деле. 30. Одно из Великих озер. 31. Потемнение кожи человека под действием ультрафиолета. 32. Роман Г.Сенкевича. 33. Небольшая музыкальная пьеса, служащая вступлением к какой-либо церемонии. 34. Женское украшение. 35. Рыба семейства лососевых.

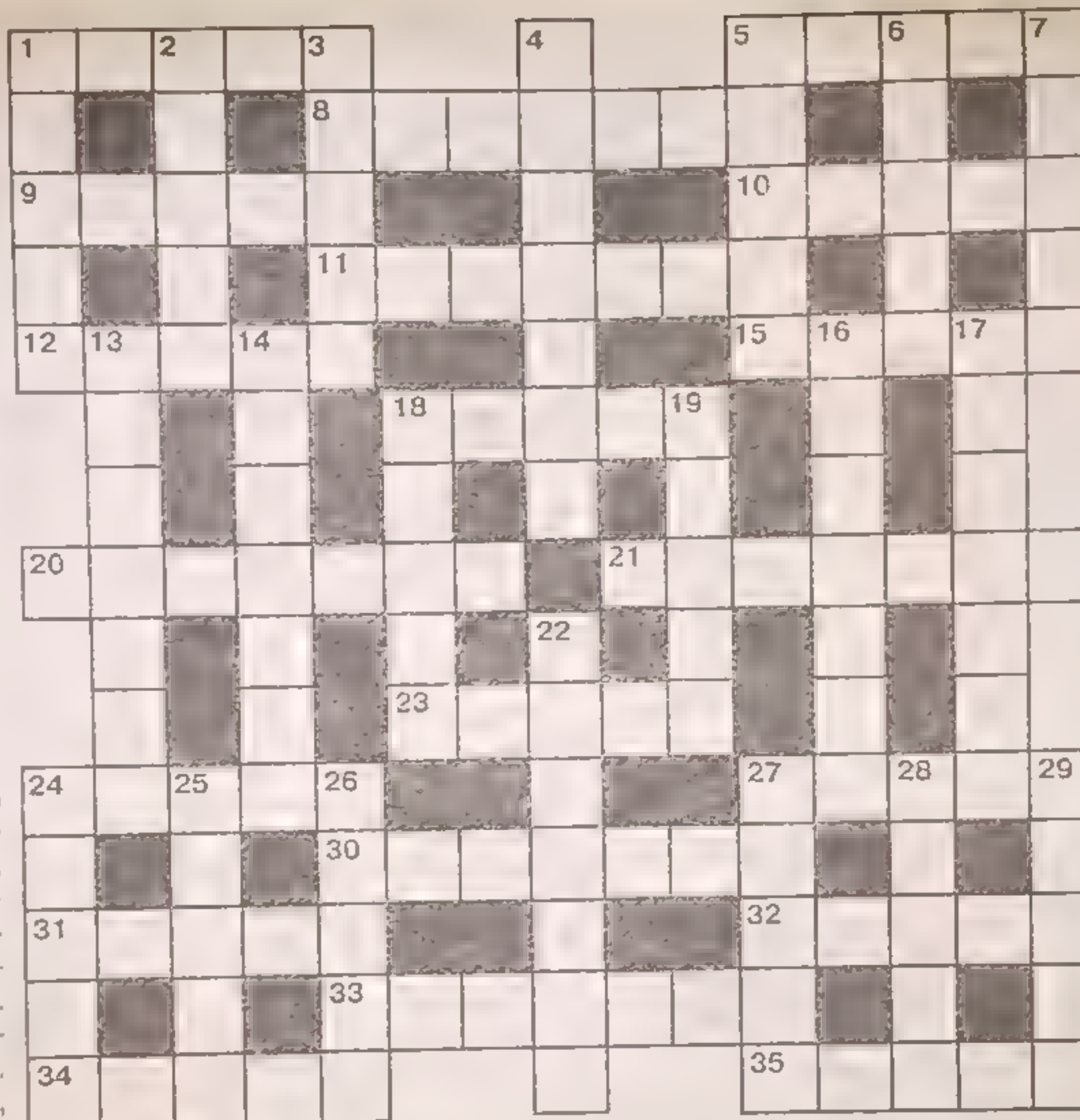
**По вертикали:** 1. Мелкая древнегреческая монета. 2. Мера инертности тел. 3. Действующее лицо оперы Р.Леонкавалло «Паяцы». 4. Старинный горячий напиток из меда с пряностями. 5. меховое женское пальто. 6. Повесть Шолом-Алейхема «...молочник». 7. Приток Клязьмы, на берегу которого стоит храм Покрова. 13. Действующее лицо трагедии В.Шекспира «Гамлет». 14. Русская народная песня. 16. Музыкальный интервал. 17. Российский порт на Японском море. 18. Избирательный округ в Древнем Риме. 19. Город в Японии. 22. Остров в Малайском архипелаге. 24. Член военно-земледельческой общины вольных поселенцев на Дону, в Запорожье. 25. Вид соревнований по фристайлу. 26. Русский живописец, автор триптиха «Александр Невский». 27. Ископаемая смола. 28. Плотная мягкая шерстяная ткань. 29. Птица, гнездящаяся колониями на побережьях Атлантического и Тихого океанов.

#### Ответы на кроссворд в № 10

**По горизонтали:** 5. Нирвана. 6. Арапник. 8. Пьедестал. 11. Холосас. 14. Чарушин. 15. «Москвич». 16. Кагор. 17. Топаз. 18. Доватор. 19. Палех. 21. Остап. 23. Володин. 25. Геликон. 26. Никитин. 29. Сорокопут. 30. Наргиле. 31. Клинтон.

**По вертикали:** 1. Бальзам. 2. Панда. 3. Хамса. 4. Карагач. 5. Неелова. 7. «Картина». 9. Нототения. 10. Муромский. 12. Соломон. 13. Аксаков. 14. Чигорин. 20. Авентин. 22. Анискин. 23. Воронин. 24. Никулин. 27. Гоген. 28. «Тоска».

## КРОССВОРД



### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Напоминаем вам, что фонд «Помоги себе сам» еженедельно проводит свой традиционный **День открытых дверей**.

Мы ждем вас каждую субботу в 10.00 в малом зале КЦ «Москвич» (м. «Текстильщики»). Вход бесплатный.

**Консультационно-выставочный комплекс** фонда открыт для посетителей ежедневно с 9 до 20 часов (в воскресенье с 9 до 17 часов).  
Тел: 179-10-20, 179-16-01

### НАША ГАЗЕТА ПРОДАЕТСЯ ОПТОМ В МОСКВЕ:

ст.м. «Баррикадная», ул.Баррикадная, д.2, тел. 254-05-62  
ст.м. «Арбатская», ул.Воздвиженка, д.5, тел. 290-37-40  
ст.м. «Пушкинская», Страстной б-р, д.3, тел. 299-07-69  
ст.м. «Улица 1905 года», ул.2-я Звенигородская, д.13, тел.256-06-00  
ст.м. «Комсомольская», ул.Краснопрудная, д.7/9, тел.264-82-72  
ст.м. «Курская», ул.Верхняя Сыромятническая, д.2, тел. 916-43-98  
ст.м. «Новокузнецкая», Старый Толмачевский пер., д.5, подъезд 2, тел. 747-02-36  
ст.м. «Текстильщики», Волгоградский пр-т, д.46/15, Культурный центр «Москвич», к.332, тел./факс 173-97-33

**Учредитель**  
фонд «Помоги себе сам»  
Здоровья желает вам  
программа «Помоги себе сам»

**Адрес редакции**  
109125, Москва,  
Волгоградский проспект, 46/15,  
Культурный центр «Москвич» (ДК АЗЛК)

**Тел./факс редакции**  
173-97-33

Газета зарегистрирована  
Министерством печати  
и информации 19.07.95,  
регистрационный номер 013948.

Отпечатана в типографии  
издательства «Пресса»

Заказ № 14689

Тираж 100 000

Подписано в печать 30.10.97

#### РАСЦЕНКИ НА РЕКЛАМУ

1/1	—7 000 000	1/8	—2 200 000
1/2	—3 800 000	1/16	—1 600 000
1/4	—2 900 000	1/32	—1 000 000

Подписной индекс  
по каталогу агентства  
«Роспечать» — 32620

Гл. редактор  
лит. редакторы

отв. секретарь  
фото

верстка  
набор  
корректор

Лариса Казарьян  
Алла Орлова  
Алмаз Бикчантаев  
Татьяна Блинова  
Наталья Девдариани  
Маргарита Бородина  
Роман Сердюков  
Сергей Гуц  
Вера Думбар  
Галина Сенявская



## ЗИМА ПРИШЛА... НО ГРИБЫ НЕ УШЛИ


Вешенка — кладовая жизни

5

## ОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

«Улу  
недел» — возможно через две

8



ДЛЯ  
МЫ  
КО  
ПОСЛЕДНИ

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

ЕЖЕ-СЯЧНАЯ ГАЗЕТА

№12  
1997

## МОЖНО ЛИ СТАТЬ ТАЛАНТЛИВЫМ?

Медитация помогает человеку

11

## ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

«Жизненные точки» — в наших руках

13

Люди есть люди, всяко бывает:  
смерть призывают, потом оживают.  
В выздоровлениях и воскрешениях  
равно повинны врач и священник.  
Кто остается нам в дни неудач?  
В дни упований? Священник и врач.

## Я ТАК ХОЧУ ЖИТЬ!

Много судеб прошло через Республикан-  
скую детскую больницу



«В  
Рождество  
все немного  
волхвы» —  
читайте на с.14

Чем дороже человек,  
тем суждено убою чаш.  
Оттого страсти горни  
поджигают, а не гасят,  
и само пожарище  
зажигает, а не гасит.

И.Бродский

Люди есть люди, всяко бывает:  
смерть призывают, потом оживают.  
В выздоровлениях и воскрешениях  
равно повинны врач и священник.  
Кто остается нам в дни неудач?  
В дни упований? Священник и врач.

## Я ТАК ХОЧУ ЖИТЬ!

Много судеб прошло через Республиканскую детскую клиническую больницу (РДКБ) в Москве. В ней лечатся маленькие пациенты с самыми страшными диагнозами в отделениях онкологии, гематологии, иммунологии, трансплантации (пересадки) почек... Попадая сюда, мамы и дети привыкают жить в другом измерении, где главным становится одно — будет ли жить ребенок. Успеют ли помочь врачи, достанут ли родители нужное лекарство, выдержит ли организм операцию — вопросы жизни и смерти.

Для некоторых детей больница надолго стала родным домом. Двенадцатилетний Сережа Г. из Тверской области, перенес не одну операцию, живет в больнице уже 10 лет. В его семье еще четверо детей, родители пьяницы. С параличом горла Сережа оказался в РДКБ. Родители про сына не вспоминают.

Его друг Саша С. из Хабаровской области попал в больницу после того, как мать в алкогольном помешательстве напоила четырехлетнего мальчика уксусной эссенцией. Ребенка спасли, более того, он обрел новую семью.

(Окончание на с.2)

### ЗАСТЕНЧИВОСТЬ КАК «ВНУТРЕННЯЯ ТЮРЬМА»

### НЕДОНОШЕННЫЙ РЕБЕНОК: УХОД И ВОСПИТАНИЕ

### ВОССТАНОВИМ ЗРЕНИЕ

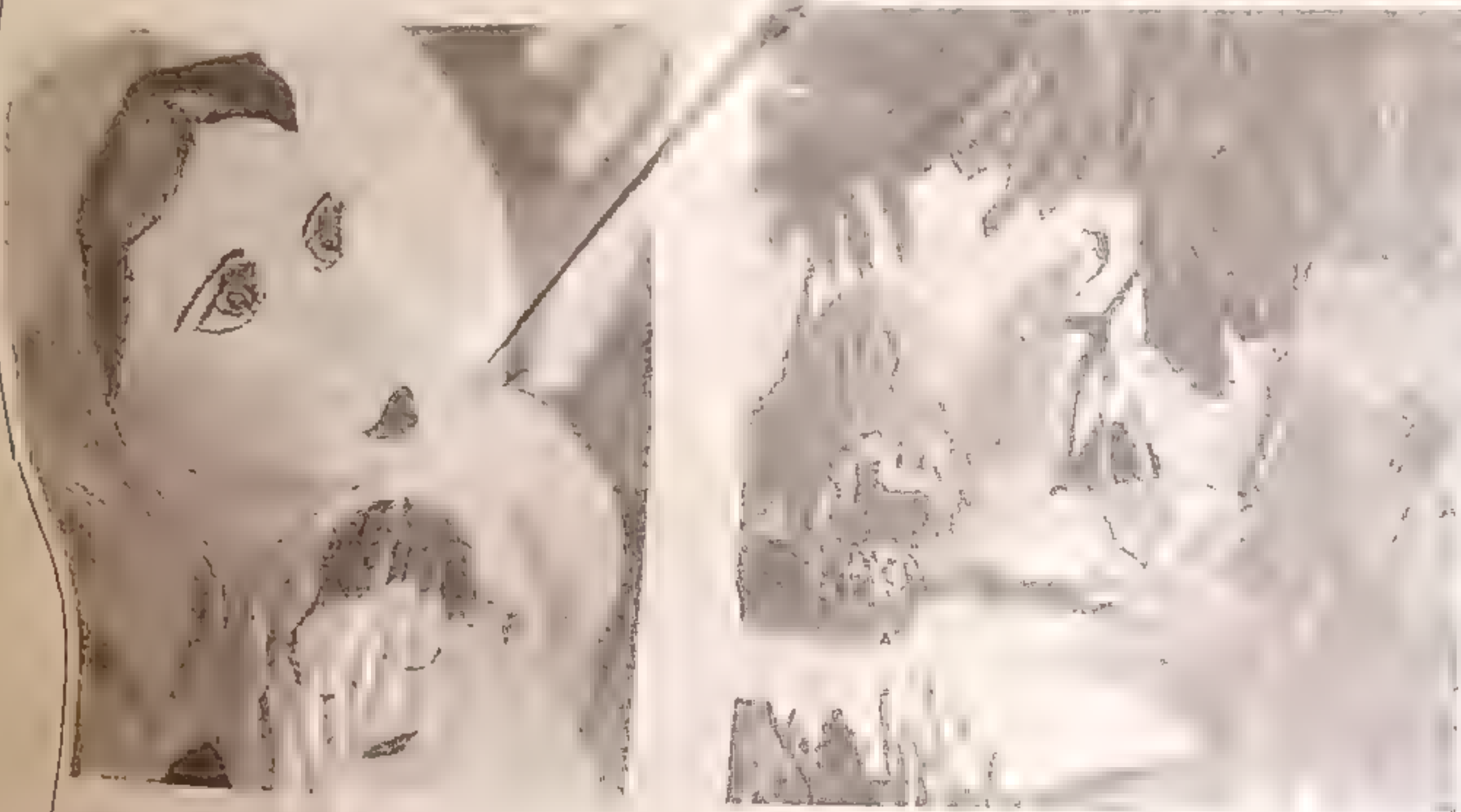


(Начало на с. 1)

Такое же счастье выпало и на долю инвалида детства Олежки Д. Родившись с большим количеством очень тяжелых физических недугов, из роддома он был перевезен в больницу, где и прожил шесть лет, претерпев множество операций: лица, спины, ног. В этом году его сиротство закончилось. В первый класс он пошел в сопровождении новых мамы и папы.

К сожалению, узнав, что ребенок серьезно болен, некоторые родители отказываются от несчастных, ни в чем не по-

храма Космы и Дамиана. У истоков этого благородного дела стоял отец Александр Мень, который впервые посетил маленьких пациентов в 1989 году. В 1994 году по благословению Патриарха Алексия II в бывшем конференц-зале больницы основали храм Покрова Пресвятой Богородицы. Храм начинался с больничных икон и детских рисунков вместо икон. Сейчас здесь все, как в настоящем храме, вот только в алтаре стоят фотографии детей, ушедших в иной мир. По субботам в храме проходит богослужение. После трагической гибели



Рисунки Жени Жмырко

винных маленьких мучеников. И в больнице такие случаи на виду. Но в мире нет зла без добра, и есть люди с Богом в душе. Именно они создали в РДКБ Группу милосердия. Молодая мама Настя, у которой в больнице умер двухлетний Артемка, сказала об этих людях: «Теперь это моя семья».

В Группе милосердия сейчас более тридцати человек, все они — прихожане

Александра Меня его дело продолжил священник Георгий Чистяков. В храме крестят, а порой и отпевают детей.

Группа милосердия — это люди разных возрастов и профессий, пришедшие сюда по велению сердца. Они умеют то, что нужнее всего — подбодрить, утешить, быть рядом в тяжелую минуту, знают по имени почти всех детей и мам, устраивают праздники и делают подарки. Человека,



попавшего сюда впервые, поражает, что несмотря на тяжелую обстановку, на лицах нет безысходности и печали. Все улыбаивы и бесконечно жизнерадостны. По-другому нельзя. И добро и вера вселяются в сердца других. Когда у Насти умер Артемка, она искренне благодарила врачей, благодарила за все то, что они сделали, чтобы спасти ее сына.

Не по-детски серьезные рисунки Жени Жмырко украшают стены больничного храма. Жени уже нет. Она умерла от рака крови. Пять лет врачи боролись за жизнь девочки, и все эти годы рядом с Женей и ее мамой были люди из Группы милосердия. После Жениной смерти ее мама-учительница продала квартиру в Ставрополе и, переехав в Москву, стала работать в отделении, где умерла дочка.

Бывает, случается и чудо. Однажды в больницу привезли девочку. Врачи поставили диагноз — ДЦП. Мама решила, что

такой ребенок ей не нужен. Женщины из Группы милосердия много занимались с девочкой, и в ее состоянии наметилось явное улучшение. Нашли маму, уговорили приехать и посмотреть на дочку. Мама, ахнув, увезла девочку домой.

Как-то в храме, стоя у гроба своей больничной подруги, одна маленькая девочка сказала: «Я так хочу жить!»

*Мир сотворен, но еще недосоздан,  
Задан маршрут: через тернии к звездам,  
Зло и добро в роковом поединке  
перепелись.*

*Человек посреднике...  
Дом человеческий в дырах и щелях.  
Кто залатает их?  
Врач и священник.*

Материал подготовила  
Зоя Барышева

Стихи Тамары Жирмунской

— Смотрите, — возмущалась президент Ордена Евгения Юрьевича ПОПЛАВСКАЯ, — это же наша интеллектуальная элита! Доктора наук, ведущие специалисты из Жуковского, Королева, Дзержинского. На Западе таких бы с руками оторвали, а у нас им по пол года зарплату не платят.

Супы, концентраты, сухие завтраки, зеленый горошек. Небольшой набор. Но даже ему были отведены комнаты. Создавшие своими руками гордость России, а не

никогда не скажу «нет» отчаявшемуся, я не отниму у него последней надежды. Моей основной заботой будет благополучие человека, обратившегося ко мне за помощью. Я никогда не позволю, чтобы религия, национализм, расизм, политика или социальное положение оказывали влияние на выполнение моего долга. Я даю

Один — в Грозном, другой — в Москве при Морозовской детской больнице. Готовимся курортов третий — в Северо-Восточном округе Москвы. Вот для них-то наши надомники шьют занавески, скатерти, детские пижамы, постельное белье.

выйти из замкнутого круга собственных проблем.

Другая программа — «Гаврош». Про нее много писали. Родилась она в результате нашей постоянной работы в «горячих точках». Сначала были Карабах, Баку и Сумгаит. Правительство

пыталось убедить — это лишь эпизод, больше так не будет.

шаг проблемы занятости, наработка, создания рабочих мест в больших и малых социальных коллективах. Это основа для создания условий. Трудовой вклад оценивается по системе баллов. Приведу пример, чтобы лучше представить работу такого банка. Допустим, у меня срочные дела вне дома, но оста-

ДОБРО

ДАЕТ



Группу милосердия...  
сти, у которой в бейби-ше умер духи-  
ний Артемка, сказала об этих людях:  
«Теперь по моему».

В Группе милосердия сейчас более  
три сотни человек, все они — прихожане

сюда по велению сердца. Они уходят, то-  
что нужнее всего — подбодрить, утешить,  
быть рядом в тяжелую минуту, знают по-  
имени почти всех детей и мам, устраивают  
праздники и делают подарки. Человека,

работать в отделении, где умерла дочка.  
Бывает, случается и чудо. Однажды в  
больницу привезли девочку. Врачи поста-  
вили диагноз — ДЦП. Мама решила, что

Зоя Барышева

Стихи Тамары Жирмунской

— Смотрите, — возмущалась  
президент Ордена Евгения Юрь-  
евна ПОПЛАВСКАЯ, — это же  
наша интеллектуальная элита!  
Докторы так, не описывают  
сти из Жуковского, Королева,  
Державского. На Зинаиде таких  
бы с руками оторвали, а у нас им  
по пенсии зарплату не платят.

Супы, концентраты, сухие  
завтраки, печеный горошек. Не-  
миный набор. Но даже ему бы не  
рады люди, создавшие своими  
руками гордость России, ее на-  
дежные щит и меч.

— Евгения Юрьевна, обычно у  
нас с благотворительностью свя-  
заны всевозможные фонды, коми-  
теты, ассоциации. А здесь — Ор-  
ден. Что это — желание выде-  
литься или какой-то символ?

— Во-первых, конечно, мы  
хотели бы самым наглядным под-  
черкнуть отличие от других анало-  
гичных организаций. А во вто-  
рых, и это главное, термин «ор-  
ден» подразумевает определен-  
ный отбор при вступлении в него.  
Мы специально усложнили себе  
жизнь, чтобы исключить присут-  
ствие случайных людей, мысля-  
щих категориями «где-то урвать»,  
«чем-то поживиться».

Когда я вижу в благотвори-  
тельных и социальных фондах  
«крутых» мальчиков, да еще по-  
катывающих «к парадному» на  
шомарке, то не верю, что здесь  
занимаются благотворительнос-  
тью. А ко мне идут люди либо уже  
состоявшиеся, имеющие свое де-  
ло и способные поддержать Ор-  
ден, либо пенсионеры, которым  
даже наша крохотная зарплата —  
серьезная добавка к пенсии.

Кстати, вступая в члены Ор-  
дена, каждый должен принять  
торжественную присягу и дать  
письменное обязательство: «Я

никогда не скажу «нет» отчаян-  
шемуся, я не отниму у него по-  
следней надежды. Моей основ-  
ной заботой будет благополучие  
человека, обратившегося ко мне  
за помощью. Я никогда не под-  
вожу, чтобы религия, национа-  
лизм, расизм, полтика или со-  
циальное поло-  
жение оказыва-  
ли влияние на  
выполнение мо-  
его долга. Я даю  
ли обещания от  
души, с чистой  
совестью». Ну, и  
так далее.

— Значит,  
ваша основная  
задача все-таки  
благотворитель-  
ность?

— В нашей  
программе чуть  
ли не двадцать  
пунктов. От чис-  
той благотвори-  
тельности и ми-  
лосердия в  
«горячие точки»  
до проведения  
социологических  
исследований и  
оказания юриди-  
ческой и психо-  
логической по-  
мощи.

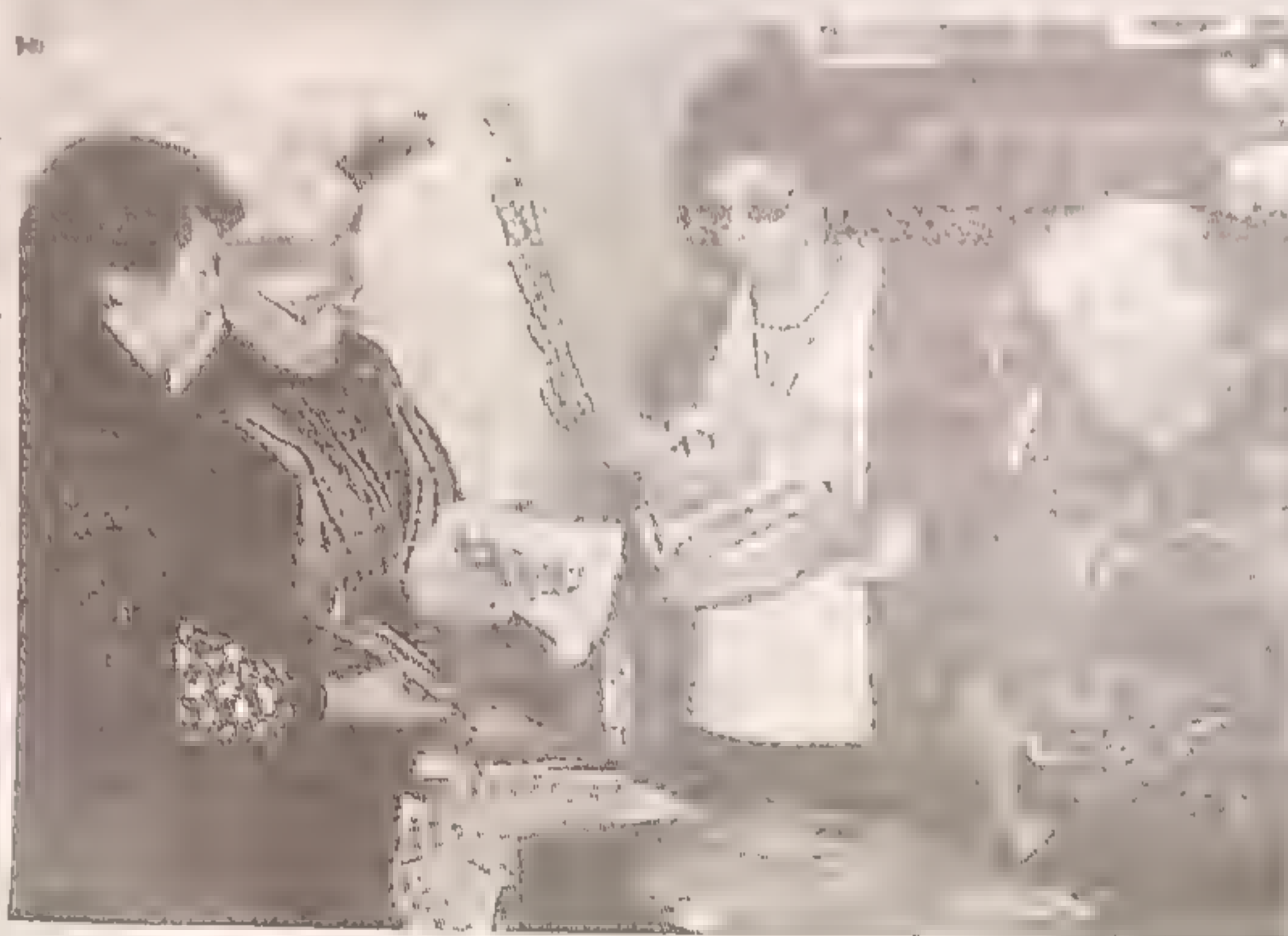
— Расска-  
жите, пожа-  
луйста, об этом  
подробнее.

— Рассказы-  
вать можно  
много и долго.  
Если конкрет-  
но... вот уже че-  
тыре года дейст-  
вует программа занятости «На-  
домные места». Сто девяносто  
шесть человек работают, точ-  
нее подрабатывают на дому.  
Шьют, вяжут, занимаются  
аппликацией. Словом, из ста-  
рых, ненужных материалов де-  
лают полезные вещи.

Программа занятости убивает двух зайцев сразу. Надом-  
никам — подработка, а боль-  
ным, приютам — бесплатные,  
необходимые им вещи. Сейчас  
мы опекаем два таких приюта.

Один — в Грозном, другой  
Москве при Морозовской дет-  
ской больнице. Готовимся кури-  
ровать третий — в Северо-Вос-  
точном округе Москвы. Вот для  
них то наши подомники шьют  
занавески, скатерти, детские  
пижамы, постельное белье.

## ДОБРО ИДЕТ ПО КРУГУ



В день моего визита в Орден милосердия и соци-  
альной защиты там составляли списки на продо-  
вольственные заказы. Точнее, распределяли бла-  
готворительные пожертвования среди остро нуж-  
дающихся многодетных семей работников оборон-  
ных и аэрокосмических предприятий.

Сегодня программа «Надом-  
ные места» — это и своеобраз-  
ный клуб, где ее участники  
встречаются, общаются. Мы ус-  
траиваем для них конкурсы, вы-  
ставки, чаепития. В общем, це-  
лая система психологического  
лечения. Потерявшему в одно-  
часье работу, оказавшемуся на  
пенсии в одиночестве кажется,  
что мир рухнул. А когда человек  
видит, что он не один такой, ко-  
му-то еще хуже, появляется же-  
лание помочь другим, а значит,

выйти из замкнутого круга соб-  
ственных проблем.

Другая программа — «Гав-  
рош». Про нее много писали.  
Родилась она в результате нашей  
постоянной работы в «горячих  
точках». Станала были Карабах,  
Баку и Сумгаит. Правительство

пыталось убедить  
это лишь ми-  
ню, больше на-  
кое не повторит-  
ся. Но грянули  
события в Юж-  
ной Осетии. И  
мы вывели из  
Цхинвети более  
двадцати детей.  
Психологически  
адаптировали,  
подкормили,  
одежи, начали  
обучать в мос-  
ковских школах.

Затем Абха-  
зии, осетино-ин-  
гушский кон-  
фликт, наконец,  
Чечня. Мы так  
же, как и в начале  
девяностых, эва-  
куируем детей, и  
вновь осаждают  
нас журналисты,  
что порой сводит  
на нет всю работу  
по психологичес-  
кой адаптации  
наших подопеч-  
ных. Вообще, о  
войне не хочется  
говорить. Это де-  
ло кровавое и  
грязное. А мы  
деиствуем как  
Красный Крест.  
Все, что я знаю, а

я знаю об этих войнах и кон-  
фликтах очень многое, не подле-  
жит разглашению. Надо отме-  
тить, что и милиция, и армия  
нам всегда помогают, практиче-  
ски везде пускают...

— Пока вы составляли списки  
нуждающихся семей работников  
обороны, я, сидя в приемной, слы-  
шал, как ваши сотрудники обсуж-  
дали новую программу «Эхо». Что  
это такое?

— Наше «ноу-хау». Банк вза-  
имных услуг «Эхо» призван ре-

шать проблемы занятости, патро-  
нажа, создания рабочих мест в  
больших и малых социальных  
коллективах. Его основа — взаи-  
мопомощь, осуществляемая на  
выгодных для всех условиях. Тру-  
довой вклад оценивается по сме-  
те баллов. Приведу пример,  
чтобы лучше представить работу  
такого банка. Допустим, у меня  
срочные дела вне дома, но боль-  
ного ребенка нельзя оставить од-  
ного. Сегодня с ним поси-  
дешь ты, а завтра... я что-то тебе почи-  
ню или окажу другую услугу —  
схожу в магазин, приберу кварти-  
ру. Главный постулат: «Поступай  
с ближним так, как ты бы хот-  
ел, чтобы поступали с тобой». В-  
пивший в банк взаимных услуг  
поначалу может делать добрые де-  
ла, надеясь на их возвращение —  
«добро идет по кругу». Но посте-  
пенно моральный аспект стано-  
вится главным в его сознании, и  
он делает добро, потому что не  
может поступить иначе.

— Евгения Юрьевна, позвольте  
личный вопрос. Откуда у вас такая  
неуемная и кипучая энергия?

— По гороскопу я — Стрелец.  
А им присущи скорость, любовь к  
кочевой жизни. Действительно,  
когда больше месяца никуда из  
Москвы не выезжаю, то заболе-  
ваю. Биоэнергетики говорят, что у  
меня повышенное биополе. Зна-  
чит, «виноват» Космос.

— Ну и последний вопрос, о  
спонсорах. За счет чего и кого вы  
существуете?

— За счет пожертвований. В  
основном вещами или продукта-  
ми. «Теледиск» выделил нам  
специальные кнопочные теле-  
фоны, которые мы раздали сле-  
бoproductов № 1 — крупы, по-  
шедшие на продовольственную  
помощь. Товарищество «День  
К» — пирожные для вечеров и  
посиделок. На базе ресторана  
«Чагго» создан клуб детей-сирот  
«Красная шапочка»... Помогает  
«Промстройбанк», правительст-  
во Москвы, Федеральный фонд  
социальной поддержки, фирма  
«Партия-Сервис». Хороших лю-  
дей немало!

Виктор Харламов

**ИНВАЛИДАМ:**  
**брачные знакомства,**  
**круг общения.**

**БЕСПЛАТНО.**

Тел. 374-38-69  
с 10.00 до 19.00



Долгое время сомнамбулизм толковали как явление мистическое, связывали его с потусторонним, приписывали страдающим этим недугом способность ходить по краю крыши, чудом сохраняя равновесие. Полагали даже, что во время приступа сомнамбулизма человеку открывается другая сторона мира, и по этому он может пророчествовать.

С научной точки зрения сомнамбулизм (тулатизм, или снохождение) — одна из редких форм нарушения сна. Явление это состоит в том, что сомнамбулы, будучи погружены в глубокий сон, ходят, занимаются обычными «дневными» делами, так же как и в состоянии бодрствования. Интересно, что при пробуждении никаких воспоминаний о ночной жизни не сохраняется. Возникает сомнамбулизм, если торможение

ослабленной нервной системой. Они тесно связаны, плохо спят.

Если ребенок издает звуки во сне, рывками жует зубами, что не является признаком беспокойства. В дальнейшем нарушения сна могут перейти в булимизм. Поэтому, заметив поведение у своего малыша, можно сразу обратиться к педиатру. Удалось сделать это самостоятельно, то родители будут благодарны педиатру или психологу. Не стоит бояться. Ничего опасного в таком поведении нет, однако и пускать дело на самотек тоже не годится.

Но что делать, если вы все же что-то проглядели, и ваш ребенок начал «бродить» по ночам? В первую очередь

## НЕ СТОИТ БУДИТЬ СОМНАМБУЛУ

центральной нервной системы во время сна не распространяется на участки мозга, определяющие двигательные функции. Однако это не болезнь, а так называемое пограничное нервно-психическое расстройство, причиной которого могут быть переутомление, астенический невроз, истерия, черепно-мозговая травма, некоторые формы эпилепсии, тяжелые хронические заболевания.

Чаще всего жертвами сомнамбулизма становятся младшие школьники и подростки. Дело в том, что именно эти возрастные периоды наиболее «опасны» для детской психики. Судите сами: 6-8 лет — начало учебы в школе, а значит, неизбежные информационные перегрузки, новый круг общения, более строгая дисциплина и т.п. Подростковый период тоже сопряжен с определенными сложностями: физиологическими изменениями, увеличением учебной нагрузки.

Но через трудности взросления проходят все дети, однако далеко не у каждого начинаются приступы сомнамбулизма. Кто же страдает в первую очередь? К группе риска относятся дети с

обходимо соблюдать довольно простые меры предосторожности. Не стоит будить сомнамбулу, так как резкое пробуждение может испугать ребенка. Запирайте на ночь входную дверь и окна: в таком состоянии он может уйти в неизвестном направлении. Убирайте острые предметы. Не оставляйте ему возможности поранить себя или окружающих.

Ну и, разумеется, обязательно обратитесь к врачу. Если приступы повторяются часто, то специального лечения скорее всего не понадобится. Врач посоветует вам, как лучше организовать режим дня ребенка, и назначит успокаивающие средства (например, настойку пустырника, валериану, ромашку и т.п.). При частых ночных «прогулках» могут потребоваться более сильные препараты.

Однако нельзя уповать только на лекарства. Самое главное — это спокойная, доброжелательная обстановка в семье и школе, постоянный контакт со своим ребенком, взаимопонимание и умение избегать стрессовых ситуаций.

Оксана Крылова

— Николай Юрьевич, расскажите, пожалуйста, о причинах возникновения диатеза.

— Предрасположенность к диатезу передается по наследству (по материнской линии). Первая «встреча» с веществ-

чтобы он высосал молоко — секрет молочной железы, который вырабатывается в последние сутки беременности и в первые 5-7 дней после родов.

## Советы дерматолога

Прикорм можно начинать с четырех месяцев в виде овощных пюре, затем каш (гречневой, овсяной, рисовой). Манная каша не рекомендуется.

— В период обострения рекомендуется снизить калорийность пищи, сохранив прежний объем, уменьшить содержание соли до 3 г в сутки, животные жиры заменить растительными.

## МУДРЫЙ РЕБЕНОК

к тупоумному совер-  
В молчании было  
сосредоточиваться  
ой, чтобы серд  
вознестись к Богу

Эта традиция сохранилась в церкви и поныне. И сегодня в монастырях часть времени монахи проводят в уединении и безмолвии. Некоторые принимают овет молчания на какой-то срок и за это время постигают порою то, что невозможно понять и почувствовать в суете и озабоченности. Состояние углубленной сосредоточенности, уединенная медитация — один из главных принципов жизни духовных людей.

Эта традиция присутствовала не только у христиан. Так, в буддийских монастырях в Японии медитацию в молчании практиковали во время особой чайной церемонии, на которую приглашали лишь единомышленников. Полагали, что посторонний может внести нечто чуждое в атмосферу группы духовно близких людей. Если во время такой церемонии кто-то хотел бы единым словом нарушить молчание, то он должен был выйти из комнаты. Так что если наш ребенок молчит, возможно, он не находит вокруг себя та-

ких людей, близких по духу. А на пустые разговоры не хочет тратить свою энергию. Подумайте, много ли времени вы проводите с ним вместе с самого момента его рождения. Если нет, это можно назвать, было бы желание и терпение. Ведь ничто так не сплочает семью, как совместное времяпрепровождение.

Но может оказаться, что молчаливый ребенок не привлечен детскими разговорами.



темиными передачами или играми — его интересуют более серьезные вещи. Не «ломайте» в таких случаях сына или дочь. И знайте, что молчаливый ребенок — признак мудрости. Такой ребенок в дальнейшем может стать ученым, мыслителем, философом. Если одаренным детям просто не мешать быть самими собой, не вторгаться в их внутренний мир, они добьются в жизни очень многого, даже если мы, взрослые, не будем трудиться над развитием их склонностей.

Наконец, было замечено, что молчаливые люди чаще сочиняют стихи, чем разговорчивые. Достаточно вспомнить, что Пушкин не говорил до пяти лет.

О состоянии духовного осквернения, в котором, вполне возможно, пребывает наш ребенок в долгие периоды молчаливого размышления, прекрасно сказано в одном из стихотворений Р.М.Рильке:

Нежны, прозрачны вечера,  
И эта тихая пора  
Вещам всего милей;  
Ведь вещи в дружбе с тишиной,  
И льется теплою волной молчанье вещей...

Так что позвольте мудрому сосредоточенному ребенку внимать «молчанию вещей» и не нарушайте его внутренний мир.

Ирина Лапшина



перегрузки, новый круг общения, более строгая дисциплина и т.п. Подростковый период тоже сопряжен с определенными сложностями: физиологическими изменениями, увеличением учебной нагрузки.

Но через трудности взросления проходят все дети, однако далеко не у каждого начинаются приступы сомнамбулизма. Кто же страдает в первую очередь? К группе риска относятся дети с

стойкую пустырника, валериану, ромашку и т.п.). При частых ночных «прогулках» могут потребоваться более сильные препараты.

Однако нельзя уповать только на лекарства. Самое главное — это спокойная, доброжелательная обстановка в семье и школе, постоянный контакт со своим ребенком, взаимопонимание и умение избегать стрессовых ситуаций.

Оксана Крылова

Японии медитацию в молчании практиковали во время особой чайной церемонии, на которую приглашали лишь единомышленников. Полагали, что посторонний может внести нечто чуждое в атмосферу группы духовно близких людей. Если во время такой церемонии кто-то хотя бы единым словом нарушал молчание, считалось, что он разрушил коллективную защиту близких по духу людей.

Так что если ваш ребенок молчит, возможно, он не находит вокруг себя та-

сказано в одном из стихотворений Р.М.Рильке:

*Нежны, прозрачны вечера,  
И эта тихая пора  
Вещам всего милей;  
Ведь вещи в дружбе с тишиной.  
И льется теплою волной молчанье вещей...*

Так что по возможности мудрому сосредоточенному ребенку внимать «молчанию вещей» и не нарушайте его внутренний мир.

Ирина Лапшина

— Николай Юрьевич, расскажите, пожалуйста, о причинах возникновения диатеза.

— Предрасположенность к диатезу передается по наследству (по материнской линии). Первая «встреча» с веществами, способными в дальнейшем его вызвать, происходит еще в утробе матери. Поэтому профилактика диатеза у детей должна быть комплексной и начинаться еще до рождения ребенка. Беременной женщине не следует злоупотреблять пищей, содержащей аллергены (сгущенное молоко, шоколад, цитрусовые, орехи, яйца, какао, дыня, малина, земляника, икра, грибы, гранаты, мед). Эти продукты не рекомендуется давать и маленькому ребенку, так как неправильный прикорм на первом году жизни из-за низкого защитного барьера желудочно-кишечного тракта часто приводит к накоплению аллергенов в организме.

— А как правильно кормить ребенка?

— Профессор Илья Аркадьевич Аршавский настоятельно рекомендует — для профилактики диатеза как можно раньше приложить ребенка к груди

чтобы он высосал молозиво — секрет молочной железы, который вырабатывается в последние сутки беременности и в первые 5-7 дней после родов.

Диатез болезнью не считается, но мучений и ребенку, и родителям он доставляет много. Уже у трех-пятимесячного малыша появляются мокнущие прыщики, а потом и болячки на личике, под коленками, у ягодиц. В тепле они неперестанно зудят, малыш их расчесывает (иногда до крови), плачет, капризничает. И это продолжается год, два, иногда дольше, и ни лекарства, ни диета не дают результата: после временного улучшения все повторяется.

В связи с ухудшающейся экологией и рядом социальных проблем с каждым годом все больше людей страдают диатезом. Подробнее об этом заболевании мы попросили рассказать детского врача-дерматологажно-венерологического диспансера № 31 Николая Юрьевича ГРОМОВА.

Основной пищей малыша в первые полгода должно быть грудное молоко, а в случае перевода на искусственное вскармливание — кисломолочные продукты.

Прикорм можно начинать с четырех месяцев в виде овощных пюре, затем каш (гречневой, овсяной, рисовой). Манная каша не рекомендуется.

Обязательно следует включить в рацион малыша фруктовые и овощные соки, а с 5-6 месяцев — и мясо.

— Что делать, если ребенок уже страдает диатезом?

— В период обострения рекомендуется снизить калорийность пищи, сохранив прежний объем, уменьшить содержание соли до 3 г в сутки, животные жиры заменить растительными.

Помните, что ребенок должен больше гулять на свежем воздухе в любое время года. Ни в коем случае не допускайте, чтобы он лежал мокрым. При купании рекомендуется добавлять в воду слабый раствор марганца, крахмала, отвара трав (корня лопуха, листьев березы, крапивы, корневищ калгана), а во время обострения — отвары мяты, череды, рябины, ромашки, зверобоя, помогающие снять зуд.

Необходимо соблюдать индивидуальный план прививок и не реже двух раз в год сдавать анализы на яйца глистов.

Очень важны чистота и свежий воздух в доме. Поэтому как минимум два раза в неделю в помещении, где находится ребенок, должна проводиться влажная уборка.

Елена Батырева

## КЛИЗМА ОТ... БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

В одном из прошлых номеров газеты мы познакомили читателей с членом клуба бега «Мир» Владимиром Павловичем Галетой, кандидатом медицинских наук, спортивным врачом высшей категории. Сегодня Владимир Павлович рассказывает родителям, чьи дети страдают бронхиальной астмой и астматическим бронхитом, как можно облегчить протекание этих заболеваний.

Ни для кого не секрет, что один из симптомов бронхиальной астмы и астматического бронхита — нарушенный выдох. Поэтому следите за тем, чтобы при ходьбе ваш ребенок дышал поверхностно, при этом выдох должен быть всегда длиннее вдоха.

Как показала практика, «способствовать» здоровью могут неполадки в органах, не имею-

щих никакого отношения к дыхательным путям: атония толстого кишечника, холецистит, спазмы гладкой мускулатуры. Следовательно, борьба с бронхиальной астмой должна начинаться именно с кишечника.

Следуя самым простым рекомендациям, родители в состоянии улучшить самочувствие больного ребенка:

1. Ограничивать, а в перспективе и прекращать давать ему жидкость во второй половине дня.

2. Оздоровливать его желудочно-кишечный тракт с помощью очистительных клизм (1 ч. л. соли на 0,5 л кипяченой воды).

3. Ежедневно полоскать горло (желательно после чистки зубов) следующим раствором: на стакан воды возьмите 1 ч. л. соли, 1 ч. л. соды и 5-10 капель 5-процентного йода.

Когда ваш ребенок жалуется на боль в правой стороне в низу живота, обычно первое, что приходит на ум: не аппендицит ли это?

к врачу тем не менее не мешает.

Австралийские ученые рекомендуют: родителям, чьи дети

## РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

Для того чтобы избавиться от сомнений, немецкий врач Удריך Ренденбах предлагает простой тест: попросите ребенка поскакать на правой ноге или спрыгнуть со стула. Если эта процедура пройдет безболезненно, значит, воспаление отростка слепой кишки не грозит вашему малышу. Однако визит

страдают астмой аллергического характера или имеют очень чувствительные бронхи, почаще включать в рацион малышей рыбные блюда. А в качестве противовоспалительного средства использовать рыбий жир — «лекарство», популярное в нашей стране 20-30 лет назад. Как говорится, новое — это хорошо забытое старое.



В коридоре больницы усталые женские лица. Пробежишь мимо, а женщины смотрят как приговор. Тишина. Женщины молча ждут чудесника Сытина. Ждут чуда. Я спрашиваю, обращаясь как бы сразу ко всем:

Как он выглядит, Сытин? Пожилой?

— Лет на тридцать! Не верите?!

— Высокий? Худой? Седой?

— Да у него даже волосы потемнели после эксперимента...

Георгий Николаевич Сытин — это живой феномен, рассказывают мне. Но эксперимент с омоложением организма через самоубеждение кажется невероятным. Я — скептик до закоулков своей души!

...Из отчета о результатах обследования Сытина, проведенного сотрудниками лаборатории системных механизмов адаптации человека Научно-исследовательского института нормальной физиологии им. П.К.Анохина: «По измеренным психофизиологическим показателям организм Г.Сытина функционирует на уровне более молодого возраста (30-40 лет), чем его календарный — 75 лет». Обследование Сытина проводили по классическим психофизиологическим тестам, выявляющим такие параметры, как быстрота реакции, сила сжатия кисти, дрожание руки.

Впрочем, заключение комиссии можно и не читать. Достаточно увидеть Сытина, послушать его. Уверенный и быстрый шаг. Сильный, чуть суховатый голос. Пристальный взгляд. Часто ли встретишь у 75-летних стариков подобный оптимизм, столь полевой характер и живой ум?

От девяти ранений, полученных Сытиным на Отечественной войне, не осталось следа, словно осуществилась наконец-то древнейшая заповедь: «Врач, исцелись сам».

— Неужели только самоубеждением можно вылечить больное сердце, почки, желудок? — «дух отрицанья, дух сомнения» преследует меня.

— А вы не верите?! Он даже рак лечит! Главное — не быть мнительным. Надо верить врачу, — объясняет одна из пациенток.

— И что, достаточно просто верить? И болезнь сама пройдет?

Пациентка машет рукой: «Вы хоть посмотрите, как он работает!»

«Весь мой организм мобилизует все свои безграничные возможности для точного исполнения всего того, что я сам говорю себе. Резко усиливается самоуправление, резко усиливается самоконтроль...» Идет оздоровительный сеанс академика Международной акаде-

мии множества подобных методик. И что же, все они эффективны?

— Судьба человека зависит от его собственных усилий. Мой метод принципиально отличается от других, который

Известный литературный герой, нигилист по фамилии Базаров, пок наизд заметил: «Каждый человек сам себя воспитывать должен». Современники психологи повторяют этот совет...

психотерапии слово «пациент» не принято). А верить в себя — не просто. Куда приятнее верить в «доброе дядю-психотерапевта», спасающего каким-то новым образом от всего подряд...

# УБЕДИ

# СЕБЯ САМ



подавляет волю пациента. Метод Каппи-ровского давит на психику. Многие экстрасенсы — это вообще нечто «околонаучное», несерьезное... Роль настоящего психотерапевта — это активизация человеческой воли...

Многие настроения Сытина апеллируют к Божьей помощи. Не секрет, что вера в Бога как психотерапия в тяжелую минуту жизни человека (или общества) не имеет конкуренции в научном мире. «Первый учебник по психотерапии — «Новый завет», и грех не использовать целительную силу веры», — говорится в предисловии к книге Г.Н.Сытина «Разум творит тело».

Многие психологические методики основаны на вере. Но с верой у «среднестатистического» человека не все просто. Вера в чудеса, в Бога и вера в самого себя — разные вещи.

— Обратите внимание, — замечает Сытин, — что сам Иисус Христос просто так никого не исцелял, не заставляя человека вначале поработать над собой. Каждый ответствен за свою судьбу.

Я соглашаюсь. «Вы должны верить в свои собственные силы — только

Люди приезжают к Сытину со всего бывшего Союза. Бывает достаточно прочитанной в газете публикации. Ему верят безоговорочно, не требуя сертификатов и дипломов. И это тоже феномен и загадка психологии.

Мы к доктору Сытину. Первый раз. Приехали из Белоруссии. Помогите спасти сына. Ехал на мотоцикле... травма черепа, сотрясение мозга...

— Отравление газом в лаборатории. Не могу работать, голова раскалывается второй месяц. Память плохая, руки начали дрожать...

— Муж тяжело болен. Человеком себя не чувствует. Депрессия, хочет покончить с собой. Помогите...

Человек, пришедший на консультацию к Сытину, как правило, «тащит» на себе фоллиант неутожительных медицинских диагнозов. Есть и пациенты с сильно расшатанной нервной системой. Но психосоматика, то есть состояние, когда корни терапевтических болезней уходят в большие нервы, требует нетрадиционного подхода.

Здоровье не купишь ни в яркой упаковке, подобной конфетам...

Организм должен научиться сам вырабатывать «витамины здоровья». Но как это сделать?!

Болезнь отступает, если ее не ждут. Я работаю над собой и поэтому никогда не болею. Просто мне некогда, говорит Сытин.

Есть книги и аудиокассеты Сытина. И есть оздоровительный видеосалон (б-р Яна Райниса, д.1, т. 497-83-00). Тот факт, что находящийся буквально в 100 метрах от метро «Сходненская» салон бесплатен и работает без выходных в наше время уже роскошь. Ежедневно с 10 до 16 часов у каждого из нас есть возможность убедиться в наличии или отсутствии у себя полевых, интеллектуальных и других качеств.

Сытин считает, что его последние оздоровительные настрои — это реальная возможность для любого человека изменить свою жизнь. В первую очередь для людей, чья деятельность связана с повышенной психо-нервно-психической нагрузкой.

На основе видео- и аудиозаписей и была создана книга «Как я в 75 лет стал молодым», — делится Сытин своими секретами. — Бери в руки книгу, иди в салон и вперед, к раскрытию внутренних ресурсов организма!

А в салоне либо уже «хватающиеся за соломинку» больные, либо просто любопытствующие прохожие. «Авось поможет от чего-нибудь». Но «авось» ничего не получается — это закон природы. В официальной медицине есть «капли от горла», «для сердца», «при простуде»... Здесь же методы лечения иные: таблеток для силы воли, микстуры от лени не существует...

— Почему этого принципиального отличия многие никак не уловят — для меня остается загадкой.

Все методы самоубеждения — это кропотливая работа, зачастую связанная с переживанием чувства дискомфорта. Времена меняются — классический ауто-тренинг заменили новыми психологическими методами. Но принцип всех способов лечения один и тот же: пациент не должен пассивно ждать, когда методика «сработает».

Никогда мы не поймем до конца феномен доктора Сытина — если не научимся разбираться в самих себе. Не объясним действенность лечебных сеансов у людей со столь невероятно острыми диагнозами. Бесплезно «лезть в душу» другого человека, не зная собственной. И невольно вспоминается лозунг первых психологов, записанный еще на древнегреческом: «Познай



наконечник... «Врач, исцелись сам».

— Неужели только самоубеждением можно вылечить больное сердце, почки, желудок? — «дух отрицания, дух сомнения» преследует меня.

— А вы не верите?! Он даже как лечит! Главное — не быть мнительным. Надо верить врачу, — объясняет одна из пациенток.

— И что, достаточно просто верить? И болезнь сама пройдет?

Пациентка машет рукой: «Вы хоть посмотрите, как он работает!»

«Весь мой организм мобилизует все свои безграничные возможности для точного исполнения всего того, что я сам говорю себе. Резко усиливается самоуправление, резко усиливается самоконтроль...» Идет оздоровительный сеанс академика Международной академии наук Георгия Сытина.

— Согласитесь, что идея аутотренинга не нова, — говорю я Сытину. — Сей-

вера в Бога как психотерапия и тяжелую минуту жизни человека (или общества) не имеет конкуренции в научном мире. «Первый учебник по психотерапии — «Новый завет», и грех не использовать целительную силу веры», — говорится в предисловии к книге Г.Н.Сытина «Разум творит тело».

Многие психологические методики основаны на вере. Но с верой у «среднестатистического» человека не все просто. Вера в чудеса, в Бога и вера в самого себя — разные вещи.

— Обратите внимание, — замечает Сытин, — что сам Иисус Христос просто так никого не исцелял, не заставляя человека вначале поработать над собой. Каждый ответствен за свою судьбу.

Я соглашаюсь. «Вы должны верить в свои собственные силы — только тогда усилия психотерапевта будут иметь результат», — обязательно напоминает психолог своему клиенту (в

спасении души... ма черепа, сотрясение мозга...).

— Отравление газом в лаборатории. Не могу работать, голова раскалывается второй месяц. Память плохая, руки начали дрожать...

— Муж тяжело болеет. Человеком себя не чувствует. Депрессия, хочет покончить с собой. Помогите...

Человек, пришедший на консультацию к Сытину, как правило, «тащит» на себе фолиант неутоленных медицинских диагнозов. Есть и пациенты с сильно расшатанной нервной системой. Но психосоматика, то есть состояние, когда корни терапевтических болезней уходят в больные нервы, требует нетрадиционного подхода.

Здоровье не купишь ни в яркой упаковке, подобно конфете, ни в виде камешка-талисмана или целебного крема-панцеи. Устойчивость нервной системы, ее силу и выносливость — тем

кропотливая работа, за которую стоит бороться с переживанием чувства дискомфорта. Времена меняются — классический аутотренинг заменили новыми психологическими методами. Но принцип всех способов лечения один и тот же: пациент не должен пассивно ждать, когда методика «сработает».

Никогда мы не поймем до конца феномен доктора Сытина — если не научимся расширять границы своего сознания. Объясним действительность лечебных сеансов у людей со столь невероятно острыми диагнозами. Бесполезно «лезть в душу» другого человека, не зная собственной. И невольно вспоминается лозунг первых психологов, записанный еще на древнегреческом: «Познай самого себя».

Анна Гаганова,  
психолог.

«Просим вас на страницах газеты «ПСС» напечатать настрой Георгия Николаевича Сытина на оздоровление кожи».

Сучкова А.М., Ткач А.М.,  
г.Шадринск

## БОЖЕСТВЕННОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ КОЖИ

Господь Бог постоянным потоком вливает в меня колоссальной Божественной силы животворящую новорожденную жизнь, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь постоянным круглосуточным потоком вливается в меня. Господь Бог постоянным непрерывным-круглосуточным потоком вливает в меня колоссальной силы омолаживающую Божественную вновь родившуюся жизнь.

Рождается новорожденно-юная кожа. Рождается кожа новорожденно-юной толщины. — Божественно правильной новорожденно-юной толщины. Рождается кожа юная-гладкая, гладкая-крепкая упругая. Рождается новорожденно-юная, эластичная-упругая кожа. Вся кожа рождается, вся кожа рождается новорожденно-юная, гладкая-эластичная упругая, упругая-крепкая, как из сплошной резины: не ущипнешь, в складку не соберешь.

Все лицо рождается первозданно-свежее, новорожденно-юное. Свежесть юности рождается в моем лице, свежесть юности рождается в моем лице. Первозданная радо-

стная свежесть юности рождается в моем лице. Рождается лицо новорожденно-юное, рождается лицо новорожденно-юное, рождается лицо новорожденно-юное, первозданно-свежее. Рождается лицо новорожденно-юное, первозданно-свежее — Божественно прекрасное. Рождается лицо гладкое-гладкое красивое крепкое-упругое.

Господь Бог вливает во всю мою кожу животворящую Божественную новорожденную жизнь. Господь Бог во всю мою кожу вливает постоянным потоком колоссальную новорожденную силу жизни. Вся кожа весело-радостно оживает, становится моложе, быстро возвращается в пройденные этапы развития, сразу рождается новорожденно-юная — Божественно прекрасная нетронутая жизнью.

Господь Бог во всю мою кожу вливает животворящую новорожденную юность. Вся моя кожа рождается новорожденно-юная — Божественно прекрасная. Господь Бог постоянным потоком вливает в мою кожу святую Божественную силу жизни.

Господь Бог вливает в мою кожу колоссальную чистую Божественную энергию созидания, быстрого развития.

Моя кожа постоянно-непрерывно совершенствуется, становится все более прекрасная — все более красивая. Моя кожа постоянно совершенствуется. Господь Бог постоянным потоком вливает в мою кожу ко-

лоссальную Божественную энергию созидания, вливает колоссальную Божественную творческую жизненную силу.

Вся моя кожа постоянно обновляется-совершенствуется-развивается, становится все более эластичная — все более упругая — все более красивая — все более прекрасная. Рождается юная — Божественно прекрасная кожа. Рождается юный внешний вид. Рождается юный, новорожденно-юный внешний вид сего моего тела. Я стараюсь это как можно глубже осмыслить: рождается новорожденно-юный прекрасный внешний вид моей кожи.

Рождается Божественно здоровая — Божественно здоровая юная кожа. Рождается Божественно здоровая — Божественно здоровая юная кожа. Рождается новорожденно-юная — Божественно прекрасная кожа.

Все лицо наполняется ровным розовым цветом. Здоровый радостный веселый румянец во все щеки разгорается все ярче — все ярче. Рождается лицо первозданно-прекрасное, новорожденно-юное.

По велению Бога в мою кожу — во все подкожные ткани вливается колоссальная неиссякаемая энергия юности. Колоссальная энергия юности, энергия жизни, энергия юности вливается в мою кожу — во все подкожные ткани — во все мое тело насквозь вливается колоссальная Божественная энергия новорожденной юности. Вся

кожа со всеми подкожными тканями живет веселой энергичней, веселой энергичней. Вся кожа весело-радостно оживает, становится моложе, быстро возвращается в пройденные этапы развития.

По волею Бога в мою кожу — во все подкожные ткани вливается колоссальная неиссякаемая энергия юности. Вся кожа со всеми подкожными тканями живет веселой-энергичней. Вся кожа радостно оживает, становится моложе, быстро возвращается в пройденные этапы развития.

Вся кожа со всеми подкожными тканями, Божественно минув все пройденные промежуточные этапы развития, сразу рождается новорожденно-юная, сразу рождается Божественно прекрасная гладкая-эластичная-упругая: не ущипнешь, в складку не соберешь. Рождается Божественно прекрасное юное лицо. Рождается Божественно прекрасный внешний юный вид.

Сильное могучее богатырское сердце с огромной силой гонит кровь сквозь кожу — сквозь всю подкожную клетчатку — сквозь все подкожные ткани. Кровь веселым-радостным стремительным потоком промывает-промывает всю толщу кожи, промывает всю толщу подкожных тканей, вымывает из кожи, из всех подкожных тканей все соли — все шлаки — все продукты обмена. Вся кожа со всеми подкожными тканями рождается Бо-

жественно чистая. Кожа с подкожными тканями рождается Божественно чистая, новорожденно-чистая.

Рождается Божественно правильное, идеально правильное внутреннее строение кожи, внутреннее строение всех подкожных тканей. Рождается Божественно правильное юное-юное внутреннее строение кожи, юное внутреннее строение всех подкожных тканей.

Коллагеновых эластичных волокон в коже — в подкожных тканях становится все больше и больше — все больше и больше. Подкожные ткани рождаются все более упругими — все более упругими — все более крепкими — все более эластичными — все более упругими рождаются все подкожные ткани. Сама кожа рождается все более эластичная — все более упругая. Вся кожа рождается все более эластичная — все более эластичная — все более упругая.

Рождается Божественно правильное юное-юное внутреннее строение кожи — внутреннее строение подкожной клетчатки. На ощупь все тело становится все более эластичное — все более упругое, на ощупь все тело становится все более эластичное — все более крепкое — все более упругое.

Г. Сытин

Попробуйте — а вдруг?.. Помогает, между прочим, очень многим



— Человек, веками привыкший собирать грибы — эти вкусные и ничем не заменимые лесные дары, сейчас из-за коварства экологической ситуации уподобляется безумцу, ищущему пропитание на минном поле!

С этих слов начал беседу с нашим корреспондентом Геннадий Евгеньевич КАПРАНОВ, технолог по грибоводству в павильоне «Растениеводство» Всероссийского выставочного центра.

— Геннадий Евгеньевич, кажется, единственный гриб, который у нас широко культивируется, — это шампиньон. Он завоевал рынок, пользуется спросом. Однако вы занялись разведением мало кому известной вешенки. Почему?

— Прежде всего хочу напомнить экологическая ситуация такова, что мы все чаще слышим о случаях отравления дикорастущими, лесными грибами. Это не удивительно. Большинство лесных грибов накапливает вредные и ядовитые вещества из окружающей среды в грибнице, из которой потом формируются ядовитые плодовые тела.

Вешенка обыкновенная привлекла нас не только простой технологией выращивания и высокой экономичностью (разведение шампиньонов обходится значительно дороже). Главное, вешенка защищена самой своей природой от накопления вредных веществ, поэтому она практически не содержит пестицидов, нитратов, нитритов, солей тяжелых металлов и других ядовитых соединений.

— Кажется, ваша вешенка совсем не такая обыкновенная, как следует из ее названия?

— Этот гриб — уникальная кладовая неповторимым по своей ценности набором самых необходимых человеку минеральных солей и других важных соединений. Например, по содержанию азота вешенка не уступает сое и гороху; помимо важнейших микроэлементов (калий, магний, железо и др.) и фосфора (его количество можно сравнить лишь с содержанием в рыбе), в ней присутствует целый комплекс витаминов: А, С, D, группы В (причем во много раз больше, чем в других продуктах питания), РР, пантотеновая кислота и т. п.

Уровень биотина в вешенке в несколько раз выше, чем в яйце, молоке и т. п., а количество тиамината соответствует содержанию его в овсяной каше, пшеничном хлебе, фасоли и ка-

В вешенке обнаружены ферменты, способствующие расщеплению жиров, клетчатки и гликогена, а также многие незаменимые аминокислоты.

— Наверное, такой полезный гриб обладает и лечебными свойствами?

— Да, в нашей вешенке содержится множество биологически активных веществ, способных предупреждать и ле-

чить при лечении подагры.

Интересно, что наши работники, которые выращивают вешенку и постоянно употребляют ее в пищу (даже в сыром виде), практически ничем не болеют, даже ОРЗ.

— А что вы можете сказать о калорийности гриба?

## ЗИМА ПРИШЛА... НО ГРИБЫ НЕ УШЛИ

— В рационе человека вешенка может заменить до 50-60% мяса и мясopодуков (для отдельных категорий людей 80-100%), а по насыщенности полезными веществами несомненно превосходит их.

Вешенку считают диетическим продуктом питания. Дело в том, что она содержит ничтожно мало хитина, который превращает остальные грибы в трудноперевариваемую, тяжелую пищу. Этот гриб даже не требует длительной термической обработки, и многие люди с удовольствием едят его в сыром виде.

— Трудно выращивать такой замечательный гриб?

— Его производство настолько несложно, что для этого годятся и фабрика, и дача, и просто трехлитровая банка на кухне.

Важное преимущество вешенки состоит в том, что ее можно выращивать круглый год, используя в качестве субстрата безвредные сельскохозяйственные и производственные отходы: солому, стержни початков и стебли кукурузы, костру лубяных культур, сено, камыш, отходы текстильной промышленности (хлопковые очесы), ботву культурных растений, листовой опад и всевозможные отходы деревьев лиственных пород.

Причем и здесь проявляется «полезность» вешенки: субстрат, оставшийся после ее выращивания, является ценнейшим органическим удобрением для различных сельскохозяйственных культур. Его применение дает повышение урожайности на 15-20%.

— Геннадий Евгеньевич, сколько

— Да, отходы производства вешенки пригодны для корма скоту и птице. Эксперимент показал, что добавка 200 г такого субстрата в рацион телят увеличивала ежесуточный привес животных на 10-17% и существенно сокращала расход дорогостоящих кормовых смесей.

Сейчас ученые пытаются использовать вешенку при производстве сыра, по-

скольку недавно из ближайшего ее соседа — сыроежки — удалось выделить фермент, позволивший создать препарат «Руссулин», полграмма которого достаточно для сворачивания 100 л молока и изготовления из него высококачественных сортов сыра: «Российского», «Голландского», «Пикантного» и других. Раньше для производства сыров требовались сотни тысяч желудков телят и ягнят.

— Слушая вас, я понимаю, что вешенка — это действительно кладовая жизни.

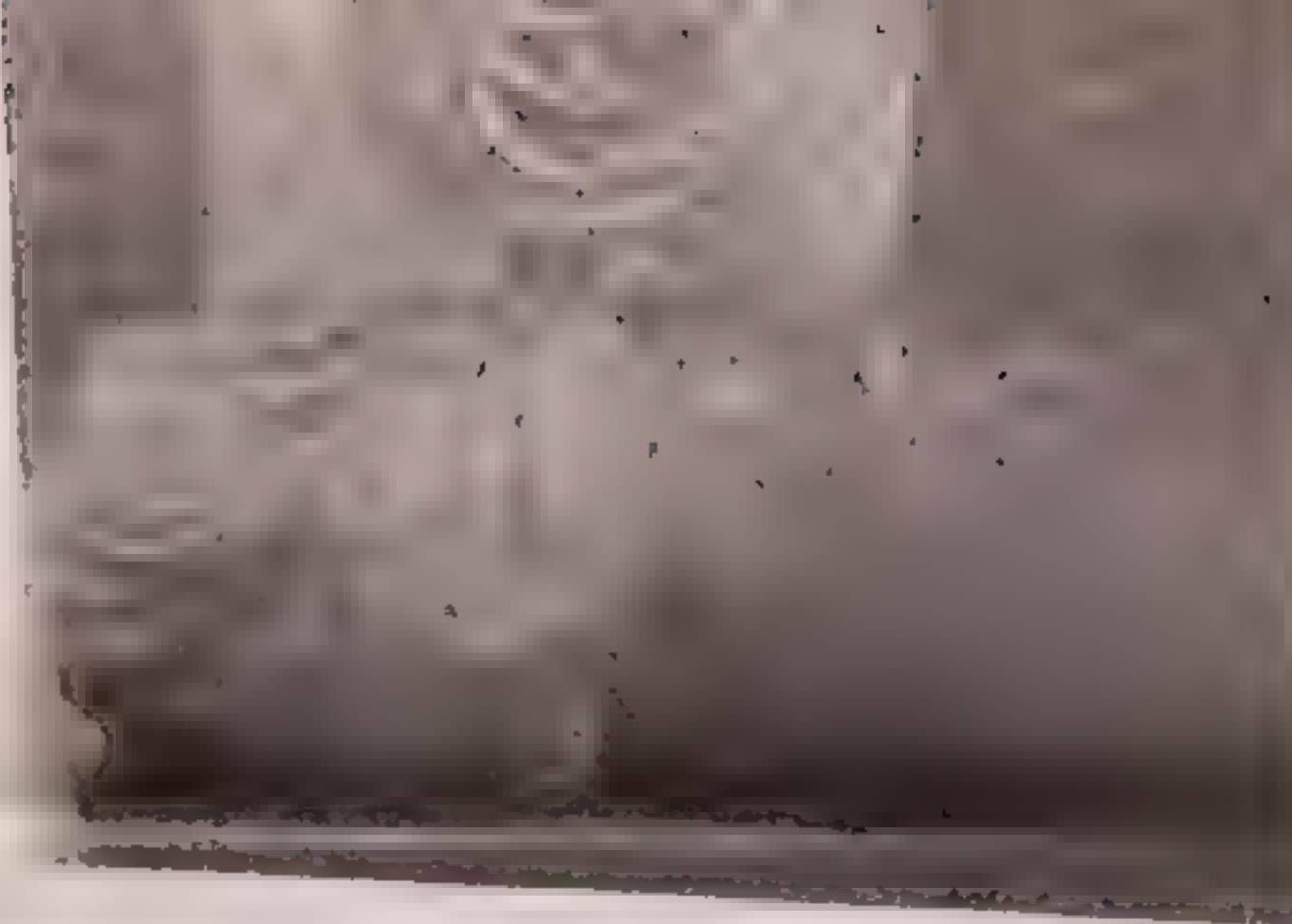
— Все верно. Но, к сожалению, теплица — всего лишь выставочный павильон. Наша экологически чистая продукция — «капля в море», не решающая проблем здорового питания населения. А ведь все могло быть иначе, если бы «настоящий хозяин» (государство, городские власти, бизнесмены) заинтересовался этим уникальным грибом. Поэтому в нашем павильоне мы будем рады всем: и тем, кто хочет сотрудничать с нами в промышленном производстве, и тем, кто хочет научиться выращивать вешенки для себя.

Интересные и важные сведения недавно были опубликованы в газете «Не может быть» (№ 8, 1997). Оказалось, что употребление в пищу вешенок в сочетании с большой дозой алкоголя вызывает реакцию по типу тяжелой похмельной абстиненции. Ученые установили, что в грибе содержится антабус — вещество, окисляющее вводимый алкоголь.



— Этот гриб — уникальная кладовая с неповторимым по своей ценности набором самых необходимых человеку минеральных солей и других важных соединений. Например, по содержанию азота вешенка не уступает сое и гороху; помимо важнейших микроэлементов (калий, магний, железо и др.) и фосфора (его количество можно сравнить лишь с содержанием в рыбе), в ней присутствует целый комплекс витаминов: А, С, D, группы В (причем во много раз больше, чем в других продуктах питания), РР, пантотеновая кислота и т. п.

Уровень биотина в вешенке в несколько раз выше, чем в яйце, молоке и шпинате, а количество тиамина соответствует содержанию его в овсяной крупе, пшеничном хлебе, фасоли и капусте. Состав липидов (по соотношению ненасыщенных и насыщенных жирных кислот) сходен с составом растительных масел.



читать самые разные заболевания. Вешенка может выводить радиоактивные элементы из организма, предупреждать и лечить гепатит, язву желудка, снижать количество холестерина в крови (а это профилактика атеросклероза), нормализовать давление, оказывать противоопухолевое действие, повышать иммунную устойчивость организма. Вешенкой лечат гнойные инфекции; ее применяют при туберкулезе как бактери-

банка на кухне.

Важное преимущество вешенки состоит в том, что ее можно выращивать круглый год, используя в качестве субстрата безвредные сельскохозяйственные и производственные отходы: солому, стержни початков и стебли кукурузы, костру лубяных культур, сено, камыш, отходы текстильной промышленности (хлопковые очесы), ботву культурных растений, лиственный опад и всевозможные отходы деревьев лиственных пород.

Причем и здесь проявляется «полезность» вешенки: субстрат, оставшийся после ее выращивания, является ценным органическим удобрением для различных сельскохозяйственных культур. Его применение дает повышение урожайности на 15-20%.

— Геннадий Евгеньевич, получается, что вешенка «соблюдает» экологичность всей цепочки сельскохозяйственного производства?

«настоящий хозяин» (государство, городские власти, бизнесмены) заинтересовался этим уникальным грибом. Поэтому в нашем павильоне мы будем рады всем: и тем, кто хочет сотрудничать с нами в промышленном производстве, и тем, кто хочет научиться выращивать вешенки для себя.

Интересные и важные сведения недавно были опубликованы в газете «Не может быть» (№ 8, 1997). Оказалось, что употребление в пищу вешенок в сочетании с большой дозой алкоголя вызывает реакцию по типу тяжелой похмельной абстиненции. Ученые установили, что в грибе содержится антабус — вещество, окисляющее вводимый в организм спирт, то есть действующее как «торпедо».

Беседу вела А. Орлова

**«Рыбий жир»** — слова, возвращающие нас в детство. Сколько поколений детей исправно глотало перед обедом ложку этого полезного продукта. Однако лет десять назад отношение к рыбьему жиру изменилось на противоположное: его объявили вредным, перестали давать детям и, говорят, вообще сняли с производства. Чем объяснить такие перемены? И полезен ли действительно рыбий жир?

За разъяснениями мы обратились к заведующей московской аптекой № 290 Надежде Валентиновне МЕРКУЛОВОЙ. Вот что она ответила:

— Рыбий жир сейчас широко продается в аптеках. Выпускаемый в капсулах, он признан вредным только для тех, у кого больна печень. До появления на аптечном прилавке рыбий жир, как и другие фармацевтические средства, проходит строгую государственную проверку, так что канцерогенов в нем нет. Однако слухи возникли не случайно. Дело в том, что в традиционных местах лова были обнаружены рыбы, пораженные раком. Сейчас лов ведется в другом месте. Так что рыбий жир можно смело давать детям для профилактики рахита.

Рыбий жир богат не только ценнейшим витамином D, укрепляющим кости, он содержит и другой незаменимый компонент — арахидоновую кислоту,

## ОДА РЫБЬЕМУ ЖИРУ

необходимую для нормального функционирования сердечной мышцы. Содержится эта кислота и в сале (но его категорически запрещают есть сердечникам во избежание повышения холестерина в крови), а также в свином жире и топленом масле, которыми щедро сдабривали пищу наши предки — жители русских деревень. Но как увязать рецепты наших бабушек с новейшими натуропатическими теориями? Во всем должно быть чувство меры, в том числе и в пользовании пищевыми продуктами. Употребляя все в умеренных количествах, вполне можно «увязать» прямо противоположные теории, извлекая из каждой рациональное зерно.

В последнее время в печати все чаще появляются публикации, в которых говорится, что нельзя совсем исключить из рациона животные жиры из-за содержащихся в них незаменимых компонентов — витамина Е, арахидоновой и других необходимых нашему организму жирных кислот.

Мы попросили Н. В. Меркулову высказать свою точку зрения на эту проблему.

— Вы любите салат с растительным маслом? Наверное, многие предпочитают со сметаной. И в этом есть свой

резон. Ведь само по себе подсолнечное масло, как и оливковое, — очень ценный пищевой продукт, правда, есть маленькое «но»: на воздухе эти масла окисляются, образуя при этом вредные для нашего организма продукты, которые, кроме всего прочего, плохо выводятся почками. Но стоит добавить в салат антиоксидант — ложку винного или яблочного уксуса, и вред от растительных масел можно свести к нулю.

Не стоит полностью отказываться от сливочного и топленого масла, сала и свиного жира — в них немало ценных компонентов, необходимых для нормальной работы сердца, печени и легких. В сыром виде животные жиры представляют собой тяжелый для организма продукт, и употреблять их в больших количествах опасно. Однако при подогревании они становятся легко усвояемыми...

Из сказанного можно сделать вывод, что, вероятно, не стоит отдавать предпочтение только растительным маслам, как склонны это делать йоги и сторонники сыроедения. Преуменьшать объективную пищевую ценность животных жиров, видимо, тоже преждевременно.

Подготовила Ирина Уманская

## ПОЯС ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ

Предназначен для:

- разгрузки поясничного отдела позвоночника;
- стабилизации поясничных позвонков в нормальном состоянии;
- профилактики болевых ощущений;
- исключения переохлаждения поясничных мышц.

Использование пояса является неотъемлемой составной частью комплексного лечения заболеваний позвоночника, кроме того, пояс может быть успешно использован в качестве самостоятельного средства лечения на дому в условиях повседневной жизни.

Разработчик и изготовитель — экспериментально-производственный мастерские Института биофизики Минздрава Российской Федерации: 123182, Москва, ул. Щукинская, 5/2; тел. (095) 190-95-82, 190-52-92.

В розницу ортопедический пояс можно приобрести в КВК «Помоги себе сам» по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, к. 333. Проезд: ст. м. «Текстильщики», КЦ «Москвич». Тел. 179-10-20.



### Физиология и психология климакса

Сначала немного о физиологии. Всем известно, что во время климакса происходит гормональная перестройка организма женщины. Всего периодов гормональной перестройки в жизни женщины три. Первый — момент рождения, второй — с 10 до 16 лет, третий — в 40-50 лет. Этот последний период женщины начинают испытывать меньше гормональных изменений, прекращается овуляция, происходят изменения в работе гипофиза. Иногда «далеко не всегда и вообще не обязательно» ухудшается и общее самочувствие. Это «дар» нашей цивилизации — известно, что в племенах, которые до сих пор живут естественной, первобытной жизнью, такого не происходит. Тем не менее, вам будет полезно узнать о возможных симптомах климакса, чтобы в случае их появления не приписывать себе несведомых болезней.

В зависимости от вашего физического и психического склада нарушения могут быть различных типов.

Первый, так называемый, астенический вариант. Женщина ощущает вялость, головную боль, во время приливов жара к голове, верхней половине туловища — потливость, она быстро устает, нарушается сон. Кроме того, ей начинает казаться, что ухудшается память (психологическое тестирование показывает, что это не так), самые безобидные ситуации воспринимаются как раздражающие или опасные, возникает суебность, беспокойство, ревность.

Второй — синестро-ипохондрический. Сильно тянет в сон, все раздражает, возникают неприятные ощущения в области живота и гениталий. Женщина начинает бояться толпы, смерти, считает себя тяжело больной.

Третий — тревожно-депрессивный. Женщина ждет какого-то несчастья, начинает тревожиться за мужа, детей, за себя, чувствует себя виноватой, часто плачет.

И, наконец, четвертый тип — истерический. Любые жизненные проблемы кажутся нерешаемыми, женская привлекательность — навсегда потерянной. Женщина капризничает, обижается, в ответ на утешения сердится еще больше, вспыльчива, то требует, чтобы ее жалели, поскольку она больна, то говорит, что совершенно здорова, обвиняет в своих бедах окружающих.

Все это проявляется далеко не у всех. Никакой биологической неизбежности здесь нет. В наибольшей степени то, как пройдет климакс, зависит от психологической ситуации, в которой находится

женщина в этот период. Разумеется, если сложилось так, что как правило дети уже выросли и покидают дом, родители постарели и нуждаются в уходе, с мужом — свои проблемы (о них чуть ниже). Но несмотря на все это женщина может быть счастливой.

## СРЕДИННЫЙ ВОЗРАСТ

Семилетний мальчик загадал загадку: «Течет, да не речка, захочешь потрогать, да не достанешь, увидишь старичка — это оно наворило». Догадались? Верно, это время. Многие рано или поздно задумываются о его силе и власти над нами. Особенно женщины. Особенно если им за... предположим, сорок, сорок пять. Об этом периоде нашей жизни, о его психологических особенностях мы и поговорим сегодня.

### ЧТО ЖЕ ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО?

Прежде всего — захотеть быть счастливой. Почувствовать, что вы живете не только для мужа, детей, работы, а прежде всего — для себя. И то, как вы живете, зависит от вас, и не кто-то другой, а именно вы и только вы сможете о себе позаботиться. И как раз сейчас у вас есть повод сделать это.

Начнем с внешности. Женщине столько лет, на сколько она выглядит. Но продолжим фразу: а выглядит она так, как хочет. Подойдите к зеркалу. Улыбнитесь так, чтоб ни один мужчина не смог остаться равнодушным. Ваши глаза, ваши губы, может быть, ямочки на щеках — они прекрасно помнят, как это делается. В каждой женщине живет Неотразимая, почувствуйте ее в себе! И это чувство будет возникать всякий раз, когда вы так улыбнетесь. Может быть, стоит что-то изменить в прическе, присмотреть себе новую блузку или хотя бы шарфик? Или флакончик духов? Доставьте себе удовольствие не спеша подумать. Именно теперь, когда вы хорошо знаете себя, самое время сделать это. И не один раз! Пусть сознание вашей Женской Привлекательности останется с вами навсегда. Я не оговорила — именно навсегда. Природа великодушна к нам, и в том, что мы полнеем, теряем форму, не ее, а наша вина. Следите за этим, двигайтесь — и все хорошее останется с вами, а к кому-то, может быть, придет вновь. Конечно, вы изменитесь, станете иной и будете красивы иначе, но согласитесь, человек, который вообще не меняется, был бы невыносимо скучен!

Сразу скажу и о сексуальной стороне жизни. У одних в этот период влечение

временно ослабевает, у других — напротив, становится сильнее, а у кого-то никак не изменяется. В основном это опять же зависит от того, как человек воспринимает ситуацию. Многие говорят, что только теперь, избавившись от страха нежелательной беременности, смогли насладиться

сексом в полной мере. По крайней мере, биологически женщина может получать эту радость практически без возрастных ограничений. Более того, в 70-х годах в Кисловодске проводились исследования, показавшие, что ведение активной половой жизни в зрелом и старшем возрасте уменьшает риск различных заболеваний, в том числе — сердечно-сосудистых. Так что нет никакой необходимости оглядываться на эту важную грань человеческой жизни. Единственное, что может мешать после наступления климакса — это некоторая сухость во влагалище, которая может вызывать болевые ощущения. В этом случае необходимо обратиться к гинекологу за таблетками или мазью.

От внешнего перейдем к внутреннему. Не секрет, что часто «мать» дурного самочувствия — скука. Причем скука не только бездельника, которому нечем заняться, но и скука человека, делающего множество дел по обязанности, без удовольствия. Такой человек постоянно занят, у него тысяча дел, но при этом он считает других неблагодарными, а себя — никому по сути не нужным. Он очень устает и ощущает себя белкой в колесе, из которого никак не выбраться. Если у вас бывали подобные мысли и чувства — остановитесь! Вы не исполняете свой долг перед самой собой, вы не имеете права так жить! Кроме того, поверьте, рядом с вами и другим не сладко — ведь они постоянно оказываются виноватыми в том, что вам плохо. Так что давайте разберемся. Сначала с домашними делами. Перечислите все, что вы делаете каждый день (лучше это записать на листочке бумаги). Теперь по поводу каждого пункта, выполнение которого не доставляет вам радост-

и, спросите себя: «А не могу ли сделать это иначе?». Везде всегда возможны варианты — сделать уборку один, два или три раза в неделю, готовить на обед стоячие блюда или не очень, обстригать кошку или не очень, переждать часть дня с друзьями или с детьми и т.д. Если вы беспокоитесь, что таким образом обогатите себе жизнь за счет близких, просто спросите их, так ли уж важно им, чтобы все оставалось по-прежнему, или они легко согласятся на перемены.

Теперь, когда обременительных обязанностей стало меньше, займемся тем, что вам нравится. Многочисленные опросы подтвердили: женщины, увлеченные своей работой, переносят климакс без всяких проблем, им просто-напросто некогда думать об этом, да и голова занята другим. Если вы — одна из этих счастливиц — пропустите этот абзац. Если же нет — время задуматься. Может быть, жизнь сложилась так, что работа не стала ее смыслом — давайте искать что-то еще. Вы скажете: «Когда же?! И так ни минутки свободной!» Возможно, это действительно так, но, простите, не верится, чтобы ничего нельзя было изменить. Пересмотрите свой список дел еще раз, обсудите с близкими эту проблему, объясните, что вам необходимо хотя бы 3-4 часа в неделю заниматься непосредственно собой, попросите у них совета и помощи.

Ну вот, время найдено. Для чего же оно? На этот вопрос можете ответить только вы. Вспомните о своих любимых занятиях — прошлых и нынешних. Что это: шитье, вязание, общение с детьми? А, может быть, вам всегда хотелось рисовать, петь, лепить, вышивать картины или читать книги по искусству? Именно сейчас пришло то время, когда может — только решитесь! — сбыться то, что не сбылось. Быть может, понадобится попробовать несколько дел, чтобы найти свое? Для вас снова настало время выбора! Только одно условие — это дело должно быть еще и поводом для общения, иначе вы рискуете потерять к нему интерес. Найдите клуб любителей вязания или шитья, отечественных или индийских фильмов, поэзии, романсов, кошек или собак — чего угодно! А если такого поблизости нет — создайте собственный! Вы удивитесь, когда увидите, сколько людей будут рады прийти к вам, так что вы еще заодно и им поможете! Хор при клубе? Выставка картин хоть в собственной квартире или в фойе ближайшего кинотеатра? Домашний детский садик для трех-четырех соседских детей? Поверьте, для вас настало интереснейшее время — время творчества!

Ю.М.Силинг



Женщина ждет какого-то несчастья, начинает тревожиться за мужа, детей, за себя, чувствует себя виноватой, часто плачет.

И, наконец, четвертый тип — истерический. Любые жизненные проблемы кажутся нерешаемыми, женская привлекательность — навсегда потерянной. Женщина капризничает, обижается, в ответ на утешения сердится еще больше, вспыльчива, то требует, чтобы ее жалели, поскольку она больна, то говорит, что совершенно здорова, обвиняет в своих бедах окружающих.

Все это проявляется далеко не у всех. Никакой биологической неизбежности здесь нет. В наибольшей степени то, как пройдет климакс, зависит от психологической ситуации, в которой находится

женщина. Хотите вернуть себе красоту или хотя бы шарфик? Или флакончик духов? Доставьте себе удовольствие не спеша подумать. Именно теперь, когда вы хорошо знаете себя, самое время сделать это. И не один раз! Пусть сознание вашей Женской Привлекательности останется с вами навсегда. Я не оговорила — именно навсегда. Природа великодушна к нам, и в том, что мы полнеем, теряем форму, не ее, а наша вина. Следите за этим, двигайтесь — и все хорошее останется с вами, а к кому-то, может быть, придет вновь. Конечно, вы изменитесь, станете иной и будете красивы иначе, но согласитесь, человек, который вообще не меняется, был бы невыносимо скучен!

Сразу скажу и о сексуальной стороне жизни. У одних в этот период влечение

к противоположному полу постоянно усиливается. Такой человек постоянно занят, у него тысяча дел, но при этом он считает других неблагодарными, а себя — никому по сути не нужным. Он очень устает и ощущает себя белкой в колесе, из которого никак не выбраться. Если у вас бывали подобные мысли и чувства — остановитесь! Вы не исполняете свой долг перед самой собой, вы не имеете права так жить! Кроме того, поверьте, рядом с вами и другим не сладко — ведь они постоянно оказываются виноватыми в том, что вам плохо. Так что давайте разберемся. Сначала с домашними делами. Перечислите все, что вы делаете каждый день (лучше это записать на листочке бумаги). Теперь по поводу каждого пункта, выполнение которого не доставляет вам радос-

ного условия — это дело должно быть связано с водой для общения, иначе вы рискуете потерять к нему интерес. Найдите клуб любителей вязания или шитья, отечественных или индийских фильмов, поэзии, романсов, кошек или собак — чего угодно! А если такого поблизости нет — создайте собственный! Вы удивитесь, когда увидите, сколько людей будут рады прийти к вам, так что вы еще заодно и им можете! Хор при клубе? Выставка картин хоть в собственной квартире или в фойе ближайшего кинотеатра? Домашний детский садик для трех-четырех соседских детей? Помните, для вас настало интересное время — время творчества!

Ю.М.Силинг

## ПОДРОСТКОВАЯ СЕКСУАЛЬНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ СВЕРШИЛАСЬ.

Что вы знаете о своем ребенке? Все, или вам это только кажется? Можете ли вы с уверенностью сказать, что ваше чадо полностью вам доверяет и ничего не скрывает от вас? К сожалению, немногие родители подростков могут этим похвастаться. Зачастую все общение в семье сводится к контролю за успеваемостью. Большинство родителей до сих пор продолжает считать, что 13-14-летние школьники ничем кроме уроков интересоваться не должны. И ни о какой сексуальной жизни в таком возрасте речи быть не может. Увы, это уже давно не так.

Результаты социологических исследований, публикуемые в наших средствах массовой информации в последнее время, говорят о том, что с каждым годом подростки все раньше и раньше начинают половую жизнь. Следствие этого — рост венерических заболеваний и аборт среди несовершеннолетних. Статистика настолько угрожающая, что на сегодняшний день тема подростковой сексуальности стала одной из наиболее обсуждаемых в нашем обществе. Итак, подростковая сексуальная революция свершилась. Что делать?

В принципе, существуют два пути: просвещать или запрещать. И тот и другой имеют своих сторонников и про-

тивников. Сторонники просвещения приводят в качестве примера Нидерланды, где сексуальное «образование» школьников является обязательным (в результате — самая низкая среди развитых стран статистика по аборт, венерическим заболеваниям и СПИДу). Их оппоненты говорят о том, что просвещение может подогреть интерес подростков к сексу и спровоцировать раннее начало половой жизни.

Исследования, проводимые Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), показали, что ни одна из существующих сегодня в мире программ сексуального воспитания не стимулирует подростковую сексуальность. Но, с другой стороны, большинство из них вообще «не работает», то есть не оказывает на подростков никакого влияния. Кстати, самыми неэффективными оказались программы религиозно-морализаторского толка, в основе которых лежит запрет. Единого мнения по поводу сексуального воспитания подросткового поколения на данный момент не существует. А что же делать родителям, чьи дети так неожиданно выросли? Просвещать или запрещать?

Этот вопрос каждая семья решает, естественно, самостоятельно. Однако советуем обратить внимание на следующие моменты. По словам за-

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

местителя министра общего и профессионального образования А.Г.Асмолова, в министерстве разрабатывается единая программа психосексуального просвещения подростков. До тех пор, пока она не будет готова, внедрение любых других подобных программ в российских средних школах приостановлено. Поэтому, даже если в школьном расписании вашего ребенка значится «этот» предмет, посещать его он вовсе не обязан. Окончательное решение остается за вами. Если же вы считаете, что сексуальное просвещение необходимо, то можете обратиться в Российскую ассоциацию планирования семьи или в одно из отделений Центра по сексуальному просвещению подростков. В этих учреждениях вы получите ответы на любые вопросы, связанные с их сексуальным образованием, воспитанием или здоровьем.

Итак, думайте, взвесьте все «за» и «против», но главное не отмахивайтесь от этой проблемы. Ведь ваши дети все равно узнают, что такое секс. Вопрос только где и как.

Оксана Крылова

Тел. Российской ассоциации планирования семьи: 973-15-59

У взрослых существует как бы неписаный закон: лет до семи детей на похороны не брать, особенно если хоронят их родителей. Но вот что пишет крупнейший французский психолог Вирджиния Сатир в книге «Как строить себя и свою семью»: «Одно время я работала в восстановительном центре для девочек-сирот. Меня поразило, что многих детей, которые не были на похоронах своих роди-

телей, от детей ничего не утаивать, они вырастут уверенными в себе, спокойными людьми. В противном же случае им грозит не то чтобы несостоятельность, но — боязнь любой опасности и «умирание каждый день понемногу».

Скрывая от детей смерть бабушки или дедушки, самым маленьким, например, иногда говорят, что «дедушка улетел на небеса». Но рано или поздно у

### Друг дома

## ПРАВДА О ЖИЗНИ И СМЕРТИ

лей, отличала чрезвычайно низкая самооценка. Но не менее удивительным было то, что поведение их не изменилось, когда я привела реальные доказательства кончины их родителей: нашла некрологи, свозила их на кладбище, много раз проиграла с ними ситуации из их жизни и даже смерть...»

По мнению автора книги, у человека, от которого скрыли смерть родителей, когда он был ребенком, «неотреагированная» потеря оборачивается серьезной психологической травмой. Такие люди вырастают неуверенными, зажатыми, не умеющими выражать свои чувства: думая, что их не поймут, они затаиваются в себе и живут монотонной, серой, лишенной страстей и эмоций жизнью.

Человек должен воспринимать смерть как явление не только неизбежное, но и естественное. Ведь изначальная причина наших беспокойств и тревог («страхов в легкой форме») одна — боязнь смерти. Тот, кто относится к ней философски, больше понимает и ценит жизнь. И если

них возникнут сомнения или хуже того — старшие товарищи, сообщив правду, поиздеваются над их наивностью. В этом смысле показателен опыт религиозных семей: смерть для них — воля Бога; дети здесь быстрее примиряются со случившимся.

Если ребенок догадывается, что случилось с дедушкой, но боится сказать об этом, у него может возникнуть тяжелый невроз — так называемый аутизм: он становится угрюмым и нелюдимым, открыто не пережитое, затаенное внутри горе сказывается на его поведении, и сам того не сознавая, он уходит от внешней жизни и целиком сосредоточивается на своих переживаниях.

Не бойтесь говорить детям правду о жизни и смерти. Позвольте им пережить горе, как переживают его взрослые. По убеждению Вирджинии Сатир, это окажет благотворное влияние на формирование личности. Страдания очищают душу и облагораживают сердце.

Ирина Лапшина



Хоть на пятнадцать минут оставить ребенка одного и выйти из дому по делам. Неужели такое время когда-нибудь наступит? — Подобные мысли, наверно, приходят в голову каждой матери. Особенно если надежды на помощь бабушки мало, а в детский сад отдавать малыша не хочется.

Время свободы, конечно, наступит. Но когда? С какого возраста можно оставлять малыша в квартире одного? И как подготовить маленького человека к первому в его жизни одиночеству?

Ответы на эти вопросы следует искать, прежде всего, в характере самого ребенка. (Наверное, таким советом должна начинаться каждая вторая статья в любом журнале для родителей.) Ведь очень многое зависит от возбудимости нервной системы малыша, от его эмоциональной восприимчивости, интеллектуального развития и уже имеющегося жизненного опыта.

Если малыш относительно спокойный и умеет занимать себя сам, то можно провести эксперимент — что-то вроде операции «Мама ушла».

Сводите ребенка в туалет, потом оденьте так, чтобы колготки не съезжали, а ботинки не сваливались с ног, и разложите вокруг него любимые книжки, игрушки и любые вещи, с которыми он обычно играет. После этого незаметно покиньте комнату и засекайте время — если он пробудет один, не вспомнив о маме, минут 20-30, значит, эксперимент удался и в случае крайней необходимости вы сможете ненадолго уйти из дома.

Однако следует еще несколько раз «порепетировать». Вы должны точно знать, чем занимается малыш в одиночестве и как поведет себя, заметив отсутствие взрослых. Если он, например, начинает ходить по квартире и искать маму, то тарелка с печеньем или яблоками на кухонном столе может на некоторое время отвлечь его... Главное — научитесь бесшумно закрывать входную дверь и старайтесь возвращаться побыстрее.

Но такой «рецепт» не годится ни для подвижного озорника, ни для чувствительного и легко ранимого ребенка. В этом случае оставлять малыша одного — значит подвергнуть его страху. Если кто-то хорошо ему знакомый, то ребенок может испугаться.

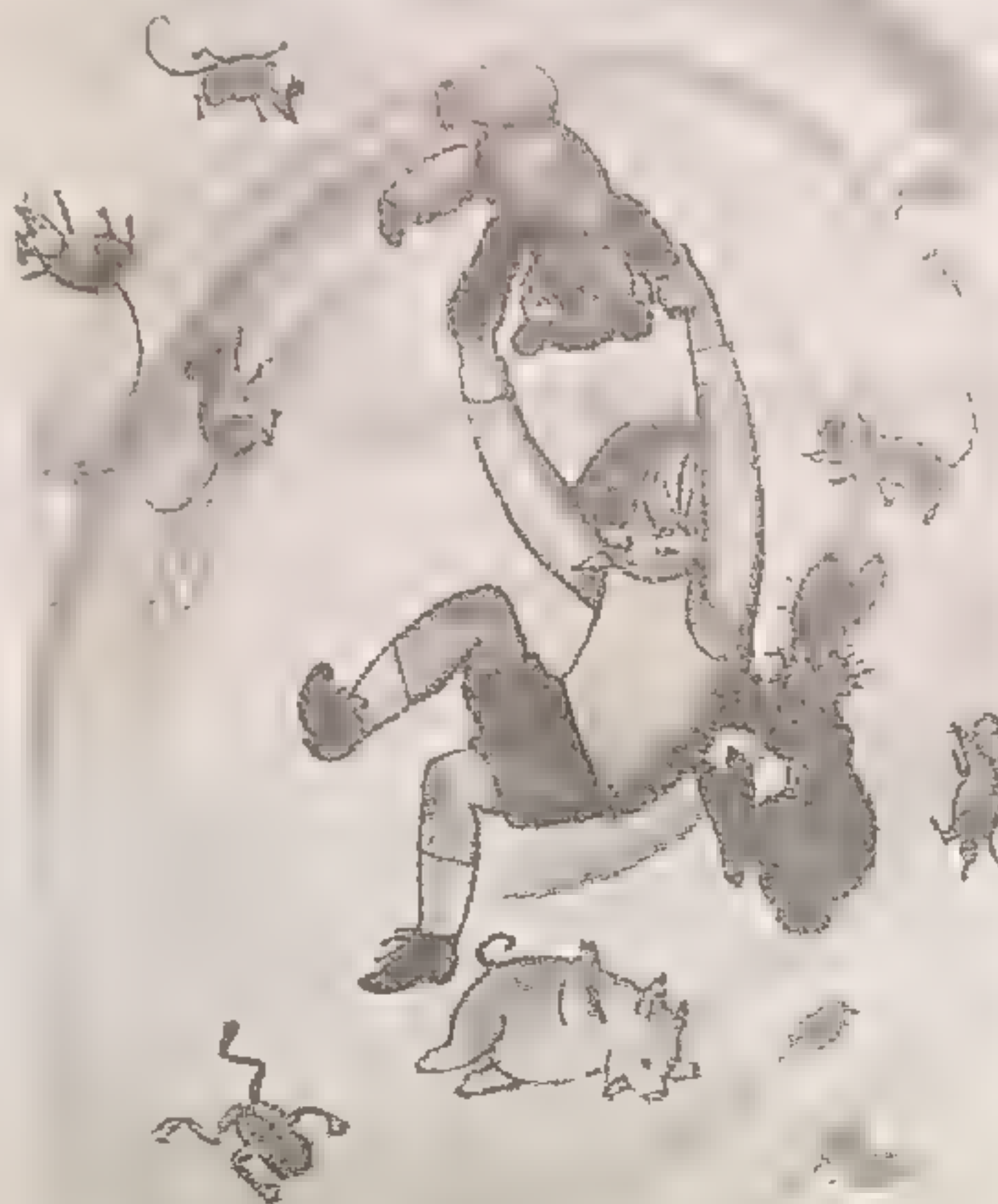
Если все-таки возникает необходимость оставить малыша одного, постарайтесь спланировать свои дела так, чтобы идти в то время, когда он спит.

Перед тем, как положить ребенка спать, проверьте и отключите приборы, которые могут его разбудить. С телефо-

чтобы вашего малыша не разбудил резкий звук с улицы.

А на дверь можно повесить, например, такую записку: «Просьба с 14.00 до 15.00 (время, когда вас не будет дома) не звонить. Спит ребенок. Зайдите, пожалуйста, позже».

Если вы уходите вечером, то, плюс ко всем предосторожностям, не забудьте включить ночник в его комнате или свет в коридоре.



Конечно, трудно предвидеть все случайности, которые могут разбудить ребенка во время вашего отсутствия. Например, если вы обычно обходитесь без памперсов, обязательно воспользуйтесь ими: вдруг малыш описается и проснется именно в этот раз, когда вас нет дома? На всякий случай уберите подальше (заприте на кухне или в соседней комнате) предметы, которыми он может причинить себе вред. В его кроватку положите любимые игрушки, а рядом с ней поставьте бутылочку или чашку с соком и какие-нибудь лакомства. Если малыш проснется, возможно, они займут его до вашего возвращения.

Никогда не оставляйте без присмотра больных детей! Сон у них более беспокойный. У малыша может внезапно подняться температура, его может стошнить, он может захлебнуться, когда сосет бутылочку... Не выходите из дома даже в аптеку!

Разумеется, все, о чем мы сейчас говорили, относится только к экстремальным ситуациям — когда уйти просто необходимо, а ребенка с собой взять нельзя. Детские психологи

Кстати: уговаривая малыша остаться одного, не надо обещать, что купите ему игрушку или сладости. Он должен четко понимать: вы собираетесь в магазин не за подарком для него, а за вещами, необходимыми для дома. Иначе ребенок привыкнет и каждый раз будет встречать вас вопросом: «А что ты мне принесла?» Однако вы можете пообещать ему за хорошее поведение что-нибудь нематериальное: например, сходить лишний раз погулять или дать по-

## ОДИН ДОМА

играть в папины инструменты (в зависимости от того, что ваш малыш любит).

Но о времени, когда сына или дочку уже можно будет убедить посидеть дома без мамы, надо подумать заранее. Вы должны подготовить вашего ребенка к любым неожиданностям.

Многие дети подвержены различным возрастным страхам. К примеру, боязни сказочной нечисти и прочих злодеев из книг и мультфильмов. И есть опасность, что оставшегося в одиночестве ребенка напугает своим «посещением» какой-нибудь киборг-убийца или Кошеч Бессмертный. Чтобы такого не случилось, никогда не запугивайте детей никакими антигероями: «Не будешь слушаться, прилетит баба-яга (Змей Горыныч, милиционер, терминатор и т.д.) и заберет тебя». Если же вы вдруг узнаете, что ваш ребенок чего-то боится, не ругайте и не стыдите его (даже если он уже пошел в школу). Призовите на помощь побольше терпения и постарайтесь убедить человека, что все это — выдумки и бывает только в книжках и по телевизору. С ребенком помладше можно разыграть веселую сценку, в которой пугающее его «страшилище» попадает в какую-нибудь смешную ситуацию — как в мультфильме «Ивашка из Дворца пионеров». Чем комичнее будет выглядеть объект вашей сатиры, тем больше вероятность, что малыш перестанет его пугаться. Ведь смех — отличное лекарство от страха. Иногда избавиться от страхов бывает намного проще. Я, например, в детстве перестала бояться крокодилов под кроватью после того, как однажды осмелилась заглянуть туда днем...

НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ НИКОГО в квартиру не впускал. Почаще читайте ему такие сказки, как «Волк и семеро козлят», «Три поросенка», и при этом напоминайте, что с маленькими мальчиками, которые открывают дверь чужому человеку, могут поступить так же, как с бедными козлятами. А незнакомец за дверью запросто может оказаться «волком в овечьей шкуре».

Ребенку с самого раннего возраста необходимо прививать осторожность. Но не пугать, а учить его. Чтобы он не растерялся в сложную минуту.

Во входной двери обязательно должны быть глазок, прикрывающийся изнутри, цепочка и второй замок. Учить малыша надо, конечно же, на своем примере. Услышав звонок, подходите к двери вместе с ним, по очереди смотрите в глазок и спрашивайте: «Кто там?» Пусть он тоже учится это говорить. И ни за что не открывайте дверь даже бабушке, пока она не представится. Правда, некоторые ваши друзья, стоя за дверью, могут подумать, что вы шутите, и отвечать всякие глупости. Это очень удобный момент, чтобы громко объяснить малышу: «Раз мы этого дядю не знаем, то не будем без папы дверь открывать. А если он не уйдет, вызовем милицию». Позднее вы расскажете малышу, кто такой милиционер, покажете его на улице. К примеру, можно сказать, что это дядя, который всем всегда помогает и следит, чтобы все вели себя хорошо. («Но дверь нельзя открывать никому, даже милиционеру!»)

После пяти лет — как вы уже знаете, именно с этого возраста можно ненадолго оставлять ребенка одного дома, — он должен знать телефон милиции. Около телефонного аппарата закрепите листок со всеми важными телефонами: мамин и папин рабочий, бабушкин, соседей, которые днем бывают дома, и т.д. Напишите на нем и ваш точный домашний адрес. При каждом удобном случае напоминайте ребенку: когда посторонний пытается открыть дверь и не отвечает на вопрос «Кто там?», надо быстро звонить в милицию, назвать свой адрес и объяснить ситуацию. Потом он должен позвонить соседям или выбежать на балкон и кричать «Пожар! Горим!» (Криков «Грабят!» или «Убивают!» люди могут испугаться.)

Строго-настрого запретите малышу, который умеет открывать замки, выходить из квартиры в ваше отсутствие. Если же кто-нибудь позвонит по телефону и спросит, где родители, надо отвечать, что они сейчас заняты и спросить, кому и куда перезвонить.

И последнее, что...



Однако следует еще несколько раз «порепетировать». Вы должны точно знать, чем занимается малыш в одиночестве и как поведет себя, заметив отсутствие взрослых. Если он, например, начнет ходить по квартире и искать маму, то тарелка с печеньем или яблоками на кухонном столе может на некоторое время отвлечь его... Главное — научитесь бесшумно закрывать входную дверь и старайтесь позвонить побыстрее.

Но такой «рецепт» не годится ни для полугодовалого, ни для годовалого ребенка. В этом случае оставлять малыша одного нежелательно, причем если все домашние уходят, то с ним должен остаться кто-то хорошо ему знакомый, иначе ребенок может испугаться.

Если все-таки возникает необходимость оставить малыша одного, постарайтесь спланировать свои дела так, чтобы выйти в то время, когда он спит.

Перед тем, как положить ребенка спать, проверьте и отключите приборы, которые могут его разбудить. С телефона (если он не спаренный) лучше просто снять трубку. Мало ли кто позвонит? Пусть считает, что хозяйка никуда не ушла, а сидят дома и болтают по телефону. Форточку лучше не открывать,

чайники, которые могут разбудить ребенка во время нашего отсутствия. Например, если вы обычно обходитесь без памперсов, обязательно воспользуйтесь ими: вдруг малыш описается и проснется именно в этот раз, когда вас нет дома? На всякий случай уберите подальше (заприте на кухне или в соседней комнате) предметы, которыми он может причинить себе вред. В его кроватку положите любимые игрушки, а рядом с ней поставьте бутылочку или чашку с соком и какие-нибудь лакомства. Если малыш проснется, то можно, они займут его до вашего возвращения.

Никогда не оставляйте без присмотра больных детей! Сон у них более беспокойный. У малыша может внезапно подняться температура, его может стошнить, он может захлебнуться, когда сосет бутылочку... Не выходите из дома даже в аптеку!

Разумеется, все, о чем мы сейчас говорили, относится только к экстремальным ситуациям — когда уйти просто необходимо, а ребенка с собой взять нельзя. Детские психологи не советуют оставлять детей одних до пяти лет — то есть до такого возраста, когда малышу уже можно что-то объяснить: «Сыночек, ты пока поиграй с этим конструктором, а я схожу в магазин и быстро вернусь».

пугайте детей никакими антифантазиями. «Не будешь слушаться, прилетит баба-яга (Змей Горыныч, милиционер, терминатор и т.д.) и заберет тебя». Если же вы вдруг узнаете, что ваш ребенок чего-то боится, не ругайте и не стыдите его (даже если он уже пошел в школу). Призовите на помощь побольше терпения и постарайтесь убедить человека, что все это — выдумки и бывает только в книжках и по телевизору. С ребенком помладше можно разыграть веселую сценку, в которой пугающее его «страшилище» попадает в какую-нибудь смешную ситуацию — как в мультфильме «Ивашка из Дворца пионеров». Чем комичнее будет выглядеть объект вашей сатиры, тем больше вероятность, что малыш перестанет его пугаться. Ведь смех — отличное лекарство от страха. Иногда избавиться от страхов бывает намного проще. Я, например, в детстве перестала бояться крокодилов под кроватью после того, как однажды осмелилась заглянуть туда днем...

Но в борьбе со сказочными злодеями не забывайте и о злодеях настоящих. Ваш ребенок должен точно знать, как вести себя, если в квартиру пытаются проникнуть посторонние.

Самое главное — это прочно заложить в сознание малыша, чтобы он НИКОГДА

Около телефонной аппаратуры повесьте листок со всеми важными телефонами: мамин и папин рабочий, бабушкин, соседей, которые днем бывают дома, и т.д. Напишите на нем и ваш точный домашний адрес. При каждом удобном случае напоминайте ребенку: когда посторонний пытается открыть дверь и не отвечает на вопрос «Кто там?», надо быстро звонить в милицию, назвать свой адрес и объяснить ситуацию. Потом он должен позвонить соседям и: «выбежать на балкон и кричать «Пожар! Горит!» (Крик «Грбят!» или «Убивают!» люди могут испугаться.)

Строго-настрого запретите малышу, который умеет открывать замки, выходить из квартиры в ваше отсутствие. Если же кто-нибудь позвонит по телефону и спросит, где родители, надо отвечать, что они сейчас заняты и спросить, кому и куда перезвонить.

И последнее, что можно посоветовать — введите особый способ звонить в дверь для членов своей семьи. Не Бог весть что. Зато, услышав незнакомый звонок, сын или дочка смогут вообще не подходить к двери.

Анна Новомлинская

## СМОТРИТЕ В ЗУБЫ ДАРЕНОМУ КОНЮ

Купить подарок ребенку сегодня не проблема. Красивых, ярких игрушек в продаже много. Однако в изобилии есть свое «но»: чем богаче выбор, тем труднее правильно сориентироваться покупателю. И еще проблемы, если у купленного вами плюшевого зайца криво пришиты уши или роскошное платье «фирменной» Барби расползлось буквально через неделю. Хуже то, что игрушка может вызвать у вашего ребенка аллергическую реакцию. Как же уберечь малыша от подобной опасности?

Спешим порадовать родителей. С первого августа 1997 года вступил в силу закон, согласно которому ужесточились все гигиенические требования к товарам для детей (в том числе и к игрушкам). Иными словами, теперь все детские товары, попадающие на прилавки наших магазинов, рынков и прочих торговых точек, должны иметь не только обычный сертификат соответствия, но и специальный гигиенический сертификат. При этом есть надежда, что водяные знаки и порядковые номера, которыми снабжены новые бланки сертификата, значительно усложнят их подделку.

Конечно, полностью перекрыть дорогу недоброкачественным товарам лишь с помощью законов крайне трудно. Поэтому, во избежание многих неприятностей, при покупке игрушек имеет смысл принять во внимание следующие рекомендации.

Не пренебрегайте отечественными игрушками. Раньше много нареканий вызывал их сырьевой состав, особенно красители. Дело в том, что стойкостью своей окраски игрушки были обязаны пластизолу, веществу, в состав которого входит мелкая стекловидная пыль. По мне-

нию медиков, именно она вызывала у детей аллергические реакции.

Сейчас ситуация изменилась. И сырье, и красители получили одобрение органов санэпиднадзора. А это дает основание утверждать, что отечественные игрушки не содержат никаких вредных химических веществ.

К сожалению, подобное нельзя сказать об игрушках некоторых иностранных производителей. Первыми в «черном» списке значатся страны Юго-Восточной Азии: Китай, Тайвань, Гонконг. Российская служба санэпиднадзора неоднократно выявляла в поставляемых оттуда игрушках вредные для здоровья компоненты, например, соли тяжелых металлов. Известны случаи, когда у малышей после прикосновения к волосам или ярким одеждам импортных кукол появлялась на теле аллергическая сыпь.

Вообще, качество окраски может сказать о многом: неопределенные, размазанные цвета — свидетельство того, что товар был произведен кустарным способом. А для производства игрушек ярких цветов (особенно желто-оранжевого) нередко используется вредный для здоровья химический элемент — кадмий.

Единственная возможность хоть как-то уберечь свое чадо от «удовольствия» поиграть с куклой-«убийцей» — покупка игрушек в больших центральных, а еще лучше, в специализированных магазинах, где по первому требованию вам всегда предъявят сертификат качества товара.

Кстати, к сведению родителей, чьи дети еще не вышли из грудного возраста: красиво расписанные погремушки — не для вашего малыша, поскольку декоративные покрытия не выдерживают воздействия слюны. Специалисты не рекомендуют также давать детям до трех лет мягкие игрушки — их просто трудно стирать.

Выбрать игрушку вам поможет... и ваш собственный нос. Понюхайте материал, из которого она сделана. Неприятный резкий запах должен вас насторожить, так как это верный признак того, что игрушка содержит вредные для здоровья вещества.

Внешний вид игрушки тоже говорит о многом: криво наклеенные глаза, плохо прикрепленные волосы, вылетающий мех наводят на мысль о недобросовестном производителе, и, следовательно, о плохом качестве товара.

Еще один критерий, по которому можно определить качество импортной игрушки, это наличие особого значка СЕ. Он ставится на товарах, соответствующих европейским стандартам качества. Если такого значка нет, от покупки лучше воздержаться.

Кроме того, все без исключения мягкие игрушки известных в Европе производителей снабжены бирочками, как на одежде.



На них указана страна-изготовитель и материал, из которого игрушка сделана, а специальные вкладыши информируют о том, для детей какого возраста она предназначена. Не поленитесь найти эти бирочки и ознакомиться с их содержанием.

И последний совет: будьте придирчивы к игрушкам, подаренным вашему ребенку. Здесь тот самый случай, когда изучение «зубов дареного коня» может избавить вас от многих неприятностей.

Астхик Етимян





Е. Странадко

Явление фотодинамического эффекта было обнаружено в конце XIX века немецким студентом-медиком О. Раабом. Для исследования простейших организмов он поместил под микроскоп каплю воды и вдруг она окрасилась — туда попала пылинка красителя. Простейшие продолжали двигаться, никак не реагируя на этот факт. Но как только на окрашенную каплю упал солнечный луч, в то же мгновение они все погибли. Видимо, краситель под действием света приобрел новое, разрушающее свойство.

Открытие фотодинамического эффекта навело на мысль о том, что злокачественные опухоли тоже можно разрушать с помощью красителей, воздействуя на них светом определенной длины волны. И уже в первые годы XX века в дерматологической клинике Мюнхена на основе этого метода начали лечить больных с распространенным базально-клеточным раком кожи лица.

Вскоре было сделано удивительное научное наблюдение: оказалось, что фотобиологическим сенсibilизирующим действием обладают природные красители — порфирины, кото-

Из исторических источников известно, что еще 6000 лет назад в Древнем Египте применяли светопоглощающие препараты. Впоследствии соединения, повышающие чувствительность биологической ткани к свету, назвали фотосенсибилизаторами. Ими лечили участки кожи, лишенные пигментации. Для этого использовали псоралены — вещества, содержащиеся в таких растениях, как пастернак и петрушка. После наложения частей этих растений на непигментированные участки кожи и последующего воздействия ультрафиолетовым светом на коже появлялась пигментация по типу солнечного загара.

## НОВЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ РАКА — ФОТОДИНАМИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

рые в небольшом количестве содержатся в крови и тканях.

Позже был описан факт накопления гематопорфирина (пурпурного пигмента) в ткани злокачественных опухолей, а в конце 60-х годов нашего столетия установлено, что производные гематопорфирина могут быть использованы для диагностики и лечения рака. После этого и появился термин — фотодинамическая терапия (ФДТ).

ФДТ — двухкомпонентный метод лечения. Одним компонентом является фотосенсибилизатор, лекарственный препарат, обладающий свойством накапливаться в опухолевой ткани. Другим — красный свет низкочастотного лазера или нелазерного источника, длина волны которого соответствует пику поглощения фотосенсибилизатора и находится в пределах «окна прозрачности кожи».

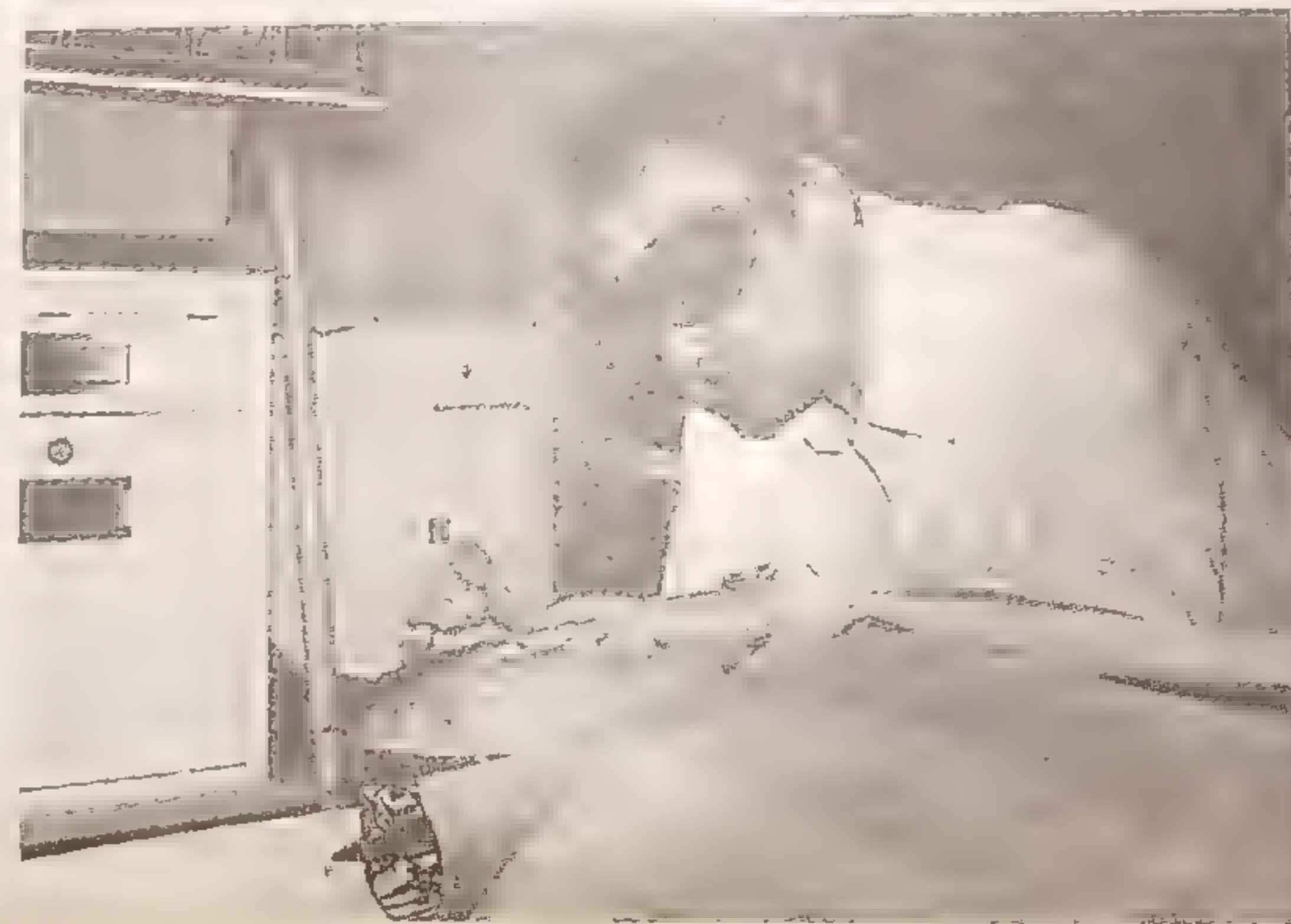
Под влиянием лазерного излучения в опухоли развивается фотохимическая реакция с выделением возбужденного (синглетного) кислорода и активных радикалов, токсичных для опухолевых клеток. Никаких иных, вредных для организма факторов, действующих на костно-мозговое кровообращение или другие системы в процессе ФДТ не образуется, поэтому при необходимости ее

можно применять до, после и во время курса лучевой или химиотерапии, до и после хирургической операции, в различных сочетаниях с общепринятыми методами лечения.

Разрушение опухоли без повреждения окружающих ее здоровых тканей обеспечивается повышенной концентрацией фотосенсибилизатора в

В настоящее время в клиниках применяют два отечественных сенсибилизатора: «Фотогем» (из группы производных гематопорфиринов) и «Фотосенс» (сульфированный фталоцианин алюминия).

В Государственном научном центре лазерной медицины за истекшие пять лет методом ФДТ пролечено 308 больных, у



опухоли и точным подведением света. Для ФДТ внутренних органов используют лазерное излучение, которое через эндоскоп подводят к пораженным органам (пищевод, желудок, легкое, мочевой пузырь и т.д.).

которых было 1270 опухолевых узлов. Эффективность ФДТ составила 98,2%. Большинство больных проходили лечение в амбулаторных условиях. Лишь пациенты с тяжелой онкологической патологией (рак легкого,

гортани, желудка, прямой кишки, мочевого пузыря) лечились в условиях стационара.

Абсолютному большинству больных потребовался один сеанс ФДТ. Лишь пятая часть больных при неполной резорбции (рассасывании) опухоли и при рецидивах была подвергнута повторным курсам ФДТ.

ФДТ применяют как при ранних стадиях рака в качестве альтернативы хирургическому лечению, рассчитанному на удаление опухоли, так и с целью облегчения состояния при далеко зашедшем опухолевом процессе (например, для реканализации, то есть расширения пищевода, трахеи, бронхов и других органов). ФДТ также можно использовать с целью остановки кровотечения при обширных, распадающихся опухолях, основываясь на том, что одним из механизмов действия ФДТ является тромбирование сосудов опухоли и нарушение ее кровоснабжения.

В настоящее время этот новый перспективный метод лечения злокачественных новообразований с успехом используют как за рубежом, так и у нас в стране (в четырех научно-исследовательских институтах Москвы и в ряде лазерных центров и онкологических диспансеров Российской Федерации).

Е. Странадко,  
руководитель отдела  
лазерной онкологии,  
академик ЛАН РФ

Государственный научный центр лазерной медицины: 121165, Москва, ул. Студенческая, д. 40, стр. 1; контактный телефон: 249-80-62.

В энциклопедических справочниках варикозное расширение вен определяется как заболевание вен периферических: их существенное уд-

водит к варикозу. Заболевание вен нижних конечностей формируется в пер-

# ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН



опухоли тоже можно разрушать с помощью красителей, воздействуя на них светом определенной длины волны. И уже в первые годы XX века в дерматологической клинике Мюнхена на основе этого метода начали лечить больных с распространенным базально-клеточным раком кожи лица.

Вскоре было сделано удивительное научное наблюдение: оказалось, что фотобиологическим сенсibilизирующим действием обладают природные красители — порфирины, кото-

пику поглощения фотоактивизатора и находится в пределах «окна прозрачности кожи».

Под влиянием лазерного излучения в опухоли развивается фотохимическая реакция с выделением возбужденного (синглетного) кислорода и активных радикалов, токсичных для опухолевых клеток. Никаких иных, вредных для организма факторов, действующих на костно-мозговое кровообращение или другие системы в процессе ФДТ не образуется, поэтому при необходимости ее

опухоли и точным подведением света. Для ФДТ внутренних органов используют лазерное излучение, которое через эндоскоп подводят к пораженным органам (пищевод, желудок, легкое, мочевого пузыря и т.д.).

которых было 1270 опухолевых узлов. Эффективность ФДТ составила 98,2%. Большинство больных проходили лечение в амбулаторных условиях. Лишь пациенты с тяжелой онкологической патологией (рак легкого,

Е.Странадко, руководитель отдела лазерной онкологии, академик ЛАН РФ

Государственный научный центр лазерной медицины: 121165, Москва, ул. Дзержинского, д. 40, стр. 1, кон- тактный телефон: 249-80-62.

В энциклопедических справочниках варикозное расширение вен определяется как заболевание вен периферических: их существенное удлинение, расширение, деформация (появление узлов и изгибов). Чаще всего это заболевание проявляется на венах ног из-за врожденной слабости венозной стенки, потери ею эластичности, недостаточности клапанов, препятствующих обратному току венозной крови. Обычно эта болезнь лечится оперативным путем. Но, как утверждает известный врач, кандидат медицинских наук и автор так называемой интегральной системной медицины Владимир Васильевич КОНОВАЛОВ, данная патология никогда не бывает первичной, она является следствием некоторых пороков сердца, болезней печени или селезенки (другие причины чрезвычайно редки).

«Варикозное расширение вен, — считает он, — это проблема всего организма». В нем «не бывает локальной патологии, есть лишь частные симптомы как проявления совокупности множества явных и скрытых нарушений». Так, в случаях варикозов, связанных с печенью и селезенкой, причиной их могут быть дистрофические изменения в этих органах — осложнения после вирусного гепатита и малярии, вызывающие, в свою очередь, застой крови в печеночной (воротной) вене и соответственно — в венах ног и геморроидальных. Со временем застой этот из-за нарушения кровотока усугубляет болезненное состояние печени или селезенки и затрудняет работу сердца.

К дистрофическим изменениям в печени могут привести также хронический венозный застой в ней, хронический гепатит, постоянное воздействие токсических веществ, пищевые отравления и т.п. Дистрофические изменения в селезенке могут оказаться следствием каких-либо сильных кровотечений в прошлом.

Что касается патологий сердца, то не каждая из них, считает В.Коновалов, при-

водит к варикозу. Заболевания вен нижних конечностей формируется в первую очередь при дефекте межжелудочковой перегородки сердца, недостаточности его центрального клапана и от некоторых других причин.

У человека со здоровым сердцем венозная кровь, попав из печени в правый желудочек, полностью проходит малый круг кровообращения (через легкие), обогащается кислородом, становится артериальной, попадает в левый желудочек, потом в аорту и через большой круг обращения поступает ко всем органам и конечностям. При дефекте межжелудочковой перегородки сердца картина меняется: венозная кровь правого желудочка смешивается с артериальной левой. Частичный сброс ее мимо легких в аорту ведет в конечном итоге к расширению вен нижних конечностей.

Другие пороки сердца приводят к несколько иным гемодинамическим нарушениям, но итог практически один — застой в большом круге кровообращения, в том числе — в венах ног.

«Если у вас варикозное расширение вен нижних конечностей, — пишет В.Коновалов в своей книге «Совсем другая медицина», — разберитесь, насколько это возможно, с перечисленными выше органами-«виновниками». Тщательно обследуйте сердце. Многие думают, что достаточно электрокардиограммы. На самом деле ЭКГ не показывает пороки, так как регистрирует лишь электрофизиологическую активность сердца, но никак не его строение. Поэтому необходимо сделать ультразвуковое исследование сердца (эхокардиографию) или, в крайнем случае, фонокардиографию (запись шумов сердца)».

Рекомендации В.Коновалова для лечения органов, имеющих отношение к варикозному расширению вен, просты и доступны каждому.

Для укрепления сердца — регулярно включать в рацион курагу и изюм. Прекрасное средство — чай из мягких мочегонных трав

## ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

### Новый взгляд на старую проблему

(листьев брусники, земляники, малины, березы, семян укропа, спорыша и в незначительном количестве — полевого хвоща) либо из смеси сильнодействующих почечных трав, имеющихся в аптеке, но доза их должна быть в 3-5 раз меньше указанной в аптечной инструкции. И пить эти чаи следует не 2-3 недели, а постоянно, почти каждый день. Регулярно принимать боярышник в любом виде. А при значительной отечности стоп и частых сердцебиениях пить настойку из имеющейся в аптечной продаже смеси ландыша, красавки и пустырника либо ландышево-пустырниковые капли.

При любом дискомфорте в области сердца пользоваться валокордином, корвалолом, кардиоваленом и другими рекомендуемыми в этих случаях средствами. Для укрепления сердечной мышцы полезно проводить курсы рибоксина (не отклоняясь от инструкции), употреблять в пищу кардамон и мускатный орех. Массировать точки сердца и мизинцы, делать — в меру — оздоровительную гимнастику. Виды терапии могут быть самыми разнообразными, в том числе ношение изделий из золота и рубинов, созерцание всех тонов зеленого цвета в природе и на картинах...

Для оздоровления печени — свести к минимуму потребление жирной и жареной пищи, зато чаще есть геркулес, гречку, творог. Не отказываться от мяса и рыбы, особенно не злоупотреблять яйцами и орехами. Перед едой желательнее принимать желчегонное, а после — прикладывать на 10-20 мин очень теплую грелку на область печени. Регулярно растирать это место и массировать пальцами правое подреберье. Провести рассчитанные на два года курсы специальной терапии: пить отвар любого имеющегося в аптеках печеночного сбора трав и принимать последовательно карсил или легалон, эссенциале-форте, а пожилым людям

— липостабил, руководствуясь прилагаемыми к препаратам инструкциями.

Среди рекомендаций — выполнение асан «пflug» и «скрученная поза» («спираль») из хатха-йоги — массаж точек печени на туловище, руках и ногах, на стопах. Употребление специй — мускатного ореха, барбариса, цикория; фруктов — кислого винограда и персиков, арбуза. Полезно носить изделия из железа, меди, серебра и золота, из жемчуга и гелиотропа. Цвет при хромотерапии печени показан голубой.

\* \* \*

Для лечения селезенки (при изменениях дистрофического характера) — растирать, массировать область этого органа слева по средней подмышечной линии на уровне солнечного сплетения. Помогают, кроме этого, регулярная акупрессура точек селезенки; использование в питании инжира, цикория, уксуса. Рекомендуемые металлы и камни: железо, медь, серебро, гелиотроп; цвет — красный.

Дополнительный эффект могут дать гомеопатическое и водолечение (главным образом не вен, а органов, о которых идет речь), особенно при рациональном питании, правильном режиме, прогулках, гимнастике.

\* \* \*

По утверждению В.Коновалова, при не слишком запущенном варикозе пациенты, следующие его советам, чувствуют улучшение уже через 2-3 недели. Однако он напоминает, что советы эти имеют общий, типологический характер и не могут быть одинаково результативны для всех.

Читателей, желающих подробнее ознакомиться с разработанной В.Коноваловым интегральной системной медициной, адресуем к его книге «Совсем другая медицина», выпущенной издательством «Будь здоров!» в 1997 году.

Ирина Суровцева



Я не слишком верю в чудеса. Особенно — в чудеса исцеления у колдунов, знахарей и экстрасенсов. Собираясь на встречу с жителем подмосковных Луховиц народным целителем Константином САХАРОВЫМ, я думала, что увижу дремучего старичка, немного сумасшедшего и наивного. Каким еще может быть человек, считающий, что способен обнаружить заболевание, едва взглянув на больного, а лечить — и пальцем к нему не прикасаясь.

— А ведь у вас две недели назад была простуда, — с порога огорошил меня... нет, не дремучий старичок, а пожилой, цветущего вида мужчина.

— По утрам нередко болит затылок. Приличная близорукость. Левая лодыжка когда-то была сломана и теперь ноет в дождь... Или я ошибаюсь?

Он не ошибся ни разу, ничего не упустил, не сказал лишнего. Вопрос о том, откуда он все знает, встретил удивленной улыбкой: «Это же просто. Нужно только желание помочь человеку и вера, что сможешь это сделать. Ну,

печного тракта. Не перегружайте желудок, но и не давайте ему расслабиться. В праздники ешьте все, что захочется. Пусть потрудится пищеварительная система.

Пишу старайтесь не запивать. Это нарушает процесс пищеварения. Недостаток влаги в организме лучше всего восполнять за счет талой воды (ее можно приготовить и самим), овощей, ягод и фруктов (огурцов, помидоров, арбузов, яблок) или натуральных фруктовых соков. Молоко надо пить через соломинку: прежде, чем попасть в желудок, оно должно хорошо обработаться слюной.

Как дышать? Разнообразно. Чередуйте глубокое и поверхностное дыхание, быстрое и медленное — получится великолепная дыхательная гимнастика. Задерживайте на сколько сможете вдох и выдох. На вдохе — тренируются легкие, в кровь поступает больше кислорода; на выдохе — погибают бактерии, не способные прожить в условиях недостатка кислорода. Хотите жить долго и не болея — делайте эти упражнения хотя бы по пять минут в день.

Движение должно быть разумным, то есть по силам человеку. Если по той или иной при-

## И С КРИКОМ «ХА!»... ПЯТКАМИ В ПОЛ

еще надо быть немножко не таким, как все».

За свою жизнь Константин Константинович трижды оказывался на грани жизни и смерти. В детстве с трудом перенес пневмонию, в юности — крупозную пневмонию. Двенадцать лет назад едва не умер от воспаления спинного мозга. Именно близость смерти, «переживание смерти», как говорит он сам, открыли в нем способность исцелять.

Выписавшись из больницы инвалидом второй группы, он, вопреки прогнозам врачей, смог вернуть себе утраченное здоровье. Окрыленный первым успехом, стал помогать излечиться родственникам, соседям, знакомым. Вскоре к нему уже шли больные со всей округи.

О своих пациентах Константин Константинович распространяться не стал, считая это не вполне этичным. Сказал только, что 90% тех, кто обращался к нему за помощью, сегодня живы и здоровы, какими бы заболеваниями они прежде ни страдали. И еще, что практически ни у кого из них за прошедшие 12 лет не было инфаркта или инсульта.

Я попросила Константина Константиновича поделиться с нашими читателями секретами здоровья.

— Никаких секретов! Есть три кита здорового питания, дыхания и движение — правильное, разумное. Не я сказал — известный петербургский целитель Андреев. От

чине вы практически неподвижны, попробуйте «обмануть» свое тело. Посмотрите в окно и представьте себе, что на улице стоит молодой, полный сил человек. Заставьте его прыгать, бегать, поднимать тяжести, даже летать, а потом... отождествите себя с ним и вы приобретете часть его силы, зарядитесь энергией его движений. Дав ему меч, заставьте сражаться с болезнью — и вы поправитесь.

Чистота энергетического поля — непременное условие здоровья. Для начала я посоветовал бы не замусоривать его грязными словами, мыслями и эмоциями. Они, как все в пространстве, материальны и, родившись, навсегда остаются при нас, чтобы в свое время неминуемо «выстрелить».

По опыту своих пациентов знаю, что матерящиеся люди, к примеру, чаще страдают от несчастных случаев, страдают жестоко и даже тогда, когда ничего им, казалось бы, не угрожало.

К счастью, есть прекрасный способ очистить свою энергетику. Встаньте по стойке «смирно», сконцентрируйтесь (соберите все свои проблемы), затем, поднимаясь на носки, сделайте глубокий вдох и с отчаянным утробным криком «Ха!» с силой ударьте пятками в пол. Повторите несколько раз, если, конечно, соседи выдержат.

Прощаясь, Константин Константинович

Христиан-Генрих Гейнекен родился 6 февраля 1721 года. Не прошло и года, как мальчик выучил наизусть почти весь Ветхий Завет. Но когда ему минуло четыре, у него начался упадок и без того слабых сил и он скончался. Было ему четыре года и четыре месяца...

сте девяти лет скончался мальчик — тоже сверходаренный и тоже успевший стать старичком.

Но самое интересное, что в организме может протекать и обратный процесс: о случаях, когда у людей в 80 лет разглаживались морщины, не раз сообщалось в прессе. Что же при таком феноме-

## ДЕТИ-СТАРИЧКИ И СТАРИКИ-ДЕТИ

Феномен столь раннего детского развития и быстрого ухода из жизни сверходаренных детей может отчасти объяснить гипотеза белорусского ученого Альберта Вейника о существовании вокруг нас так называемого хронального (от греческого «хронос» — время) поля. Наш организм с заложенными в нем «биологическими часами», ведающими его временным режимом, подключается к этому полю во сне. Если человек выглядит старше своих лет, это значит, что его биологический возраст больше фактического. То есть жизненные процессы протекают в нем, обгоняя календарное время. А у талантливых детей — как и вообще у людей талантливых — год может идти за два или больше. Потому они раньше и стареют. Ведь четырехлетний ребенок Христиан-Генрих Гейнекен умер старичком. Этот феномен раннего старения не единичен: в начале нашего века в Гааге в возра-

не происходит внутри нас? Однозначно в терминах медицины этого не объяснить, да и вряд ли стоит непрофессионалам копаться в столь сложной области. Что же касается способствующих обновлению организма психологических процессов, то истолковываются они вроде бы несложно.

Многие из нас перед сном вольно или невольно погружаются в так называемый «детский транс» — вспоминают детство. Лицо при этом расслабляется, морщины разглаживаются, обостряется зрение. Детьми мы видели все в более ярких красках. Многие старики, чувствующие себя молодыми в 60 и 80 лет, сохраняют эту остроту восприятия всю жизнь. А те, что вдруг почувствовали себя молодыми и полными сил, неожиданно возвращают себе детское видение мира...

Ирина Лапшина

## БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Прошу поделиться любым способом лечения узловатой эритемы (кроме гормонального).  
445040. Самарская обл., г.Тольятти, пр-т Степана Разина, 25, кв.20.  
Морозовой М.В.

Добрые люди, помогите, посоветуйте, как вылечить алкоголизм?  
624303, Свердловская обл., г.Верхняя Тура, ул.Чкалова, 12, кв.2. Целенцевой А.А.

Могу помочь в лечении отложения солей и новообразований.  
165400, Архангельская обл., г.Котлас, а/я 39.

Помогите! Тяжело больному ребенку с бронхиальной астмой срочно нужны семена иссома.  
453503. Башкирия, г.Белорецк, ул.Степана Разина, 12.



Двенадцать лет назад едва не умер от воспаления спинного мозга. Именно близость смерти, «переживание смерти», как говорит он сам, открыли в нем способность исцелять.

Выписавшись из больницы инвалидом второй группы, он, вопреки прогнозам врачей, смог вернуть себе утраченное здоровье. Окрыленный первым успехом, стал помогать излечиться родственникам, соседям, знакомым. Вскоре к нему уже шли больные со всей округи.

О своих пациентах Константин Константинович считал это не вполне этичным. Сказал только, что 90% тех, кто обращался к нему за помощью, сегодня живы и здоровы, какими бы заболеваниями они прежде ни страдали. И еще, что практически ни у кого из них за прошедшие 12 лет не было инфаркта или инсульта.

Я попросила Константина Константиновича поделиться с нашими читателями секретами здоровья.

— Никаких секретов! Есть три кита здоровья: питание, дыхание и движение — правильные, разумеется. Не я сказал — известный Санкт-Петербургский целитель Андреев. От себя добавлю: человек может быть здоров только в комплексе — физически, психически, духовно, нравственно и энергетически.

О правильном питании написаны горы книг. Поэтому остановлюсь только на самом главном.

Избегайте тяжелой и жирной пищи — она дает в 2-3 раза меньше энергии, чем тратится на ее переваривание. Планируйте свой рацион из расчета: 80% растительной пищи и только 20% животной, такое соотношение идеально для оптимального функционирования желудочно-ки-

шечного тракта, поднимать тяжесть, даже летать, а потом... оговорившись с ним и вы приобретете часть его силы, зарядитесь энергией его движений. Дав ему меч, заставьте сражаться с болезнью — и вы поправитесь.

Чистота энергетического поля — непрерывное условие здоровья. Для начала я посоветовал бы не замусоривать его грязными словами, мыслями и эмоциями. Они, как все в пространстве, материальны и, родившись, навсегда остаются при нас, чтобы в свое время неминуемо «выстрелить».

По опыту своих пациентов знаю, что материальные люди, к примеру, чаще страдают от несчастных случаев, страдают жестоко и даже тогда, когда ничего им, казалось бы, не угрожало.

К счастью, есть прекрасный способ очистить свою энергетику. Встаньте по стойке «смирно», сконцентрируйтесь (соберите все свои проблемы), затем, поднимаясь на носки, сделайте глубокий вдох и с отчаянным утробным криком «Ха!» с силой ударьте пятками в пол. Повторите несколько раз, если, конечно, соседи выдержат.

Прощаясь, Константин Константинович вдруг оживился: «А знаете, я только сейчас понял: все ваши проблемы от того, что вы по утрам кофе пьете. Я сейчас вам дам установку, и все исправится». Он несколько раз взмахнул рукой, и я, пожав плечами и подивившись ходу его мысли, закрыла за собой дверь...

Хотите — верьте, хотите — нет, но только кофе по утрам я больше не пью. Затылок давно перестал болеть, да и лодыжка не беспокоит. А в чудеса исцеления все равно не верю.

А. Павлова

Ирина Лалшина

## БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Прошу поделиться любым способом лечения узловой эритемы (кроме гормонального).

445040. Самарская обл., г.Тольятти, пр-т Степана Разина, 25, кв.20. Морозовой М.В.

Добрые люди, помогите, посоветуйте, как вылечить алкоголизм? 624303, Свердловская обл., г.Верхняя Тура, ул.Чкалова, 12, кв.2. Целенцевой А.А.

Могу помочь в лечении отложения солей и новообразований. 165400, Архангельская обл., г.Котлас, а/я 39.

Помогите! Тяжело больному ребенку с бронхиальной астмой срочно нужны семена иссома. 453503. Башкирия, г.Белорецк, ул.Северная, 69 «А». Рахматуллиной Г.Х.

Продам саженцы: алычи, аралии, цитрусовых, боярышника, барбариса, бузины черной, винограда, граната, ежевики, жимолости, актинидии, инжира, калины, кизила, киви, лавра, рододендрона. 354213, Сочи, а/я 6.

Вышло народные средства от облысения и для удаления волос, способы эффективны, компоненты общедоступны. Максимум через месяц у вас начнут расти пышные и здоровые волосы. От вас 7 тыс. + конверт о/а + купон б/о. 225710, Белорусь, г.Пинск-16, а/я 19«3»

Прошу откликнуться тех, кто борется с последствиями инсульта (параличом) и желает поделиться опытом. На письмо обязательно отвечу. 442519, Пензенская обл., Кузнецкий р-н, с.Махалино, ул. Школьная, 39. Демину Ю.А.

Откликнитесь травники, целители, добрые люди, знающие о лечении метастазов в позвоночник, тазобедренные кости после удаления молочной железы. 350063, Краснодар, ул. Красная, 24, кв. 4. Овчаровой Э.Н.

Добрые люди, умоляю всех, помогите! Моему сыну 17 лет, болеет эпилепсией. Помогите, ради Бога. Может, кто знает народные средства лечения. Будем всем благодарны. 213560, Могилевская обл, Краснопольский р-н, г.п.Краснополье, ул.Мелиоративная, 4, кв.2. Груденовой Н.В.

Люди добрые, очень прошу, помогите мне! Может кто-то лечит эпилепсию или знает какие-нибудь народные средства. Буду бесконечно благодарен всем, кто откликнется. 230025, г.Гродно-25, а/я 129.

Уважаемые подписчики «ПСС»! Откликнитесь, кто знает средство от шума в голове и косточек на ногах. 423270, Татарстан, г.Лениногорск, ул. Степная, 3, кв.62. Антиповой.

Помогите! Необходимо народное средство для лечения атрофии центрального зрительного нерва. 346510, г.Шахты-10, ул.Калинина, 14/2. Иванихину Н.А.

Очень прошу откликнуться тех, кому известен или помог какой-либо метод лечения витилиго. 241047, г.Брянск, ул.Есенина, 30, кв.8. Никитиной В.А.

Прошу поделиться способом лечения воспаления мышц шеи (миозита). 427600, Удмуртия, г.Глазов, ул.Комсомольская, 14 «а», кв.9. Гордеевой Н.В.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ №12 (40) 1997 г.

Все, что Вам нужно —  
в Каталоге Агентства «РОСПЕЧАТЬ»  
«Книжки, Журналы, Учебные пособия, Товары»

- О Художественная, детская, справочно-энциклопедическая, научно-техническая, деловая литература, словари, книги и альбомы по искусству
- О Учебные пособия, карты и атласы
- О Журналы
- О Видео- и аудиокассеты, CD-ROM
- О Игры, конструкторы
- О Предметы личной гигиены, косметические средства, парфюмерия
- О Товары для дома

Уважаемые господа!

Вы можете оформить подписку по Каталогу «Книжки, Журналы, Учебные пособия, Товары» во всех отделениях почтовой связи, предприятиях Роспечати и учреждениях Сбербанка России.

Подписка по каталогу принимается во всех отделениях почтовой связи, предприятиях Роспечати и учреждениях Сбербанка России



123537, Москва, просп. Маршала Жукова, 4  
Тел. (095) 195-14-51. Факс (095) 195-14-31

Внимание! На нашу газету  
можно подписаться с любого месяца  
в любом отделении связи.  
Подписной индекс — 32620 на стр. 94  
каталога агентства «Роспечать».



Понятие «биологически активные добавки» (БАД) вошло в медицинскую терминологию сравнительно недавно. Однако активные природные компоненты в профилактических и лечебных целях человечество употребляет в пищу с незапамятных времен. Еще в древних цивилизациях Египта, Индии, Китая, Тибета и других стран Востока широко пользовались растительными и животными препаратами для терапии различных заболеваний.

В начале новой эры римский медик К. Гален разработал и описал способы изготовления лекарств из природного сырья. Сочинения его многие столетия служили европейской медицине. Достижения химии в XIX — начале XX века в определенной степени продвинули фармакологию вперед, но слишком ощутимо и неоправданно потеснили природные лекарственные препараты.

#### Питание и здоровье

### КАК ВИТЯЗЬ НА РАСПУТЬЕ... О НАШЕМ РАЦИОНЕ И «ДИЕТЕ» ПРЕДКОВ

Давно замечено, что отклонения от так называемой формулы сбалансированного питания приводят к нарушению различных функций организма, особенно если эти отклонения значительны и продолжительны во времени. Если внимательно проследить, как изменилась структура питания, то нетрудно прийти к выводу, что наш рацион грешит явным избытком жиров, сахара и соли.

Пища наших далеких предков была хоть и смешанной, но преимущественно растительной (коренья, ягоды, орехи, листья). Оседлый образ жизни, развитие земледелия и скотоводства резко сузили ресурсы и спектр растительной пищи, а изобретение новых способов ее переработки и хранения привели к дополнительным потерям ряда содержащихся в ней полезных веществ.

Коренные изменения как в образ жизни, так и в структуру питания современного человека внес XX век. Малый объем натуральной пищи не позволяет обеспечить организм всеми необходимыми веществами. В первую очередь это недостаток большинства витаминов, кальция, железа и таких жизненно важных микроэлементов, как йод, фтор, цинк. По мнению заместителя директора Института питания РАМН, академика В.А. Тутельяна, особую тревогу у специалистов вызывает повсеместно выявляемый как у взрослых, так и у детей дефицит витаминов антиоксидантного ряда — С, Е, А — и бета-каротина. Серьезная для многих экологически неблагополучных регионов России проблема — недостаточная обеспеченность населения микроэлементом селен (Se), одним

из важнейших компонентов системы антиоксидантной защиты организма.

Каковы же последствия нарушений структуры питания для нашего здоровья? Их несколько, и вот самые очевидные.

Широкое распространение различных форм ожирения, прогрессирующий рост числа взрослых со сниженной массой тела и детей с несоответствующими нормам физическими данными, снижение иммунитета, рост таких недугов, как железодефицитная анемия, нарушения функции щитовидной железы, связанные с нехваткой йода, болезни опорно-двигательного аппарата — с недостатком кальция. Именно нерациональное питание в значительной мере «ответственно» в последние годы за высокую смертность в России от сердечно-сосудистых заболеваний и злокачественных новообразований.

Как же поступить: уменьшить свой рацион, чтобы не набирать лишний вес, и тем усугубить дефицит необходимых витаминов и микроэлементов или больше есть для ликвидации этого дефицита, резко увеличив риск ожирения и сопутствующих ему заболеваний? Наверное, единственно разумное решение здесь — скорректировать питание, широко применяя биологически активные добавки (БАД).

Что они собой представляют и чем могут обогатить наш рацион?

Вам наверняка доводилось читать в нашей газете о таких укрепляющих организм и обладающих другими ценными качествами препаратах, как сплат, риалам. Это и есть биологически активные добавки к пище (кстати, широко известный гербалайф тоже относится к

их числу). Эти продукты животного, растительного, минерального, биотехнологического происхождения или комбинированного состава, применяемые для профилактики заболеваний, обогащают рацион белками, аминокислотами, витаминами, макро- и микроэлементами и т.п. Особая их ценность состоит в том, что здесь в малых объемах сконцентрировано необходимое количество полезных веществ. БАД делятся на две основные группы: нутрицевтики (витамины или их предшественники, например, бета-каротин) и парафармацевтики (органические кислоты, кофеин, некоторые олигосахариды и многие другие натурпродукты).

Используя БАД, можно достаточно легко и быстро ликвидировать нехватку в организме незаменимых элементов. Каждый из нас, сообразуясь с состоянием здоровья, интенсивностью нагрузок, генетическими особенностями и экологическими условиями в месте обитания, сможет подобрать для себя оптимальный вариант.

БАД способствуют улучшению обмена веществ в организме, выведению из него шлаков и повышению защитных сил. Их применение поможет избежать столь широко распространенных ожирения, атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований и иммунодефицита.

Как правило, нутрицевтики выпускают в виде готовых сухих легкоусвояемых белково-углеводно-витаминно-минеральных пищевых смесей с достаточно высокой концентрацией яичных, молочных и соевых белков и незаменимыми аминокислотами, прежде всего лизином. Это, в частности, импортные «Complete», «Nutri-Bev», «Termogenol-Formula 1», «Dietta Mini», которыми можно пользоваться для корректировки массы тела; ничем не уступающие им отечественные «Фортоген-50» и «Фортоген-70», входящие в пищевые рационы спортсменов; российские же лечебно-профилактические смеси — «Нутризон», «Гепамин» и «Вазалимин» (первый признан как полноценное питание для всех категорий больных, а два последних — как добавочное лечебное при хронических заболеваниях печени или сосудистой патологии).

В последнее время БАД используют и в качестве дополнительного источника полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) и фосфолипидов (фосфатидов). Объясняется это как их постоянной нехваткой в организме, так и исключительной эффективностью в профилактике и

### ВНИМАНИЮ БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ!

В консультационно-выставочном комплексе «Помоги себе сам» по средам и пятницам вы можете получить бесплатную консультацию врача-эндокринолога.

Если вы хотите узнать больше о правильном стиле жизни при заболевании и научиться им управлять, мы приглашаем вас в школу для больных сахарным диабетом. Один курс обучения (3 дня по 2 часа) — и вы перестанете бояться своего недуга.

**Адрес КВК «Помоги себе сам»:** Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, 3 этаж, комн. 333 (ст. м. «Текстильщики»).

**Справки по тел. 179-10-20.**

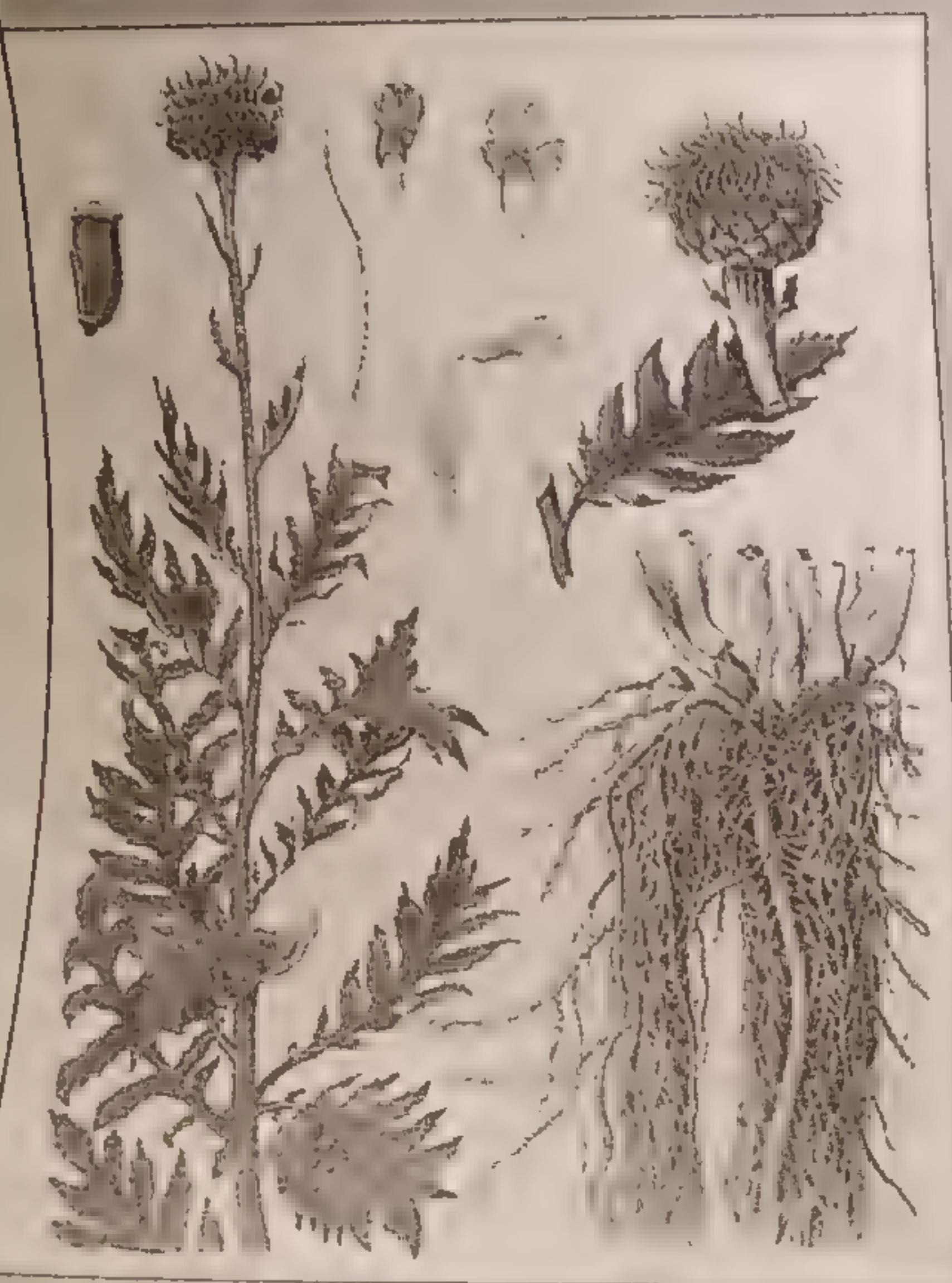
комплексном лечении нарушений липидного обмена, в частности атеросклероза. Богатые полиненасыщенными жирными кислотами соевое и льняное масла не слишком популярны у наших хозяек, и единственный выход, по мнению специалистов, — в широком применении концентратов ПНЖК: отечественных — «Эйконол», «Эйковит», «Эйфитол», «Полиен», зарубежных — «Mollep's Tran», «Cod Liver Oil» и др. Что касается биологически активных добавок с фосфолипидами, то в России начат промышленный выпуск нескольких их видов: «Тонус», «Супертон», «Витол» и «Мослецитин».

Кроме того, весьма популярны витаминсодержащие БАД как отечественного, так и зарубежного производства, например, сухой витаминизированный напиток «Золотой шар», в состав которого входят 12 витаминов. Польза таких продуктов несомненна. А пока при обследовании пациентов нашим врачам нередко приходится сталкиваться с картиной почти клинического проявления дефицита витаминов.

Материал подготовила  
Астхик Етимиан



# МАРАЛЫЙ



ПОМОГИ СЕБЕ САМ №12 (40) 1997 г.

Вам наверняка доводилось читать в нашей газете о таких укрепляющих организм и обладающих другими ценными качествами препаратах, как сплат, риалам. Это и есть биологически активные добавки к пище (кстати, широко известный гербалайф тоже относится к

В последнее время БАД используют и в качестве дополнительного источника полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) и фосфолипидов (фосфагидов). Объясняется это как их постоянной нехваткой в организме, так и исключительной эффективностью в профилактике и

Кроме того, весьма популярны витаминсодержащие БАД как отечественного, так и зарубежного производства, например, сухой витаминизированный напиток «Золотой шар», в состав которого входит 12 витаминов. Польза таких продуктов несомненна. А пока при обследовании пациентов нашим врачам нередко приходится сталкиваться с картиной почти клинического проявления дефицита витаминов.

Материал подготовила  
Астхик Етимян

Семена на подготовленную грядку высевают рядами с интервалами по междурядью 25-30 см. При соответствующих условиях всходы появляются через неделю. Необходимые условия для всхода семян — влажная почва и температура грунта 16-18°C. Оптимальный срок посева — конец мая (ранневесенние посевы).

Народная медицина рекомендует препараты из левзеи в качестве стимулирующего средства, повышающего иммунную защиту; при функциональном расстройстве нервной системы, упадке сил, умственном и физическом переутомлении, сахарном диабете. Для профилактики и общего поддержания организма рекомендуется практически здоровым людям в осенне-весенний период в качестве добавок в чай. Однако следует иметь в виду, что длительное применение левзеи может вызвать стойкое повышение артериального давления и аритмию.

О. Стальченко



Ученые знают, что в творческом процессе у обычного человека задействовано лишь небольшое число нервных клеток — нейронов мозга, а люди, систематически и интенсивно эксплуатирующие свой мозг, до глубокой старости сохраняют творческую форму. Гете завершил «Фауста» в 82 года; В.А. Обручев до 93 лет сохранял остроту мысли; Л.Н. Толстой работал над рукописями до последних дней жизни.

Возникает естественный вопрос: может быть, мы просто не знаем, как использовать умственный потенциал, данный нам природой?

Профессор Николай Николаевич ЛЮБИМОВ, заведующий лабораторией Института мозга в Москве, уже много лет занимается изучением механизмов компенсации функций мозга и проблемой раскрытия его резервов. В лаборатории Любимова защищено более 50 диссертаций. Его ученики возглавляют исследовательские группы в США, Германии, Югославии, странах СНГ.

В последние годы внимание профессора Любимова привлекла такая нетривиальная тема, как воздействие трансцендентальной медитации Махариши на сознание человека.

— Николай Николаевич, расскажите, пожалуйста, об этом методе.

— Само понятие медитация означает умственное действие, целью которого является приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности.

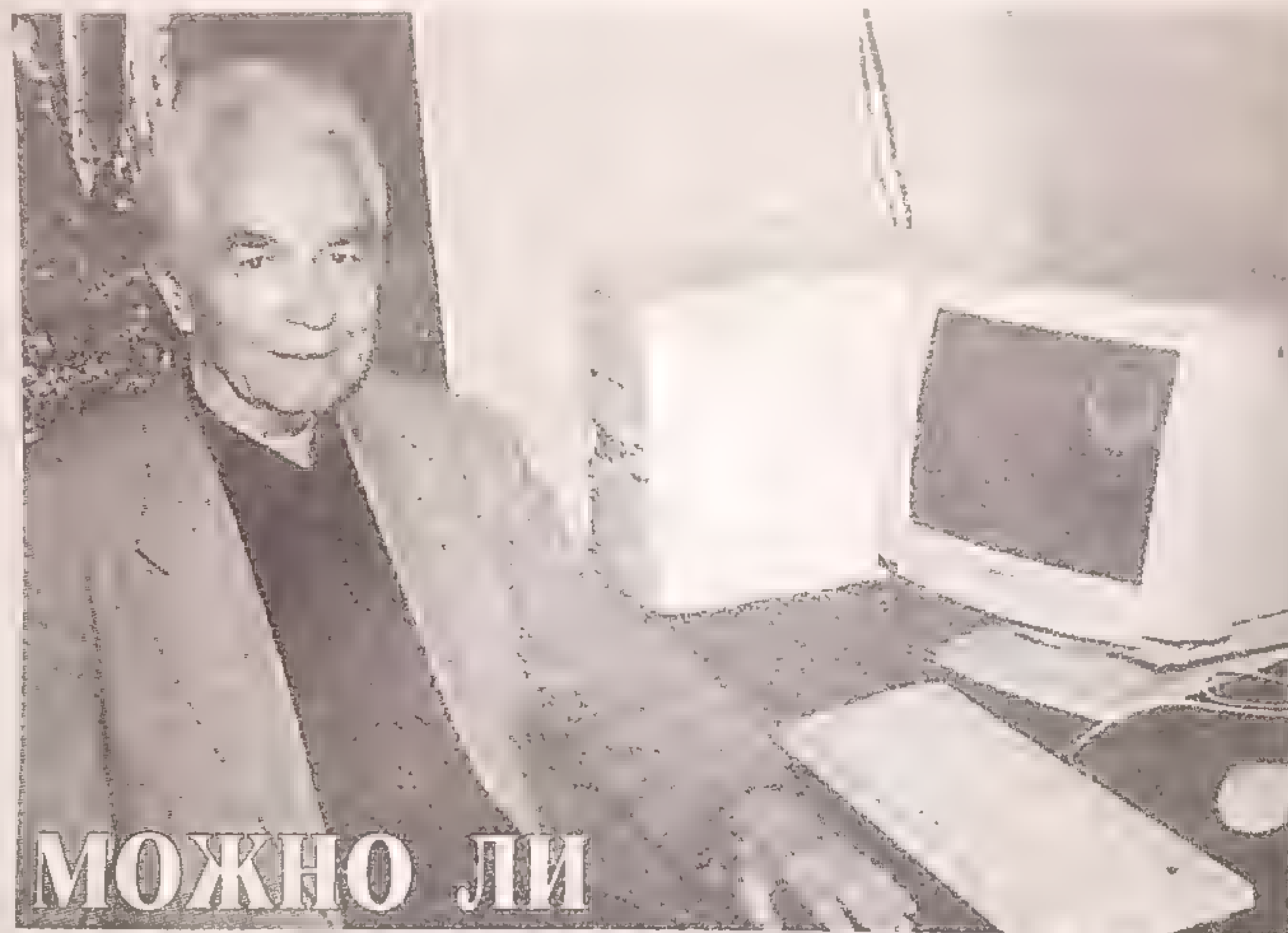
Трансцендентальная медитация — это особая форма психологического тренинга, проводимого под руководством опытного учителя. Надо сказать, что многие серьезные ученые уже несколько десятков лет изучают эту тему, их исследования публикуются в ежегодных сборниках.

Мои работы по проблеме ресурсов и способам дополнительной активизации мозга оказались тематически близкими к идеям трансцендентальной медитации. Поэтому меня и пригласили в Голландию, в Европейский Ведический университет Махариши.

— Но ведь ваши научные исследования не были связаны непосредственно с йогой?

— До первой поездки в Голландию я ничего не знал ни о движении, ни о философии Махариши Махеш Йоги. Однако я хорошо понимаю, что в мире существует очень много непонятного, таинственного. Далеко не все

В работах О.Джонсена, К.Уоллеса и др. показано, что на фоне трансцендентальной медитации наблюдается глубокая релаксация организма: становятся реже дыхание и сердцебиение, уменьшается содержание холестерина в крови, повышается иммунитет, происходит торможение центральной нервной системы, улучшается работа мозга, то есть организм погружается в состояние глубокого покоя, что ведет к общему оз-



## МОЖНО ЛИ СТАТЬ ТАЛАНТЛИВЫМ?

XX век можно назвать веком расцвета науки, информационного взрыва и, в то же время — веком информационной усталости. Может быть, человек биологически не готов к таким перегрузкам и природа бережет его, ставя блоки восприятия?

доровлению и улучшению психофизического состояния, особенно если этот тренинг регулярен.

— Это же замечательно! Ведь сегодня медицина усиленно ищет средства для снятия хронического нервного напряжения, которое влечет за собой болезни века: сердечно-сосудистые, гипертонию, язву, нарушения в иммунной системе, обмене веществ и т.д.

— Да, но вначале я отнесся к этим выводам скептически. Глубокий покой — это прекрасно, но мне, ученому-физиологу, человеку с активной жизненной позицией, это показалось неприем-

лем. Мозг как бы шире открывается, возникают новые связи между различными центрами. Это очень важный момент, на который указывал еще великий физиолог Павлов: возникновение новых фокусов активности в мозгу, а значит и связей между этими фокусами, стимулирует появление новых, еще не задействованных возможностей человеческого мозга. Или, как писал замечательный врач

Зарубежные ученые провели всесторонние сравнительные исследования разных форм медитации и релаксации и пришли к выводу, что трансцендентальная медитация наиболее эффективна в развитии возможностей человека. Любопытно, например, что некоторые инженеры японских фирм «Сони» и «Тошиба», которые освоили технику трансцендентальной медитации, резко повысили свой творческий потенциал. В некоторых университетах и колледжах США ввели занятия трансцендентальной медитацией (два раза в день, по 15 минут), эффект поразителен. Студенты, посещающие эти занятия, стали гораздо лучше учиться, обнаруживая способности, которых раньше они за собой не замечали.

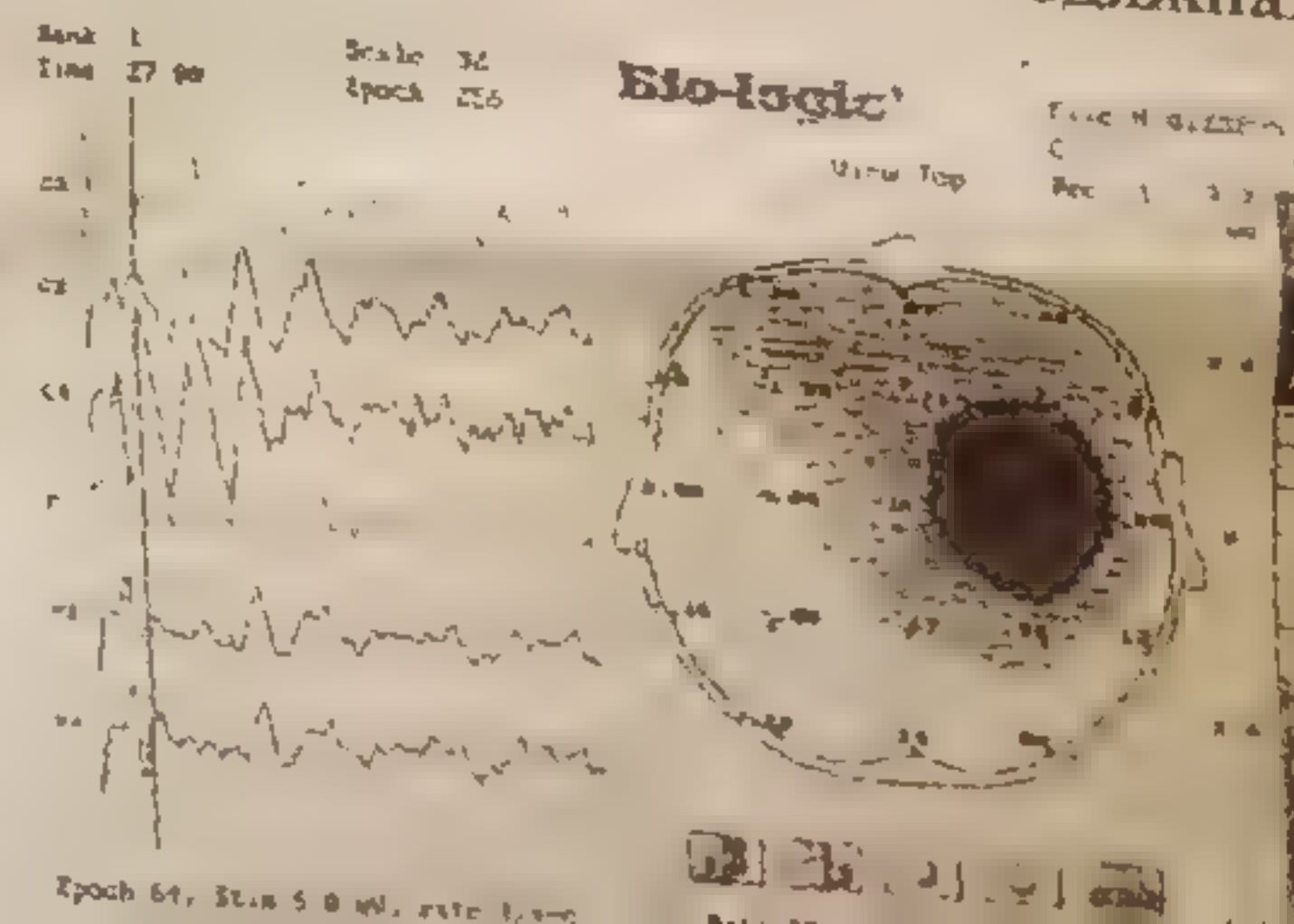
— И все-таки, может ли медитация воздействовать на человека отрицательно?

— Нет. Медитация помогает интеллекту, поднимает его на более высокий уровень. Причем польза — не только в раскрытии дополнительных ресурсов мозга, но и в оздоровлении человека. Эта техника помогает реабилитации больных после инфаркта миокарда, инсульта, травм, инфекционных заболеваний. Конечно, в этих случаях важна не только техника, но и другие приемы: диета, очистка организма, особые виды массажа, лечение травами. За границей проведена целая серия исследований. Я видел в клиниках США, где применяются эти методы, как люди с крайне серьезными заболеваниями выздоравливали в очень короткие сроки.

— Вы намерены продолжать эти исследования?

— Конечно. Причем с новейшими технологиями. Я собираюсь создать группу на базе клиники нейрохирургии для изучения различных форм нарушения сознания.

О. Колодяжная





тренинга, проводимого опытным учителем. Надо сказать, что многие серьезные ученые уже несколько десятков лет изучают эту тему, их исследования публикуются в ежегодных сборниках.

Мои работы по проблеме ресурсов и способам дополнительной активизации мозга оказались тематически близкими к идеям трансцендентальной медитации. Поэтому меня и пригласили в Голландию, в Европейский Ведический институт. Но ведь ваши научные исследования не были связаны непосредственно с йогой?

— До первой поездки в Голландию я ничего не знал ни о движении, ни о философии Махариши Махеш Йоги. Однако я хорошо понимаю, что в мире существует очень много непонятного, таинственного. Далеко не все научные постулаты бесспорны. Например, концепция Дарвина о происхождении человека. Публикуя свою работу, Дарвин сам имел большие сомнения, так как не мог найти некоторые переходные формы. Они не найдены и до сих пор, поэтому окончательно так и не установлено, обезьяна ли наш предок.

Науки без философии не существуют. Но для меня были важны не гносеологические корни, а физиологическое объяснение методики Махариши. Сам Махариши — наш современник, ученый — физик, математик, занимающийся исследованием возможностей человеческой психики.

**XX век можно назвать веком расцвета науки, информационного взрыва и, в то же время — веком информационной усталости. Может быть, человек биологически не готов к таким перегрузкам и природа бережет его, ставя блоки восприятия?**

доровлению и улучшению психофизического состояния, особенно если этот тренинг регулярен.

— Это же замечательно! Ведь сегодня медицина усиленно ищет средства для снятия хронического первого напряжения, которое влечет за собой болезни века: сердечно-сосудистые, гипертонию, язву, нарушения в иммунной системе, обмене веществ и т.д.

— Да, но вначале я отнесся к этим выводам скептически. Глубокий покой — это прекрасно, но мне, ученому-физиологу, человеку с активной жизненной позицией, это показалось неприемлемым: ведь покой никогда не рождает творчества. Однако, зная, что на фоне медитации происходит активизация мозга, я начал искать симптомы этого процесса. Хорошая аппаратура позволяет оценить деятельность мозга очень точно и всесторонне.

— Итак, вы убедились, что на фоне трансцендентальной медитации происходит не только торможение, но и активизация коры больших полушарий?

— Да, и это удивительно. Более того, в мозгу, как и в любой физиологической системе, существуют каналы связи. Так вот, в норме при бодрствовании многие каналы бездействуют, а на фоне этого тренинга происходит активизация

Бехтерев, «расширяется не только наше сознание, но и подсознание».

— Получается, что медитация — своеобразный тренинг для развития неординарных способностей? Следовательно, можно самому сделать себя талантливым?

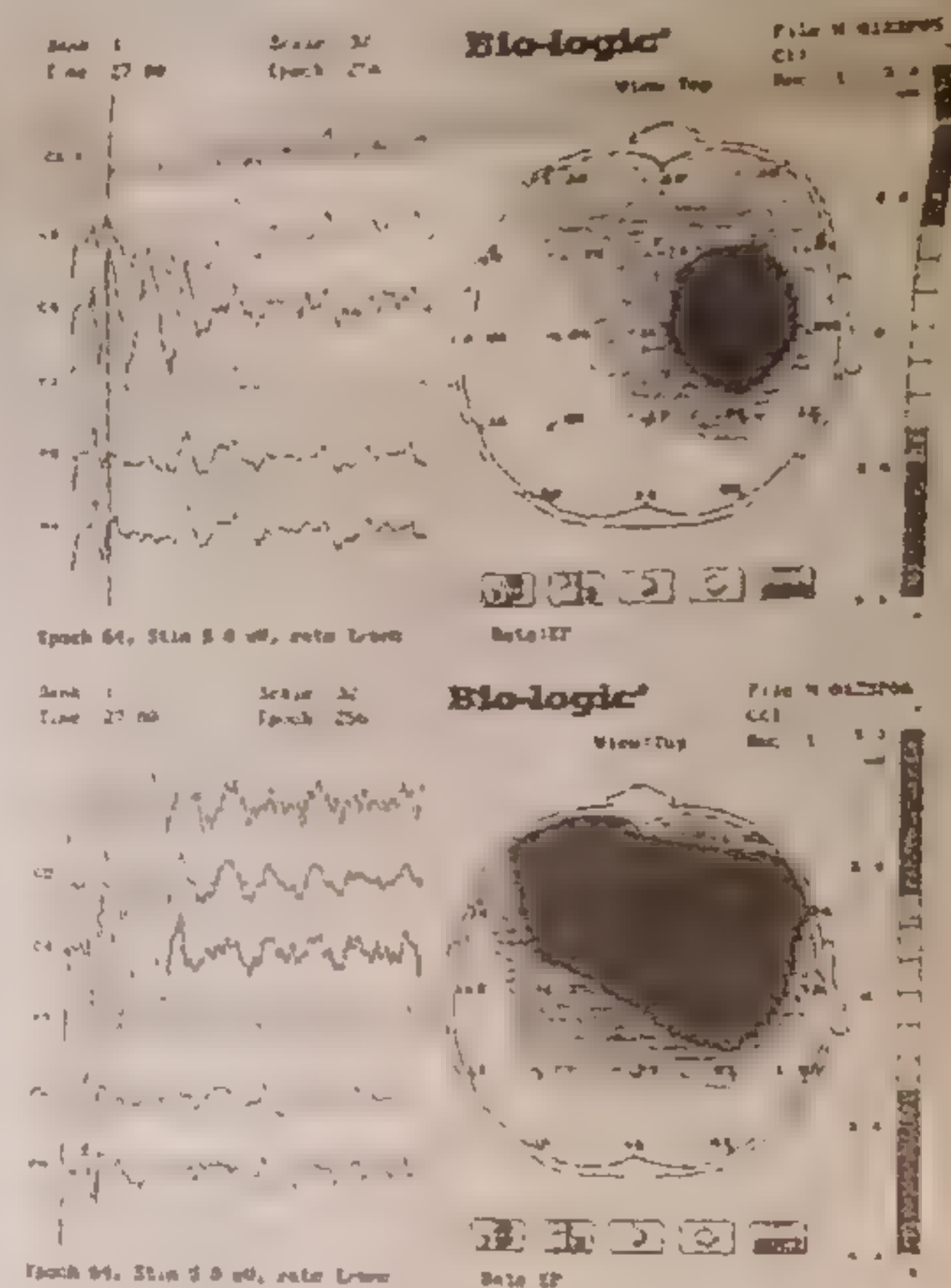
— С точки зрения физиологии, медитация близка к такому естественному явлению, как фаза быстрого сна. Это творческая фаза. На ее фоне приходят интересные мысли и формируется интуиция, как бы сами собой происходят открытия. Всем известен случай с Менделеевым, который во сне увидел свою знаменитую таблицу. Подобных примеров описано много. Так, порой уравнение, которое человек не мог решить вечером, утром решается мгновенно.

— Получить ответ во сне — это дело случая, а медитация, как я понимаю, эту вероятность увеличивает?

— На Востоке тысячелетиями используют практики, способные расширить сознание. Однако и в России существует определенный опыт в этой области. Еще в начале века В.М. Бехтерев, который одним из первых начал заниматься проблемами сознания, предлагал для активизации интеллекта использовать две простейшие формы медитации: созерцание и концентрацию.

— Конечно. Причем с новейшими технологиями. Я собираюсь создать группу на базе клиники нейрохирургии для изучения различных форм нарушения сознания.

О. Колодяжная



Активность коры головного мозга до сеанса трансцендентальной медитации (вверху) и во время сеанса (внизу)

**«Ментор»...** Это слово у большинства из нас ассоциируется с чем-то нравоучительным и нудным. Между тем у прототипа этого имени нарицательного не было таких качеств. Ментором звали близкого друга древнегреческого героя Одиссея, которому он доверил свой дом, а главное — воспитание своего сына Телемаха, когда сам отправился на Троянскую войну.

Менторство — новая форма работы с одаренными детьми, которая уже успела показать свои явные преимущества в школах США. Пятилетний опыт работы свидетельствует, что талантливые ребята, к которым прикреплен индивидуальный наставник — ментор, достигли не менее одаренных сверстников, занимающихся по обычной методике.

## Новая должность в американских школах В УЧЕНИКАХ У МЕНТОРА

— Работа с одаренными детьми — дело трудное и совершенно новое, — сказал один из менторов в интервью корреспонденту американской газеты. — Ребята буквально «забивают» своей эрудицией, на многие вопросы талантливых «почемучек» невозможно ответить сразу. Порой приходится сидеть ночами над книгами и учебниками...

Одаренные дети, как показал опыт отечественных и зарубежных школ, нуждаются в «своем», особом учителе. Ментор должен быть человеком эрудированным, а главное — знать индивидуальные психологические особенности подопечных. В первую очередь — это чрезвычайно высокая ранимость и, как странно, заниженная самооценка. Учитель (с большой буквы) по этим

двум тревожным симптомам может выявить раннюю одаренность ребенка.

Но, к сожалению, сегодня наш школьный учитель при его загруженности и низкой зарплате не имеет времени на индивидуальную работу с такими детьми. А сколько ребят бросили школу, когда по тем или иным причинам не могли стать такими, как все, и были отвергнуты коллективом педагогов и учеников!

Чтобы такое случалось как можно реже или не случалось вообще, наверное, стоило бы ввести должность ментора и в наших общеобразовательных школах. В Америке это освобожденный педагог: он не ведет обычные классы. Но поскольку наши учителя знакомы в основном с групповыми

формами занятий, им, видимо, для менторской работы необходима специальная подготовка.

Цель индивидуально-кураторской работы — сделать процесс обучения увлекательным, а также сформировать у детей положительный образ своего «Я». Учитель-ментор должен быть хорошим психологом, поскольку у талантливых ребят нередко актуализируется чрезвычайно жесткий уровень требований к самим себе и при малейших неудачах возможен психологический срыв. Наверное, поэтому в американских школах, согласно закону, индивидуальным наставником одаренных школьников может быть лишь педагог, прошедший специальный курс из шестнадцати дисциплин, главной из которых является психология талантливого ребенка.

По материалам  
зарубежной печати подготовила  
Прина Уманская

ПОМОГИ СЕБЕ САМ №12 (40) 1997 г.



# М?

информацион-  
ной усталости  
к таким пере-  
прияття?

ется не только наше  
ознание».

что медитация —  
для развития нео-  
тей? Следователь-  
делать себя талант-

ия физиологии, ме-  
кому естественному  
быстрого сна. Это  
а ее фоне приходят  
и формируется ин-  
и собой происходят  
естен случай с Мен-  
во сне увидел свою  
. Подобных приме-  
Так, порой уравни-  
К не мог решить ве-  
ся мгновенно.

т во сне — это дело  
как я понимаю, эту  
ает?

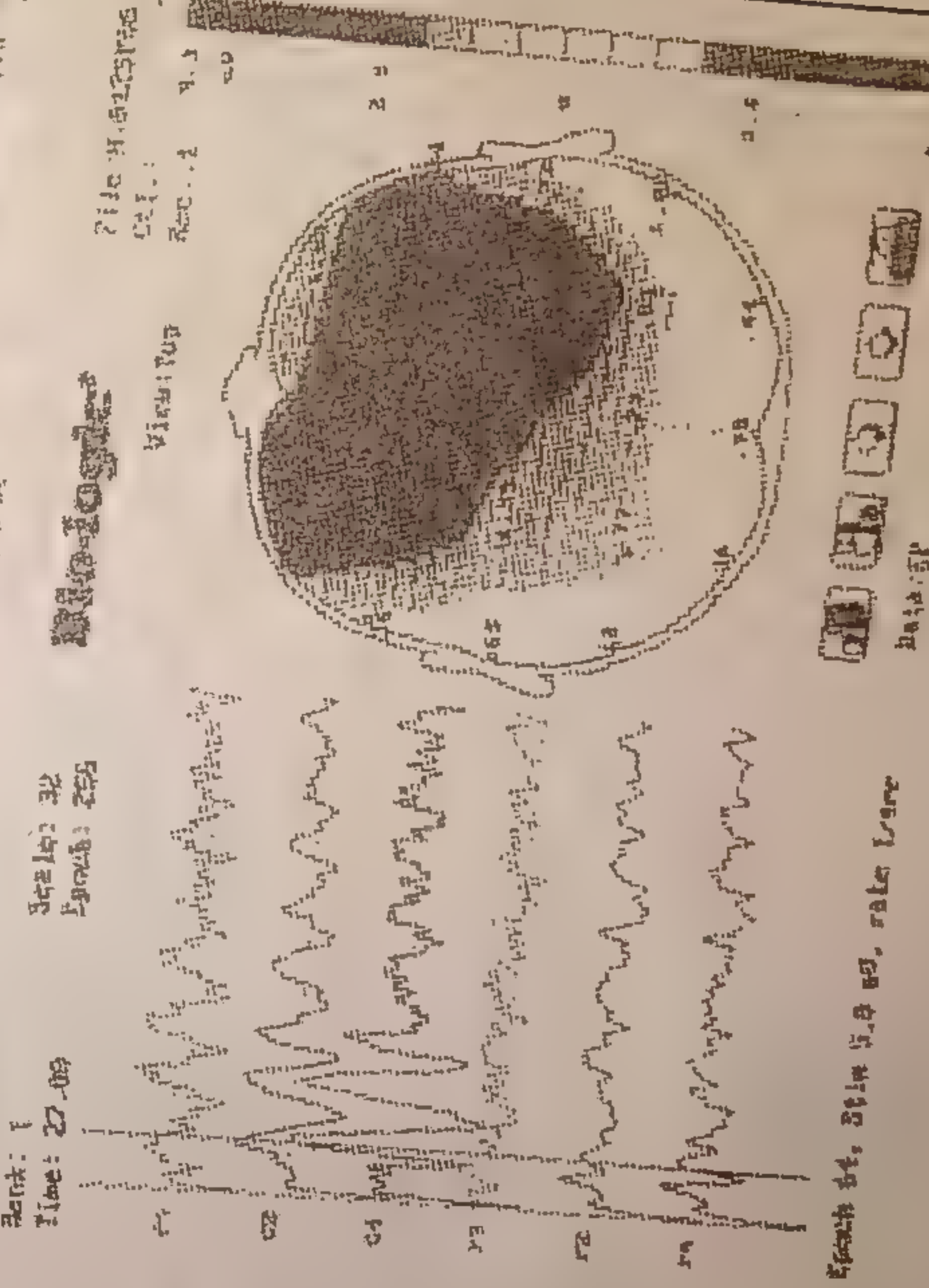
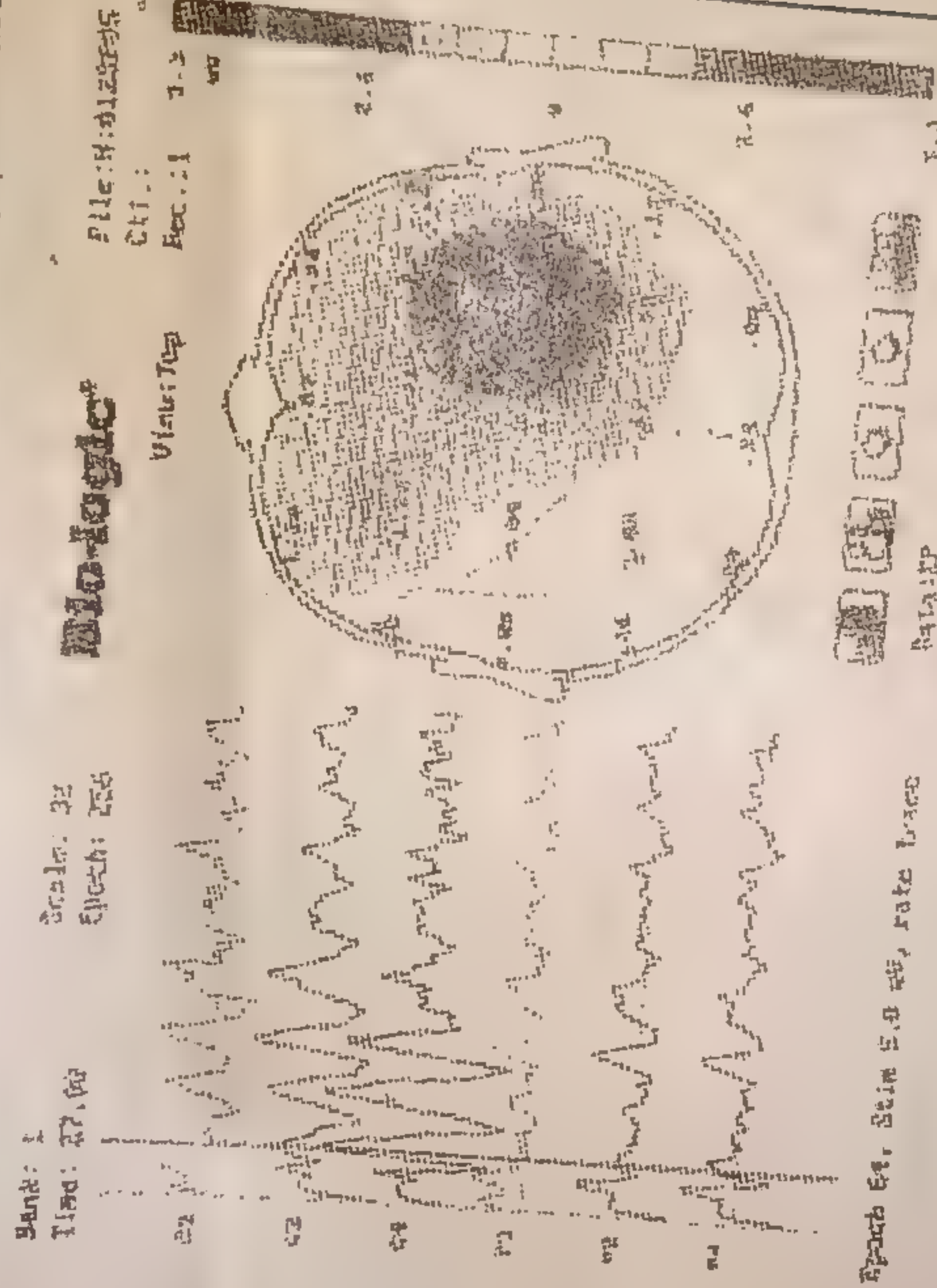
Бисячелетиями ис-  
способные расши-  
ко и в России су-  
ый опыт в этой об-  
века В.М.Бехтерев,  
первых начал зани-  
сознания, предла-  
и интеллекта ис-  
ейшие формы ме-  
и концентрацию.

ются эти методы, где применя-  
рзными заболеваниями выздоровли-  
вали в очень короткие сроки.

— Вы намерены продолжать эти ис-  
следования?

— Конечно. Причем с новейшими  
технологиями. Я собираюсь создать  
группу на базе клиники нейрохирургии  
для изучения различных форм наруше-  
ния сознания.

## О. Колодяжная



Активность коры головного  
мозга до сеанса трансценденталь-  
ной медитации (вверху) и во время  
сеанса (внизу)

олах

РА

формами занятий, им, видимо  
менторской работы на  
циальных



Во время сна мозг проводит колоссальную работу, в том числе такую необходимую, как переработка полученной за день информации и очищение от информации ненужной и избыточной.

Сколько часов нужно спать? Однозначно не ответишь. Больше всего должны спать дети: новорожденные до 20 часов, 2-5-летние — не менее 12 часов. С возрастом это время уменьшается до 4-8 часов в зависимости от индивидуальных особенностей человека, а в старости потребность во сне зачастую вновь возрастает. Конечно, во всем нужна мера. Как показывает практика, «лишний» сон вызывает общую заторможенность, снижение реакции, мышечную слабость. (Это не касается длительного сна после тяжелой болезни или после физических перегрузок.)

Исследования свидетельствуют, что мужчины реже страдают от бессонницы, чем женщины. Пенсионеры чаще жалуются на плохой сон, чем работающие. Среди молодежи хуже спят учащиеся и студенты.

Страдания от бессонницы может понять только человек, сам переживший ее...

Помните, что расстройства сна легче предупредить, чем лечить... И даже если вы никогда не страдали бессонницей, попробуйте соблюдать несколько несложных правил, которые позволят вам избежать свидания с этой неприятной особой.

\* Самое простое и надежное — выработка условного рефлекса на сон. Для этого желательно ложиться и просы-

паться в одни и те же часы. Лучше не засиживаться за полночь — это сбивает суточный ритм организма.

\* Напряженная умственная работа и занятия, возбуждающие нервную систему, — не лучшая подготовка ко сну. Старайтесь, по возможности, проделывать все это с утра.

\* Ни в коем случае нельзя изводить себя мучительными попытками за-

\* Отличное оружие против бессонницы — прогулки на свежем воздухе, особенно перед сном (не менее полчаса).

\* Комната должна быть хорошо проветрена. Еще лучше — выработать привычку спать с открытой форточкой. Доказано, что небольшое снижение температуры тела способствует засыпанию, а ее повышение — пробуждению.

\* Если в комнате жарко, следует лечь на правый бок или спину, освободив из-под одеяла стопы. Когда в комнате холодно, лучше лечь на левый бок, тщательно утеплив ноги.

\* Ложиться спать желательно на свободный, но не на голодный желудок, чтобы пища и мысли о ней не мешали расслаблению. Самое подходящее время для сна — за 2 часа до еды.

\* Нормально питающийся человек — весьма важное условие для хорошего сна. Поэтому не стоит забывать о регулярном употреблении в пищу соков, сырых овощей и фруктов.

\* Для быстрого засыпания необходимо полностью расслабиться. Например: лежа в постели, вытяните обе руки перед собой и напрягите максимально все мышцы на 5-10 секунд. Затем опустите руки и расслабьтесь. Или: постепенно расслабляйте мышцы всего тела: сначала мышцы ног, затем рук, брюшного пресса, спины, и, что особенно важно, шеи. Расслабление мышц шеи оказывает успокаивающее воздействие на центральную нервную систему.

Приятных снов!

Элеонора Ершова

## ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО СОН И ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВО БЕССОННИЦА

Ничему другому не уделяет человек в своей жизни так много времени, как... сну. Судите сами: мы спим треть жизни! Даже при нашей небольшой средней продолжительности жизни это более 20 лет — прямо скажем, немало!

снуть. Сон наступит намного быстрее, если просто полежать, наслаждаясь возможностью отдыха.

\* Попробуйте приучить себя засыпать, лежа на животе, подложив руки под низкую подушку и повернув голову налево (если нет гипертонии и других противопоказаний). Так спят дети — это естественная поза.

\* Постель должна быть не слишком мягкой (при этом трудно расслабиться) и не слишком жесткой, так как сильное давление на мышечную и костную ткань мешает сну.

Эта проблема больше волнует женщин, которым по окончании рабочего дня предстоит еще одна «смена» — домашняя. Постигать и приготовить, с детьми поиграть, умыть, переодеть при этом сохранить свежий вид.

Для расслабления сразу после работы можно принять теплую ванну, только ни в коем случае не горячую. Затем смазать все тело ароматическим кремом и сделать заново макияж — будто вы опять собрались на службу. Такое по часовой раскладке расслабление позволит вам плавно перейти на вечерний ритм и лечь спать позднее — более спокойный режим сэкономит вам силы.

## КАК БЫСТРО СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ ПОСЛЕ РАБОТЫ

Но есть и другой, прямо противоположный способ снять усталость — не позволять себе расслабиться ни на минуту, а перед сном даже совершить пробежку. Спать вы ляжете раньше, свалитесь, что называется, «без задних ног» — и никаких проблем с бессонницей.

Чтобы после трудов праведных не «разрядиться» на домочадцах, как это случается порой с людьми эмоциональными, мобильными, обладающими хорошим запасом физических сил, рекомендуем сделать несколько упражнений... на бумаге. Возьмите карандаш и излейте свое раздражение на белом листе в виде жирной линии, затем проведите резко кривую с множеством острых углов. Вам станет легче. Положите перед собой еще листок и нарисуйте в правом верхнем углу квадратик со сторонами по 1 см и еще один квадрат — в середине листа, потом ромбик, прямоугольник, покоящийся на одной из длинных сторон, а затем переверните его. А как будет выглядеть треугольник в различных положениях?.. Прodelав серию таких графических упражнений, вы почувствуете, что в состоянии заняться своими домашними делами. На ночь не забудьте сделать пятиминутную пробежку — и здоровый, крепкий сон вам обеспечен.

И еще. Резко прибавляет силы следующее упражнение, рекомендуемое китайскими медиками: лечь на пол и подтянуть согнутые в коленях ноги к подбородку, затем резко сесть на корточки. Ну как, взбодрились?

Ирина Суровцева



хой сон, чем работающие. Среди молодежи хуже спят учащиеся и студенты.

Страдания от бессонницы может понять только человек, сам переживший ее...

Помните, что расстройства сна легче предупредить, чем лечить... И даже если вы никогда не страдали бессонницей, попробуйте соблюдать несколько несложных правил, которые позволят вам избежать свидания с этой неприятной особой.

\* Самое простое и надежное — выработка условного рефлекса на сон. Для этого желательно ложиться и просы-

паться. Сон наступит намного быстрее, если просто полежать, наслаждаясь возможностью отдыха.

\* Попробуйте приучить себя засыпать, лежа на животе, подложив руки под низкую подушку и повернув голову налево (если нет гипертонии и других противопоказаний). Так спят дети — это естественная поза.

\* Постель должна быть не слишком мягкой (при этом трудно расслабиться) и не слишком жесткой, так как сильное давление на мышечную и костную ткань мешает сну.

Для быстрого засыпания необходимо полностью расслабиться. Например: лежа в постели, вытяните обе руки перед собой и напрягите максимально все мышцы на 5-10 секунд. Затем опустите руки и расслабьтесь. Или: постепенно расслабляйте мышцы всего тела: сначала мышцы ног, затем рук, брюшного пресса, спины, и, что особенно важно, шеи. Расслабление мышц шеи оказывает успокаивающее воздействие на центральную нервную систему.

Приятных снов!

Элеонора Ершова

ник, покоящийся на спине. А как будет выглядеть треугольник в различных положениях?.. Проведя серию таких графических упражнений, вы почувствуете, что в состоянии заняться своими домашними делами. На ночь не забудьте сделать пятиминутную пробежку — и здоровый, крепкий сон вам обеспечен.

И еще. Резко прибавляет силы следующее упражнение, рекомендуемое китайскими медиками: лечь на пол и полтащить согнутые в коленях ноги к подбородку, затем резко сесть на корточки. Ну как, взбодрились?

Ирина Суровцева

**По определению специалистов, невроз — это конфликт индивидуума с окружающей средой. Уже более двух веков слово это прочно входит в медицинскую терминологию. Но до сих пор в науке отсутствует единая систематика неврозов, хотя их конкретные проявления изучены всесторонне.**

Говорят: все болезни — от нервов. Значит, нет болезни тела, не влияющей на психику, и наоборот. Причины неврозов — в функциональных расстройствах нервной системы, обусловленных конфликтными переживаниями, которых мало кому удастся избежать. Личные, семейные конфликты, напряженная ситуация на работе или угроза ее потери — все это делает человека легкой добычей болезни.

В отличие от органических заболеваний нервной системы, неврозы проявляются функциональными расстройствами. Усиливается зависимость самочувствия от погоды, наблюдается упадок сил, быстрая утомляемость, суетливость и рассеянность. С неврозами врачи нередко связывают и ослабление половой потенции.

Частые спутники неврозов — бессонница и ухудшение памяти, головная боль при умственном, физическом или эмоциональном напряжении. Другие серьезные симптомы — раздражительность и эмоциональные расстройства без видимой причины. Человек обижается из-за пустяка, яркий свет, громкий звук, резкий запах, чье-то прикосновение и любой сенсорный раздражитель легко могут вывести его из себя, лишают самообладания в простых жизненных ситуациях.

При неврозах люди часто страдают и от симптомов вегетативных нарушений — учащенного или редкого пульса (тахикардия и брадикардия), скачков артериального давления, аритмичности и затрудненности дыхания, колебаний температуры тела, потливости.

Возникновению неврозов способствует временное ослабление нервной системы. Оно может быть последствием инфекционного заболевания, алкогольной интоксикации и простого переутомления.

В зависимости от причин, нервной конституции человека, невроз может принимать разные клинические формы. Их классификация не проста, назовем лишь наиболее распространенные.

**Неврастения** — нервное истощение и переутомление: повышенная раздражительность сочетается с частыми головными болями и вегетативными расстройствами.

**Истерия** — более сложная форма; обусловлена повышенной внушаемостью и эмоциональностью.

**Невроз навязчивых состояний** — проявляется постоянной боязнью тяжелых недугов, закрытых или, наоборот, открытых пространств, навязчивых мыслей, воспоминаний и т.п.

Вряд ли в наше время найдется человек, который не обнаружит у себя хоть какого-нибудь из перечисленных

симптомов. Но не спешите с диагнозом: симптомы могут быть результатом обычного переутомления, в таком случае они исчезнут после небольшого отдыха. Труднее снимается затянувшееся, своевременно не скомпенсированное переутомление, опасное серьезными последствиями.

Почему же одни люди стойко переносят все невзгоды и жизненные неудачи, оставаясь практически здоровыми, а другие даже от незначительных неприятностей впадают в невроз, требующий длительного лечения?

Здесь дело не только в нервных перегрузках, но и в особенностях характера. Более ранним люди меланхолического и холерического темперамента, у них чаще развиваются невротические расстройства.

Неврозы, как известно, не возникают на пустом месте: корни их во многих случаях уходят в детство, в ошибки воспитания, условия формирования личности. И, наверное, не зря младенчество и детство называют «золотым периодом душевной гигиены». Самому важному — искусству взаимоотношений, умению переживать трудности, управлять эмоциями, человек учится в семье, подражая родителям.

Диагноз «невроз» может поставить только врач. Многие специалисты используют при этом «адренограмму», дающую возможность наряду с общими

чертами выявить индивидуальные особенности недуга. Неврозы лечат теперь как посредством психотерапии, так и психофармакологическими и общеукрепляющими средствами. Ныне эффективных психотропных лекарственных препаратов насчитывается более пятисот, но применять их следует только по назначению врача.

И если от бессонницы помогают успокаивающие средства, не нужно каждую минуту тянуться к снотворным. Лучше всегда иметь под рукой настойку валерианы, пустырника, корвалол или комплекс растительных экстрактов «Ново-пассит» — они, помимо успокаивающего действия, уменьшают или снимают чувство тревоги, и даже при длительном употреблении человек к ним не привыкает.

Все успешнее практикуются физиотерапевтические процедуры, лечебная физкультура, гипно-, иглорефлекс- и музыкотерапия. Наконец, в комплексном лечении весьма существенна и двигательная терапия — активизация всего организма, разработка суставов и позвоночника.

Нелишне напомнить, что лечению противопоказан — даже в малых дозах — алкоголь. А многие специалисты предлагают объявить борьбу с избыточным весом и систематически проводить очищение организма от шлаков.

Непременнейшее для излечения условие — доверие больного к врачу. Скептическое отношение пациента нередко мешает его скорому выздоровлению.

По материалам медицинской литературы подготовила  
А. Етимян



На поверхности тела человека есть точки, воздействие на которые иглой или надавливанием пальца помогает восстановить нарушенные функции органов.

При воздействии на эти «жизненные» точки, или, как их еще называют, «биологически активные» точки, возникают нервные импульсы, которые вызывают ответную реакцию определенного органа. Точечный массаж оказывает влияние не только на кожу, но и на подлежащие ткани. И чем сильнее воздействие на них, тем мощнее ответная реакция. С точки зрения современной нейрофизиологии, терапевтический эффект такого метода вполне логичен и закономерен.

Метод точечного массажа выгодно отличается «портативностью», малой зоной воздействия, относительной простотой, возможностью применения в качестве доврачебной помощи. Он практически не может нанести вреда.

Однако существует ряд противопоказаний.

Точечный массаж противопоказан при любых злокачественных и доброкачественных новообразованиях, активных формах туберкулеза, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, резком истощении, глубоких поражениях внутренних органов с тяжелым расстройством их функций, при различных заболеваниях крови, остром психическом возбуждении, беременности. Грудным детям и старикам он также противопоказан. Не следует проводить его и при тяжелых формах сердечных, почечных и легочных заболеваний, а также при высокой температуре, причина которой неясна. Точечный массаж не рекомендуется применять натощак, в период резких перепадов атмосферного давления, в состоянии даже легкого опьянения, а также женщинам во время менструации.

В течение всего курса точечного

массажа нельзя употреблять кофе, крепкий чай, алкоголь, острое (хрен, горчицу, перец, уксус) и соленое (селедку, соленые огурцы).

Для нахождения нужной точки используют отрезок, носящий название «цунь», который равен расстоянию между наружными окончаниями складок предельно согнутого среднего пальца: у мужчин — на левой руке, у женщин — на правой (рис.1).



Рис. 1

Все участки тела условно подразделяются на определенное число цуней. Сделайте себе измерительную ленту с отложенными на ней десятью-двенадцатью цунями. С помощью этой ленты легко можно найти нужные точки. Их следует определять с максимальной точностью, только тогда возможно достижение хороших результатов и длительного эффекта. От-

дельная точка часто совпадает с углублением, нащупываемым пальцем.

Итак, потрите руки (это поможет согреть их и оживит циркуляцию крови). Осторожно нащупайте точку кончиком пальца. Обратите особое внимание на то, что при надавливании на нее возникает ощущение боли или ломоты, которое может распространяться («отдавать») на более или менее отдаленные участки тела. Таким же образом найдите симметричную точку. Палец должен быть расположен перпендикулярно к поверхности кожи.

Метод включает большое число приемов, но остановимся на наиболее доступных:

- а) касание или легкое безостановочное поглаживание;
- б) надавливание с использованием тяжести пальца или кисти;
- в) глубокое надавливание, после которого на коже в области точки появляется более или менее глубокая ямка.

Вращение или вибрацию выполняют в определенном ритме (замедляющемся или ускоряющемся) и совмещают с некоторым давлением. Но помните: чем сильнее воздействие, тем меньше его продолжительность. Надавливание выполняют подушечкой большого или среднего пальца, но при этом можно помогать себе другими пальцами (рис.2, 3). Интенсивность и продолжительность надавливания зависят от того, какого эффекта вы хотите достичь: успокаивающего или тонизирующего.

На Востоке, где зародился точечный массаж, после захода солнца при-



Рис. 2



Рис. 3

бегали лишь к успокаивающему массажу «жизненных точек». Во время новолуния делали только тонизирующий массаж, а во время полнолуния — успокаивающий.

Успокаивающий метод характеризуется непрерывным воздействием, плавными, медленными, вращательными движениями или просто медленным надавливанием подушечкой пальца с постепенным нарастанием силы давления. Данный прием повторяют 3-4 раза, при этом палец нельзя отрывать от точки. Общая длительность воздействия 3-5 минут.

Тонизирующий метод характеризуется коротким сильным надавливанием и быстрым, резким отдергиванием пальца от точки. К тонизирующему методу относится и прерывистая вибрация. Длительность воздействия от 30 до 60 сек.

Каждая точка имеет свое название и обозначение. Приводим общепринятые, пришедшие к нам из древнекитайской медицины.

## ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Ежедневно проводимый массаж оздоравливающих точек предупреждает ослабление защитных сил организма, поможет бороться с предрасположенностью к инфекционным заболеваниям.

В этом случае применяют тонизирующий прием — надавливание с вращением и легкой вибрацией, продолжительность — 30-60 сек. Не забывайте ежедневно коснуться оздоравливающих точек после утренней гимнастики и водных процедур.

ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЕ

жения сидя (ноги вытянуты).

столе, между первой костью плюсны и основной фалангой большого пальца стопы, на месте перехода тыльной поверхности стопы в подошвенную (рис. 6). Необходимо массировать симметричные точки на обеих ногах, так же, как и точку 2.

Массируемый лежит на животе (рис.7).

Точка 8 (сань-цзяо-шу) находится на 1,5 цуня от средней линии спины, на уровне промежутка между остистыми отростками I и II поясничных позвонков (рис. 7). Необходимо массажировать

положении лежа на спине (рис.8).





В течение всего курса точечного массажа, после захода солнца при-  
 результатов и длительного эффекта. От-  
 На Востоке, где зародился точеч-  
 ный массаж, после захода солнца при-  
 тайской медицины

# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

**ЕЖЕДНЕВНО ПРОВОДИМЫЙ МАССАЖ ОЗДОРАВЛЯЮЩИХ ТОЧЕК ПРЕДУПРЕДИТ ОСЛАБЛЕНИЕ ЗАЩИТНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА, ПОМОЖЕТ ПОБОРОТЬ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ.**

**В ЭТОМ СЛУЧАЕ ПРИМЕНЯЮТ ТОНИЗИРУЮЩИЙ ПРИЕМ — НАДАВЛИВАНИЕ С ВРАЩЕНИЕМ И ЛЕГКОЙ ВИБРАЦИЕЙ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ — 30-60 СЕК. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО КОСНУТЬСЯ ОЗДОРАВЛЯЮЩИХ ТОЧЕК ПОСЛЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ И ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР.**

## ОЗДОРАВЛЯЮЩИЕ ТОЧКИ

**Точка 1 (гао-хуан)** — «жизненный центр» — расположена на спине, на расстоянии 3 цуней от средней линии спины, на уровне между остистыми отростками IV и V грудных позвонков. Одновременный массаж двух симметричных точек справа и слева

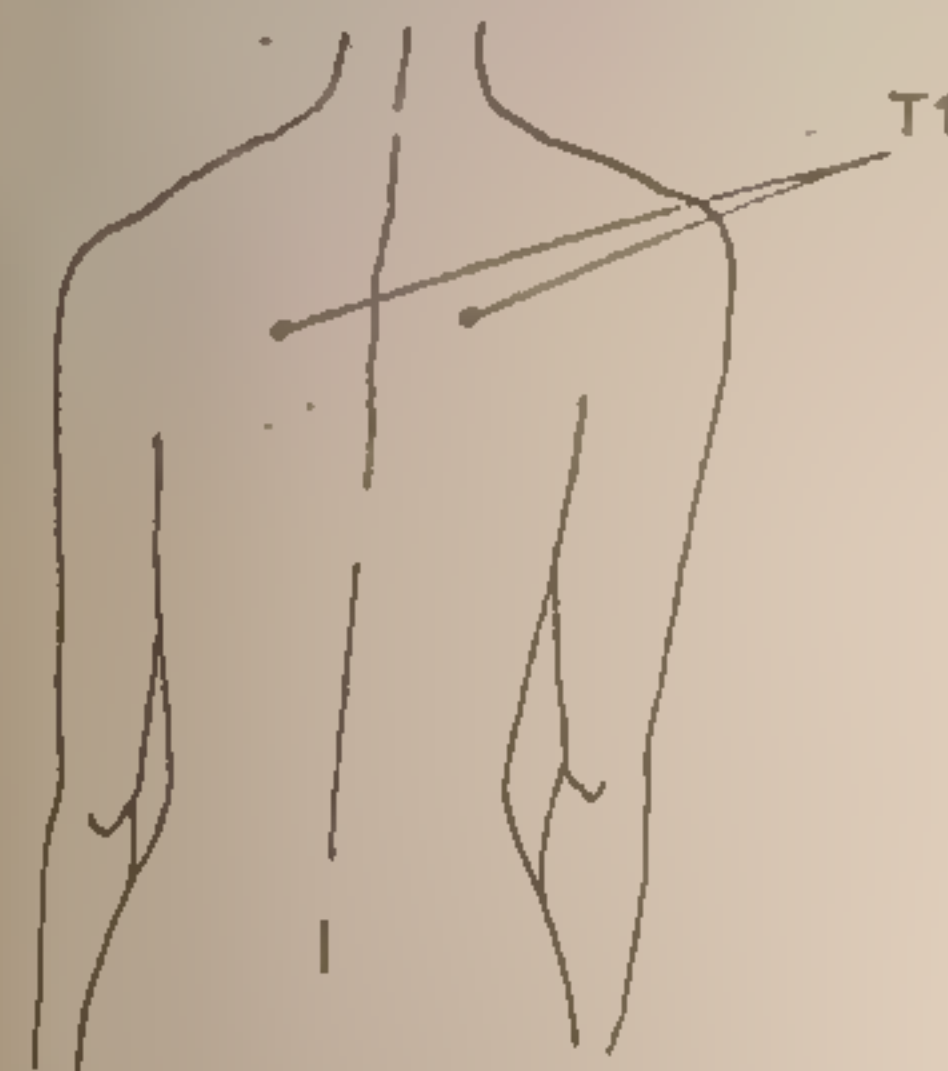


Рис. 4

(массируемый лежит на животе или сидит, слегка наклонившись вперед) должен производить другой человек (рис. 4).

**Точка 2 (цзу-сань-ли)** — на Востоке ее называли «точкой долголетия», находится на голени, на 4 цуня ниже нижнего края коленной чашечки (нога вытянута) и на расстоянии 1 цуня от гребешка большеберцовой кости (рис. 5). Необходимо массировать одновременно симметричные точки на обеих ногах в поло-

жении сидя (ноги вытянуты).

**Точка 3 (сань-инь-цзяо)** — «точка встречи трех инь» — находится на голени, на 3 цуня выше верхнего края внутренней стороны лодыжки. Необходимо массировать симметричные точки на обеих ногах, так же, как и точку 2 (рис. 5).

**Точка 4 (сюань-чжун)** — «висячий колокол» — расположена на голени, на 3 цуня выше центра наружной сто-

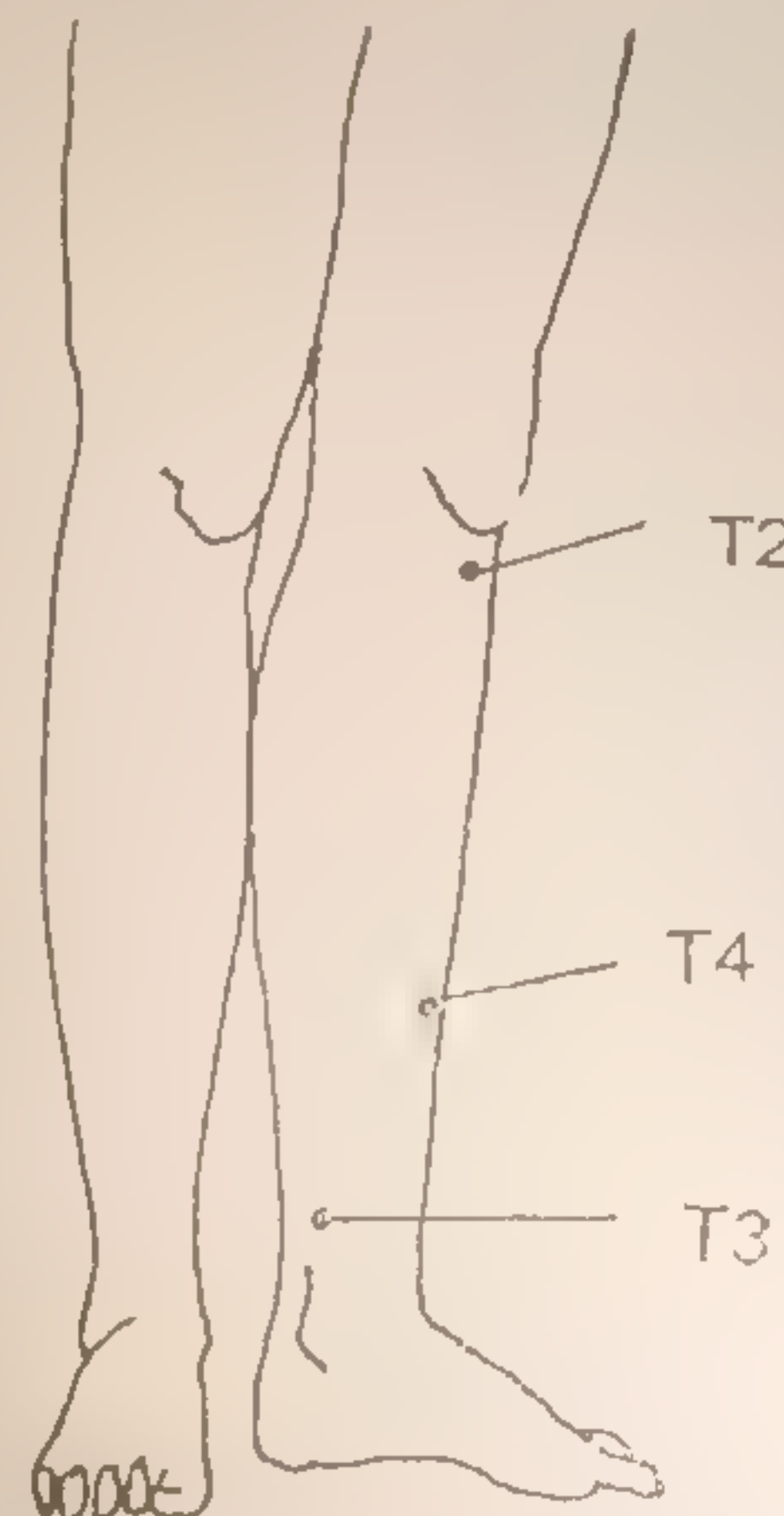


Рис. 5

роны лодыжки (рис. 5). Необходимо массировать симметричные точки на обеих ногах, так же, как и точку 1.

**Точка 5 (да-ду)** — «большой город» — находится на

столе, между первой костью плюсны и основной фалангой большого пальца стопы, на месте перехода тыльной поверхности стопы в подошвенную (рис. 6). Необходимо массировать симметричные точки на обеих ногах, так же, как и точку 2.



Рис. 6

## ТОЧКИ ДЛЯ МАССАЖА ПРИ ЛЕЧЕНИИ ИМПОТЕНЦИИ

**Точка 6 (минь-мэнь)** находится на средней линии спины, между остистыми отростками II и III поясничных позвонков. Точка несимметрична. Массаж должен производить другой человек. Массируемый лежит на животе. Под живот должна быть подложена подушка (рис. 7).

**Точка 7 (шэнь-шу)** расположена на уровне точки 6, на 1,5 цуня от средней линии спины. Необходимо одновременно массировать симметричные точки справа и слева.

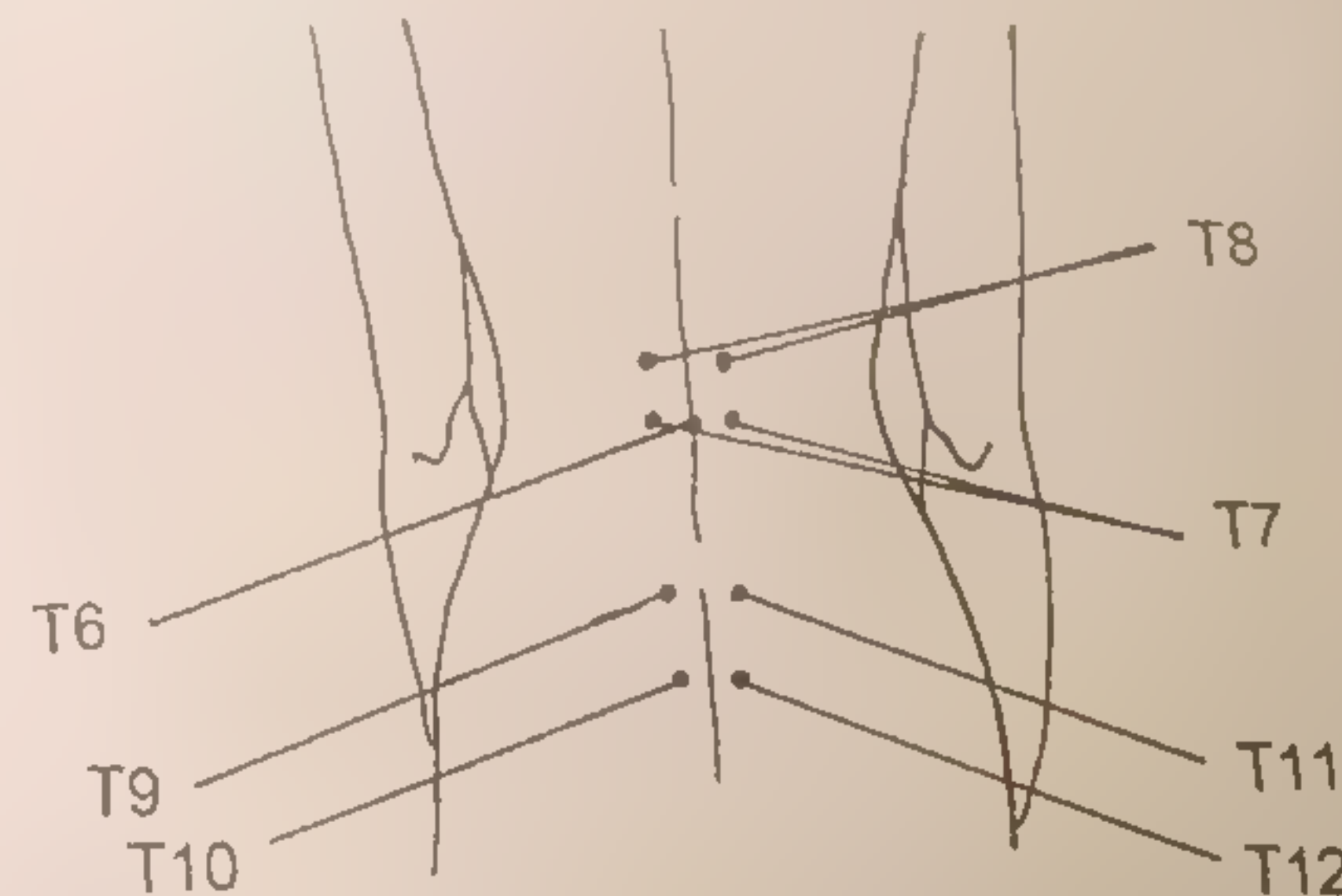


Рис. 7

Массируемый лежит на животе (рис. 7).

**Точка 8 (сань-цзяо шу)** находится на 1,5 цуня от средней линии спины, на уровне промежутка между остистыми отростками I и II поясничных позвонков (рис. 7). Необходимо массировать симметричные точки аналогично точке 1.

**Точки 9-12** носят общее название **ба-ляо**. Они соответствуют нижним отверстиям I, II, III и IV крестцовых позвонков по обе стороны от средней линии (рис. 7). Массировать симметричные точки аналогично точке 1.

**Точка 13 (тянь-шу)** расположена на расстоянии 0,5 цуня от средней линии живота на уровне пупка. Симметричные точки справа и слева необходимо массировать одновременно, находясь в положении лежа на спине и расслабившись (рис. 8).

**Точка 14 (гуань-юань)** находится на 3 цуня ниже пупка на средней линии живота. Нужно массировать ее, лежа на спине (рис. 8).

**Точка 15 (цзюй-гу)** расположена непосредственно над верхним краем лобковой кости на средней линии живота. Массировать ее следует в по-

ложении лежа на спине (рис. 8).

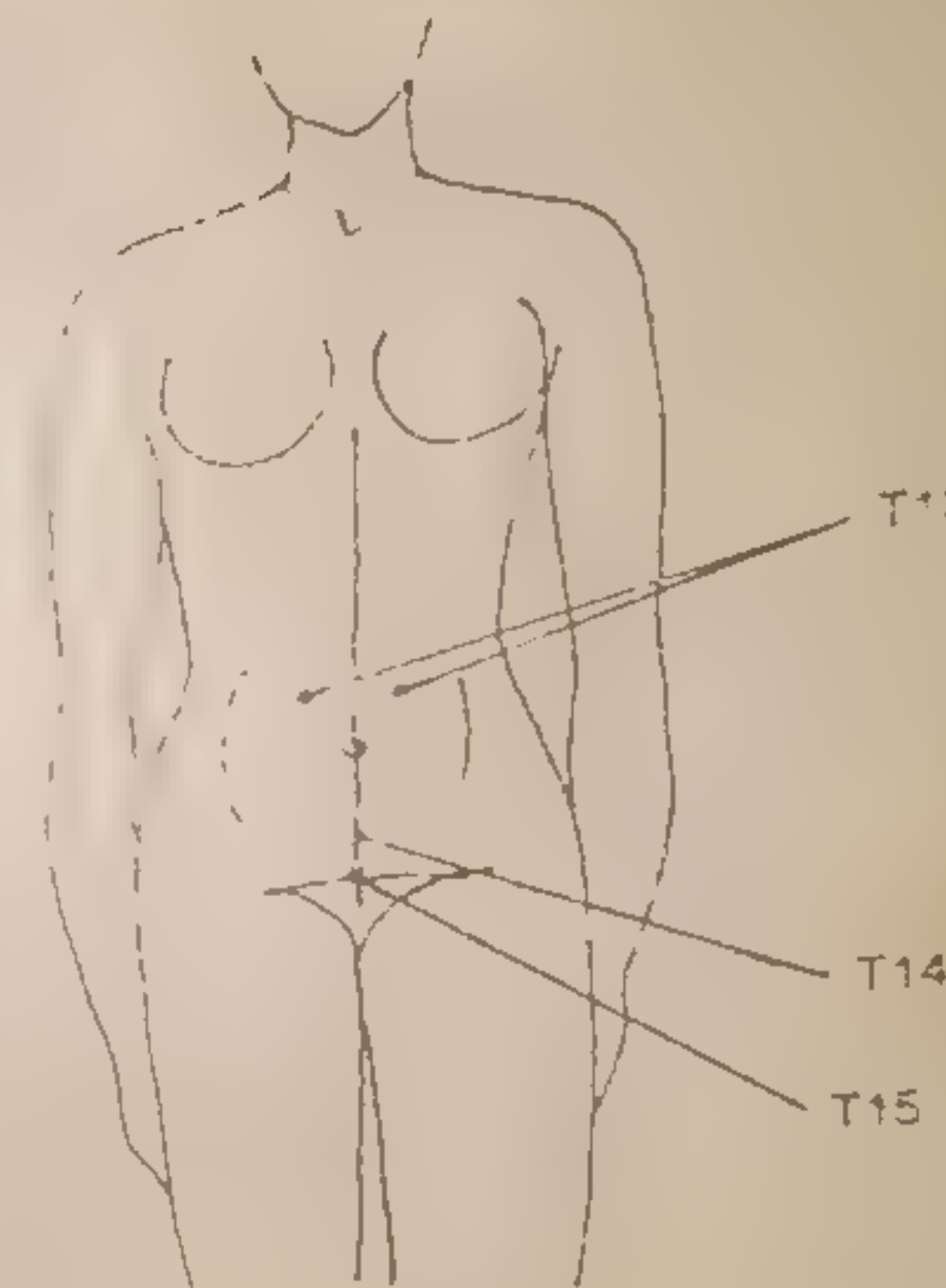


Рис. 8

При воздействии на точки 6-12 используют тонизирующий метод, прием глубокого надавливания с вращением. Продолжительность каждой процедуры 0,5-1 мин.

При воздействии на точки 13-15 применяют успокаивающий метод, легкое поглаживание вращательными движениями по часовой стрелке в течение 3-5 мин для каждой точки.

Массаж выполняют ежедневно в течение 12-15 дней, затем делают 7-10-дневный перерыв.

**ВАЛЕНТИНА ИБРАГИМОВА,**  
 КАНД. МЕД. НАУК,  
 КОНСУЛЬТАНТ  
 ПО РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ  
 ЦЕНТРАЛЬНОЙ ПОЛИКЛИНИКИ  
 МИНЗДРАВА РФ



Историки предполагают, что этот праздник возник вместо римского, посвященного дню рождения языческого бога Митры, который в III в. до н.э. был объявлен Непобедимым Солнцем. Главным праздником культа Солнца стал день зимнего солнцестояния — 25 декабря, когда после наибольшего отдаления Земли от Солнца, Земля начинает снова приближаться к нему.

Рождественские праздники начинаются за четыре недели до 25-го, в первое воскресенье рождественского поста, который называется Адвентом, что в переводе с латыни означает приход, пришествие.

Продолжаются они до рождественского кануна (в России его называют сочельником). После празднования самого Рождества начинаются святки — целых 12 дней.

В католических странах главным украшением на Рождество служит венок из еловых веток. Каждую неделю поста на нем прибавляется по одной свече. В Рождественскую ночь должны загореться все четыре свечи. Венок украшают омелой, красными лентами, серебряным дождем и елочными игрушками. В церквях он стоит перед алтарем, в домах его вешают на двери, в прихожей или в комнате. Елки в храмах соседствуют с Рождественским вертепом, где расставлены статуэтки Девы Марии, Иосифа, волхвов и младенца в яслях. Накануне Рождества младенец и волхвов в вертепе еще нет. В ночь на 25 декабря, во время полночной мессы младенца-Христа кладут в ясли, затем в пещере появляются волхвы.

Во Франции существует целая традиция изготовления и украшения вертепов. Их разнообразие поистине удивительно: начиная от маленького бумажного вертепа, который вырезают дети, и кончая на-

стоящими театральными декорациями, в которых актеры разыгрывают Рождественскую мистерию (так называемые «Живые ясли»). А в Брюсселе на цент-

## «В РОЖДЕСТВО ВСЕ НЕМНОГО ВОЛХВЫ»

Празднование Рождества Христова — главного и любимого праздника в западных странах — было установлено Церковью еще в IV в. Почему он выпал на 25 декабря, в точности неизвестно. Но именно в этот день исполняется 9 месяцев со дня Благовещения (25 марта), когда архангел Гавриил возвестил Деве Марии о грядущем рождении чудесного младенца, призванного спасти мир.

ральной площади в этих представлениях иногда участвуют живые овцы.

Домашние вертепы невелики, зато те, которые устанавливают в храмах, могут занимать всю алтарную часть. Внутри воссоздан миниатюрный Назарет с маленькими домиками и движущимися жителями, палестинские холмы, стада овец. Вы опускаете монетку в специальное отверстие, и весь город приходит в движение: животные бегают, люди трудятся. В уголке скромно стоит пещера с фигуркой Марии, Иосифа, ангела, пастухов, пришедших поклониться чудесному младенцу. Загорается Вифлеемская звезда, животные прыгают мордами в солому. Неподдалеку — макет деревенской церкви, в которой открываются двери, а за ними священник, дети и внутри еще один вертеп. Это напоминает сон во сне.

В западных странах городские улицы начинают украшать с началом Адвента. Вместе с ним в город врывается атмосфера праздника. Все улицы залиты светом реклам. Сверкают ослепительные гирлянды. В бесчисленных витринах танцу-

ют игрушечные Деды Морозы — Санта Клаусы, на улицах они звонят в колокольчики, зазывая публику в магазины. 24 декабря праздничные распродажи до-

чем стариннее, тем лучше. Печенку едят с жареным хлебом — тостами. Традиционно в этот день хозяйки готовят печеную утку. В Америке, Канаде и Ве-

ликобритании предпочитают жареную индейку. После праздничного ужина все поют, а иногда и танцуют. Дети — главные участники праздника.

Впервые елку стали наряжать в Восточной Германии.

В начале XVIII в. немецкие эмигранты привезли елку в США, а в середине XIX в. она перекочевала из Германии во Францию, а затем в Великобританию.

В католических странах существует еще одна рождественская традиция — преломлять облатку (освященную вафельку) с друзьями или в

кругу семьи в знак дружбы. Иногда облатки посылают по почте в специальном конверте с изображением вертепа,

яслей и младенца. В Польше из церкви берут немного освященного ладана и кусочек мела, которым на дверях пишут начальные буквы имен волхвов, принесших свои дары младенцу-Христу: Каспар, Мельхиор и Балтазар.

Традиции эти складывались веками, религиозный их смысл отчасти, может быть, и утрачен, но Вифлеемский свет тайны и волшебства сияет под пологом Рождественской ночи.

Анна Курт



### РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПРЯНИК

Продукты: 1 кг пшеничной муки, 500 г меда, 100 г сахара, 2 ст.л. какао, 1 яйцо, 1 ст.л. рома, 2 ч.л. соды, сок 1 лимона, 1 ч.л. молотой корицы, но щепотке звездочки и кардамона.

Однако для современного жителя Европы и Северной Америки Рождество — прежде всего большой семейный праздник. Ни один член семьи не должен остаться без подарка. Ночью по возвращении из храма семья садится за стол и начинается праздничный ужин. Во Франции это единственный день в году, когда к столу подают гусиную печенку. Из погребов достают белое вино

Мед и сахар растопить, слегка охладить, добавить пряности, какао, ром, соду, сок лимона, муку и замесить довольно крутое тесто. Выложить в смазанную маслом фигурную пряничную форму и выпекать при температуре 210-220°C.

# Когда часы двенадцать бьют, или Тигр по-русски



младенца-Христа кладут в ясли, затем в пещере появляются волхвы.

Во Франции существует целая традиция изготовления и украшения вертепов. Их разнообразие поистине удивительно: начиная от маленького бумажного вертепа, который вырезают дети, и кончая на-

минает сон во сне. В западных странах городские улицы начинают украшать с началом Адвента. Вместе с ним в город врывается атмосфера праздника. Все улицы залиты светом реклам. Сверкают ослепительные гирлянды. В бесчисленных витринах танцу-

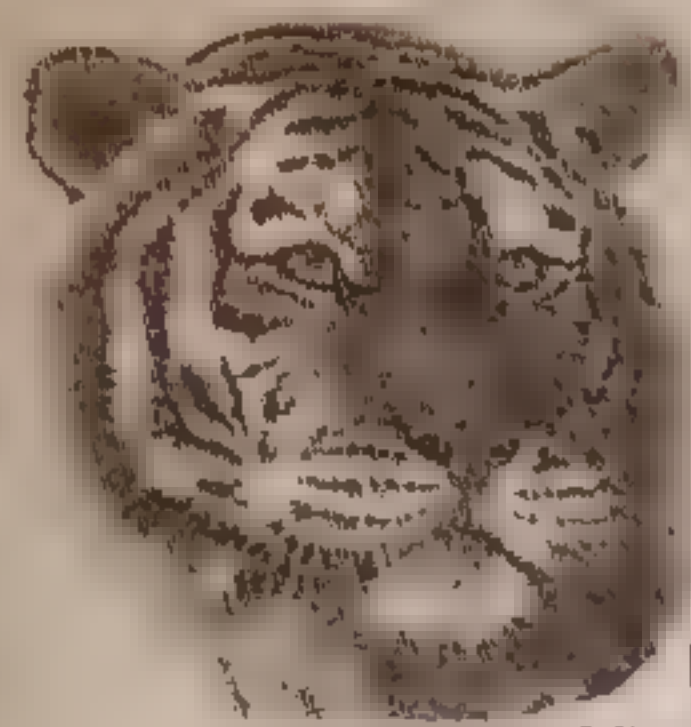
ют один член семьи за другим. Семьям не жаль остаться без подарка. Ночью по возвращении из храма семья садится за стол и начинается праздничный ужин. Во Франции это единственный день в году, когда к столу подают тусинку печень. Из погребов достают белое вино

2200С.

вались веками, религиозный их смысл отчасти, может быть, и утрачен, но Вифлеемский свет тайны и волшебства сияет под пологом Рождественской ночи.

Анна Курт

## Когда часы двенадцать бьют, или Тигр по-русски



Всего минута отделяет один год от другого. Это время, когда все заботы года уходящего остались позади, а новые уже стоят на пороге, время желаний и надежд, время праздника, который называется **НОВЫЙ ГОД**.

Вряд ли найдется страна, где бы игнорировали такое событие, как наступление Нового года. Как говорится, Новый год — он и в Африке Новый год. Кстати, жители южной части этого континента одновременно с наступлением Нового года празднуют и «день урожая». Официальная часть этого торжества такова: все население племени собирается в полукруг, на середину которого выбегает вождь и бросает на землю созревшую тыкву. Разбитая тыква и радостный крик аборигенов означают, что Новый год вступил в свои права.

Пока в жаркой Африке в новогоднюю ночь борются за урожай, на Кубе выливают воду из окон (это значит, что Новому году желают светлого, как прозрачная вода, пути), в Японии звонят в колокола (сто ударов), в России зажигают елку, стреляют шампанским и опустошают праздничный стол. Действительно, какой русский не любит вкусно поесть, а тем более по поводу рождения очередного года. К тому же мы не обременены заботами о выборе имени новорожденного года и о предсказании его судьбы. Об этом уже давно позаботились на Востоке.

Тигр агрессивен, чтобы его не сердить, надо быть ласковыми и спокойными, избегать ссор.

1998 год зарегистрирован под знаком Земляного Тигра и, в соответствии с восточной философией, имеет желтый (или песчаный цвет). Желтый Тигр — далеко не самая худшая комбинация восточного гороскопа: это время великих и смелых поступков. «Наступи на хвост Тигра, и если он не укусит тебя — впереди свершение» — гласит одна из гексаграмм китайской классической Книги судеб и предсказаний «И Цзин».

Тигр равнодушен к спиртным напиткам, но если пить — то вина желтой гаммы. Не стоит забывать, что Тигр не любит остроты, поэтому нельзя пить много, чтобы им не удобивиться.

Естественно, что поворачивать курсы, менять режимы и перестраиваться выпадает на долю «сильного» пола. И то, если это касается заготовки продуктов для праздничного стола. Представительницы же слабого пола, как обычно, в предпраздничные дни будут оттачивать свое мастерство на кухне.

Итак, заложницам кухни, кулинарным мастерицам, домашним хозяйкам с большой буквы, посвящается этот проект праздничного стола «Желтый Тигр по-русски»!

Новый год в России без салата на столе — это не Новый год. Мы предлагаем традиционное блюдо, но в несколько нетрадиционном варианте.

### САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ

(1 порция): 200 г курицы, 20 г чернослива, 20 г свежих огурцов, 20 г майонеза со сметаной, 10 г яйца, грецкие орехи, петрушка.

В широкий фужер слоями укладываются продукты, нарезанные соломкой в следующем порядке: курица, огурцы,

яйцо, чернослив (предварительно немного поварить и вынуть косточки). Затем все поливается майонезом и сметаной, посыпается петрушкой и орехами.

Обязательно на вашем столе должно быть что-нибудь желтого цвета. Мы предлагаем тыкву.

### ТЫКВА

#### ЗАПЕЧЕННАЯ СО СЛИВКАМИ

1 тыква (средняя), 1 стакан сливок, 2 яйца, 200 г масла, 2 ст. л. сухарей, соль и сахар по вкусу.

Тыкву очистить, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, положить в смазанную маслом посуду, присыпать сухарями и добавить оставшееся масло. Сливки смешать с яйцами, залить этой смесью тыкву и запекать в духовке.

Тигр, даже если он всего лишь астрологический, все же остается тигром — хищником, по натуре своей. Ну, а где вы видели хищника-вегетарианца. Так, что без мяса обойтись никак нельзя.

### БАРАНИНА В ГОРШОЧКЕ

На 450 г баранины — 4-5 томатов, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, соль, перец, зелень по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку, обжарить фарш в масле, положить в горшочки вперемешку со свежими томатами, добавить поджаренный лук, соль, перец и поставить в духовку. Подается к столу в горшочках.

Земляной Тигр — олицетворение мужского начала, поэтому на праздничном столе обязательно должно быть мясо. Гарнир к нему — плоды Земли: картофель, свекла, корнеплоды. На десерт хороши земляные орешки.

### И в заключение —

#### ТОРТ «ПОБЕДА»

6 яиц, чуть больше стакана сахара, 1,5 стакана сметаны, 2,5 стакана муки, сухари, сок свеклы.

Растереть добела желтки со стаканом сахара, добавить сметаны и муки, затем перемешать. К полученной массе присоединить взбитые белки (чтобы они не оседали, постепенно добавлять 3 ч.л. сахара), перемешивая движением сверху вниз. Затем добавить немного сока свеклы. Смазать маслом форму, посыпать сухарями и выпекать 20-25 мин в нежаркой духовке. Бисквит выложить на блюдо и залить помадкой.

Помадка: вскипятить 0,5 стакана молока, добавить 1 стакана сахара, ванилин или лимонную цедру и немного все поварить. В горячую массу добавить 1 ч.л. сливочного масла.

На праздничном столе можно поставить фигурку бумажного тигра, тогда он сразу превратится из опасного хищного зверя в домашнего ласкового Друга.

Если вам не удастся осуществить наш проект, не огорчайтесь. Можно сделать еще две попытки: 14 (Старый Новый год) и 28 января. Именно в этот день после новолуния в 9 ч 02 мин по московскому времени начинается год Желтого Тигра.

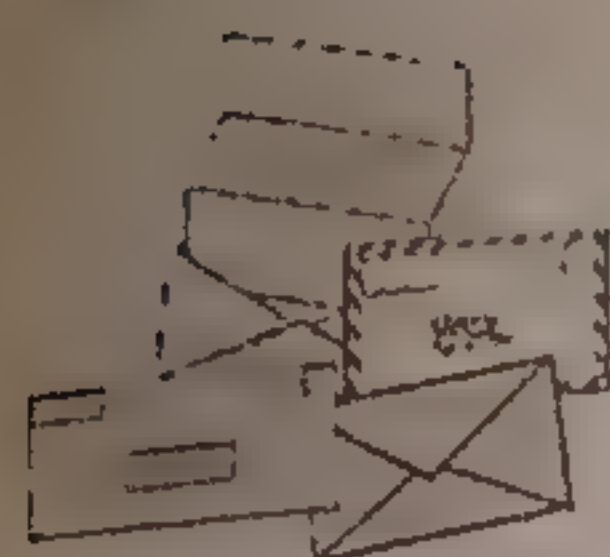
Праздничная одежда может быть не только желтых тонов, допустимы наряды в полоску. Примечательно, что этот цвет будет в моде в течение всего 1998 года.

Елена Пленкина



ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

## ВНИМАНИЕ: РАССЫЛКА!



СТОИМОСТЬ С ПЕРЕСЫЛКОЙ НАЗЕМНЫМ ТРАНСПОРТОМ ПО РОССИИ

НАЗВАНИЕ		ЦЕНА
Книги		
Р.И.Воробьев	«Исцеление пищей»	17 000 руб.
Р.И.Воробьев	«Питание: мифы и реальность»	17 000 руб.
А.Ю.Бун	«Как стать долгожителем»	13 000 руб.
А.Е.Любецкий	«В природе целебная сила»	17 000 руб.
Л.Хей	«Исцели свою жизнь»	22 000 руб.
Б.Н.Гажев	«Лечение болезней органов пищеварения»	17 000 руб.
Б.Н.Гажев	«Лечение атеросклероза и ишемической болезни сердца»	16 000 руб.
Б.Н.Гажев	«Лечение гипертонической болезни и других артериальных гипертензий»	15 000 руб.
М.Корбетт	«Зрение без очков»	23 000 руб.
Г.Шелтон	«Голодание и здоровье»	17 000 руб.
П.Брэгг	«Здоровье и долголетие»	17 000 руб.
Пищевые добавки		
Алисат (чеснок порошкообразный в таблетках) — высокоэффективный препарат для профилактики и лечения гипертонии, тромбозов, атеросклероза и др. сердечно-сосудистых заболеваний (1 уп. — 60 таб.)		32 000 руб.
Сплат (порошкообразные микроводоросли спирулины в таблетках) — компенсирует витаминную недостаточность, нормализует обмен веществ, препятствует накоплению избыточного веса (1 уп. — 30 таб.)		38 000 руб.
Риалам — биологически активный препарат, нормализующий обмен веществ и повышающий иммунитет (1 уп. — 20 таб.)		61 000 руб.
Чаванпраш — природный биорегулятор для активизации иммунной системы организма (500 г)		15 000 руб.
Реуматин — для лечения суставного ревматизма, полиартрита, радикулита, подагры (1 уп. — 100 драже)		40 000 руб.
Гефитол (из листьев артишока) — для лечения дисфункции печени и почек.		40 000 руб.
Снимает воспалительные процессы (1 уп. — 100 драже)		
Колестан (с экстрактом шафрана) — снижает уровень холестерина в крови, обладает желчегонным и обезболивающим свойствами (1 уп. — 10 драже)		40 000 руб.
Пульмонал (средство от кашля) — обладает отхаркивающим, антисептическим действием (1 уп. — 100 драже)		30 000 руб.
Шат док хоан — для устранения дисфункции печени и комплексного лечения кожных заболеваний		20 000 руб.
Ха ша дай тао хоан (с плацентой) — для увеличения внутренней энергии, улучшения слуха, зрения, снятия усталости (1 уп. — 10 шт.)		65 000 руб.
Бо тхан хоан (отличное средство для мужчин) — для лечения и профилактики импотенции, цистита (1 уп. — 10 шт.)		64 000 руб.
Мок лонг — для устранения дисфункции печени, комплексного лечения кожных заболеваний, выведения шлаков из организма, для нормализации обменных процессов (1 уп. — 10 пак.)		36 000 руб.
Бак лонг — для комплексного лечения ОРЗ, заболеваний дыхательной системы при воспалении бронхов, легких. Способствует отвыканию от курения (1 уп. — 10 пак.)		36 000 руб.
Хой лонг — для нормализации функций сердечно-сосудистой системы (аритмии, невроза, депрессии, гипертонии, гипотонии) (1 уп. — 10 шт.)		36 000 руб.
Тханг лонг — для комплексного лечения геморроя, варикозного расширения вен, выпадения матки (1 уп. — 10 шт.)		36 000 руб.
Ик мау хоан (для женщин зрелого и пожилого возраста) — дает сильный омолаживающий эффект, улучшает состояние в климактерическом периоде (1 уп. — 10 пак.)		36 000 руб.
Хоа лонг — для лечения ревматизма, остеохондроза, выводит соли (1 уп. — 10 шт.)		36 000 руб.
Ким лонг — при инфекционных и аллергических формах насморка, для лечения ОРЗ, гриппа (1 уп. — 10 пак.)		36 000 руб.
Куан лонг — для лечения нарушений функции почек и мочеполовой системы (1 уп. — 10 шт.)		36 000 руб.
Сик лонг — для нормализации физиологич. состояния женщин детородного возраста, от бесплодия (1 уп. — 10 шт.)		36 000 руб.
Веторон — водный раствор β-каротина с витаминами С и Е (80 суточных доз)		33 000 руб.
Мумие очищенное (1 уп. — 60 таб.)		35 000 руб.
МКЦ (микрористаллическая целлюлоза) — для улучшения обмена веществ, выведения из организма шлаков, радионуклидов, холестерина и т.п., предупреждения новообразований, камней в почках, снижения избыточного веса. Лечебный курс — 3 уп. (1 уп. — 100 таб.) Цена за 1 упаковку		35 000 руб.
Спирулина (микроводоросль) — незаменима при недостаточно сбалансированном питании, биологически неблагоприятных условиях (1 уп. — 40 таб.)		37 000 руб.
Ламии (морская капуста) — по действию близок спламу (1 уп. — 40 таб.)		27 000 руб.
Каринат (чесночные таблетки) — для профилактики		41 000 руб.

Все указанные в «Рассылке» книги и товары вы можете приобрести в КВК «Помоги себе сам» по адресу: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к. 333. Проезд: ст. м. «Текстильщики». Тел. 179-10-20.

### Вниманию региональных дилеров и торговых предприятий!

Международный фонд «Помоги себе сам» предлагает уникальные оздоровительные пищевые добавки и сборы трав, лечебную косметику, приборы домашней физиотерапии, био-корректоры и другие товары для здоровья.

Обращаться: тел./факс (095) 179-83-22 с 9.00 до 20.00, кроме воскресенья.

### В МЕЖДУНАРОДНОМ ФОНДЕ «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

работает Медицинский центр (лицензия №5197/5193 Правительства Москвы).

Квалифицированные специалисты проводят диагностику и лечение следующими методами традиционной медицины:

- гомеопатия;
- мануальная терапия;
- лечебный массаж;
- фитотерапия.

Проводится иридодиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной терапии, Су-джок терапии, коррекции зрения. Консультируют онколог, психотерапевт.

### ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КУРСОВ НА БАЗЕ ЦЕНТРА «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

ДЕКАБРЬ — ЯНВАРЬ

С 1.12 каждую неделю (пон. 19.00; вт. 9.30 и 19.30) — занятия оздоровительной гимнастикой Тайцзицюань проводит инструктор по физкультуре Е.А.ПТИЦЫНА.

С 1.12, с 15.12 (17.00) — учебный курс по...



Хонг лонг	для лечения ревматизма, остеохондроза, подагры, боли (1 уп. — 10 пак.)	36 000 руб.
Ким лонг	при инфекционных и аллергических формах насморка, для лечения ОРЗ, гриппа (1 уп. — 10 пак.)	36 000 руб.
Куан лонг	для лечения нарушений функции почек и мочеполовой системы (1 уп. — 10 шт.)	33 000 руб.
Сик лонг	для нормализации физиологического состояния женщины детородного возраста, от бесплодия (1 уп. — 10 шт.)	35 000 руб.
Воторон	водный раствор β-каротина с витаминами С и Е (80 суточных доз)	35 000 руб.
Мукио очищающее (1 уп. — 60 таб.)	для улучшения обмена веществ, выведения из организма шлаков, радионуклидов, холестерина и т.п., предупреждения новообразований, камней в почках, снижения риска развития рака (1 уп. — 60 таб.)	37 000 руб.
Спирмин	минерально-витаминно-биологически активной добавки для стимуляции иммунной системы, выведения из организма шлаков, радионуклидов, удаления из крови холестерина (1 уп. — 40 таб.)	27 000 руб.
Ламин (морская капуста)	по дефициту биозащитного фактора (1 уп. — 40 таб.)	41 000 руб.
Спирулина (микроводоросль)	незаменима при недостаточном сбалансированном питании, в экологически неблагоприятных условиях (1 уп. — 40 таб.)	34 000 руб.
Каринат (каротиноидные таблетки)	для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний (1 уп. — 60 таб.)	34 000 руб.
<b>Лечебные чаи</b>		
Фиточай «Надежда»	общеукрепляющий чай со стевией (1 уп. — 20 пак.)	21 000 руб.
Чай «Фитотерапевта»	лечебно-профилактический №№ 1-30 (в заказе указывать номер, конкретное действие)	42 000 руб.
Чай каждого номера см. в «ПСС» № 11, 1997 г., с. 12)		
«Петрович»	антиалкогольный фиточай	42 000 руб.
«Летящая ласточка»	очищающий фиточай. Цена за 40 пак. (лечебный курс)	110 000 руб.
Стевия	природный травяной заменитель сахара	22 000 руб.
<b>Лечебные бальзамы</b>		
«Спасатель»	высокоэффективное средство для заживления ран, при ожогах, обморожениях, воспалениях. Защищает от обветривания, мороза, солнечных ожогов. Гипоаллергенное	41 000 руб.
<b>Приборы домашнего пользования</b>		
Портативный магнитный вибропояс ОР-186 (2 режима вибрации)	расслабляет, укрепляет мышцы, уменьшает жировую прослойку, улучшает циркуляцию крови	169 000 руб.
Магнитный вибромассажер для ног МК-828	стимулирует точки акупунктуры на ступнях ног, снимает судороги, стимулирует кровообращение	308 000 руб.
Магнитный массажер КМ-914 с нагревом инфракрасными лучами (5 смежных насадок, регулировка режима вибрации и нагрева)	снимает напряжение и болезненные ощущения в мышцах	232 000 руб.
Ортопедический пояс	для разгрузки позвоночника, поддержания внутренних органов, согревающий, противорадикулитный (в заказе указать размер)	225 000 руб.
Дыхательный тренажер	(при астме, заболеваниях легких, бронхов)	240 000 руб.
<b>Аудиокассеты</b>		
<i>музыка Нью-Эйдж (китайская музыкальная терапия)</i>		
4608	для предупреждения и лечения гипертонии	22 000 руб.
4609	для профилактики язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки	22 000 руб.
4610	для снятия головных болей, вызванных стрессом, осложнениями при сотрясениях мозга, воспалением тройничного нерва	22 000 руб.
4612	против ожирения, вызванного эмоционально-психологическими факторами, несбалансированным питанием и наследственностью	22 000 руб.
4613	для помощи онкологическим больным после операции, химиотерапии или облучения	22 000 руб.
4614	для профилактики и лечения коронарного атеросклероза, грудной жабы и инфаркта миокарда	22 000 руб.
4615	для профилактики и терапии при инсультах. Для людей, предрасположенных к психическим расстройствам, раздражительных и т.п.	22 000 руб.
4616	для страдающих климактерическими расстройствами, регулирует эмоции; снимает бессонницу	22 000 руб.
4617	для профилактики и лечения хронических запоров	22 000 руб.
4618	от бессонницы (помогает восстановить сон, нормализовать работу центральной нервной системы)	22 000 руб.
4619	против сонливости (помогает бороться с хронической усталостью, нормализовать работу центральной нервной системы)	22 000 руб.
<b>Голоса природы</b>		
1001	Лесной ручеек	22 000 руб.
1002	Ручей в горной долине	22 000 руб.
1003	Песчаный пляж	22 000 руб.
1004	Спокойный океан	22 000 руб.
0507	Флейтовый рай	22 000 руб.
0518	Цветы и душа	22 000 руб.
Медитативная музыка «Знаки Зодиака» (12 кассет). Цена за 1 кас.		

Для получения необходимо до 1 марта 1998 г. выслать почтовый перевод указанной стоимости по адресу: 109153, г. Москва, а/я 1, Черниченко Ольге Васильевне. На талоне перевода (в разделе «Для письменного сообщения») четко напишите свой адрес и название предмета, который вы хотите получить. Срок получения заказа — 2 месяца.

Квитанции об оплате перевода НЕ присылать.  
Для отдаленных районов доплата за авиапересылки (очень дорогие) производится наложенным платежом.

## КУРСОВ НА БАЗЕ ЦЕНТРА «ПОМОГИ СЕБЕ САМ» ДЕКАБРЬ — ЯНВАРЬ

С 1.12 каждую неделю (пон. 19.00; вт. 9.30; четв. 9.30 и 19.30) — занятия оздоровительной гимнастикой Тайпинцюань проводит инструктор-методист Е.А.ПТИЦЫНА.

С 1.12, с 15.12 (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж) проводит врач Л.В.НИКИТИНА. Продолжительность — 5 дней.

С 6.12 (10.00), с 7.12 (10.00) — семинар «Здоровье на ладони, или Суджок терапия для всех» (об универсальной оздоровительной системе с практическими примерами, показывающими ее эффективность и исцеляющую силу). Занятия ведет врач Н.В.МАНЬШИНА. Продолжительность — 2 дня (по 4 часа).

С 8.12 (10.00), с 22.12 (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, традиционные методы лечения: уринотерапия, металлотерапия, фитотерапия) проводит врач Л.В.БОЙЦОВА. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 8.12, с 22.12 (11.00) — курс психосаморегуляции (система физических, акупунктурных, дыхательных, медитативных, психотерапевтических упражнений по восстановлению функций позвоночника, улучшению зрения, слуха) проводит врач М.Л.ГЛЯНЦЕВ. Продолжительность — 5 дней (по 3 часа).

С 14.12 (17.00) — курс психосаморегуляции (система физических, акупунктурных, дыхательных, медитативных, психотерапевтических упражнений по восстановлению функций позвоночника, улучшению зрения, слуха) проводит врач Л.В.БОЙЦОВА. Продолжительность — 10 дней (по 3 часа).

С 14.12 (10.00) — курс «Школа здоровья и развития личности» проводят врачи Л.В.БОЙЦОВА и А.И.ФРОЛОВ. Продолжительность — 10 дней (по 4 часа).

С 26.12 (10.00) — учебный курс по методике Луизы Хей (обучение самостоятельным приемам исправления своей негативной кармической программы, улучшения жизни и здоровья) проводит психолог-полинолог, физик, последователь системы С.Лазарева, Л.Т.МАКАРОВА. Продолжительность — 3 дня (по 6 часов).

С 26.12 (14.30) — курс психологической коррекции, направленный на пробуждение внутренних резервных возможностей психики и тела, работа в измененных состояниях. Ведущие и авторы тренинга: врачи-психотерапевты О.А.БЕЛИКОВА и к.н. Л.И.КИСЕЛЕВА. Продолжительность — 3 дня (по 6 часов).

С 3.1 (10.00) — учебно-оздоровительный курс психоэмоциональной и физической коррекции «Дети! Будьте здоровы!» проводит врач Н.П.АВЕРИНА. Продолжительность — 10 дней (по 4 часа).

Все справки по тел. 179-10-20, 179-16-01 или по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15. Культурный центр «Москвич», к.333.



По мнению специалистов береста обладает целебными свойствами. Она помогает восстанавливать энергию, избавляет от стрессов. Берестяные изделия создают в доме приятную ауру. Кроме того, береста и хороший антисептик — обертнутые ею раны затягиваются, лечатся грибковые заболевания.

Береста — это верхний слой березовой коры, прочный и гибкий, мало поддающийся гниению. Из нее мастерами не только хозяй-

## БЕРЕСТА ХРАНИТ И ЛЕЧИТ

ственную утварь, но и лодки-берестянки, легкие жилища. На Руси из бересты делали туеса, кружки, табакерки. В туесах хранили муку и крупы, засаливали огурцы и грибы. При раскопках в Новгороде было найдено много изделий из бересты.

Современные мастера тоже часто обращаются к бересте, ведь это экологически чистый материал, да еще легкий и прочный.

Михаил Апарин окончил Московский авиационный институт, работал инженером-электронщиком. А между делом овладел старинной техникой выделки бересты.

Он даже собственную технологию разработал, благодаря которой его изделия отличаются особой прочностью. Суть в том, что он делает стенки туесков двойными: внутренний берестяной цилиндр — сколотень — всегда длиннее наружного куска бересты-одежки. Кроме того традиционными по форме вещи он украшает оригинальными орнаментами — собственными или позаимствованными у природы.

Его изделия очень функциональны — в них можно хранить и крупы, и сметану, и молоко. Квас в туеске, как в термосе, даже в самые жаркие дни остается прохладным, а молоко не киснет.

Из бересты делают и украшения — броши, серьги, браслеты, которые пользуются популярностью у женщин. Ведь они так необычны. Но для них нужна береста особого качества, которую сложно найти. Михаил Апарин пока только мечтает создать такую коллекцию.

Поскольку в следующий раз мы встретимся с вами в новом году, хотим заранее вооружить вас полезными сведениями о традиционном новогоднем напитке — шампанском.

Когда-то (около трехсот лет назад) у кого-то (некоторые утверждают, что это был монах по имени Дом Периньон) где-то (доподлинно — в провинции Шампань) забродило вино. Нам не известно, что заставило винодела отвесть этот напиток. Но факт остается фактом: бокал играющего вина произвел неожиданно хорошее впечатление. Позже, когда всюю пошел процесс приготовления необычного напитка, возникла необходимость в массивной бутылке, которая могла бы сдерживать давление бродившего капризного игристого вина, и даже изобрели специальные складные люпиты.

Люпитр, усеянный отверстиями для пузырьков, сначала устанавливали горизонтально, а затем в течение нескольких месяцев его положение меняют так, чтобы к январю (это непременно!) все пузырьки располагались вертикально горлышком вниз.

Ну а с приходом «настоящих французских морозов», настолько деликатных, что вино в глубоких подвалах замер-

зает только на уровне горлышка, шампанскому наступает время выстрелить.

Каждая бутылка распечатывается, и под давлением кусочек льда с винным осадком, собравшимся к тому моменту в горлышке, выстреливает. Сложнейшая операция, по-медицински значимая, но фактически — выстрел.

После игристого закупоривания (и не менее чем через год — таков закон) шампанское выстрелит уже на вашем столе.

Обычай, согласно которому в храмах женщины повязывают голову платком, тоже возник не на пустом месте. Храм — это место, где концентрируется космическая энергия. Женщины очень эмоциональны, возбудимы, чувствительны к этой энергии. Если оставить голову непо-

Все манипуляции в процессе производства шампанского в лучших Домах шампанских вин традиционно производят вручную.

На стол шампанское желательно подавать в специальном ведерке, предварительно охлажденным до +5°C.

Хорошее шампанское можно легко отличить от плохого по количеству и качеству пузырьков. Если они крупные и «висят» на стенках бокала, — вас провели. Если они мелкие и, зародившись на дне, несколькими тонкими струйками устремляются вверх, — считайте, что Новый год вы начали достойно.

А в заключение — поверьте: выберите «свой» пузырек, и пока он не лопнул, загадайте желание. Настоящее шампанское может искриться несколько часов — так что не торопитесь, сосредоточьтесь на самом заветном.

Ольга Карпова

Оказывается, между нашими волосами и стрессами, которые мы испытываем, существует определенная связь. Именно волосы накапливают разнообразную информацию, корректируют энергетику человека.

— Неспроста в старые времена существовал обычай срезать локон волос любимого человека и носить его в медальоне, — рассказывает директор одного из центров биоэнергетики Сергей Шведов. — Когда возникала потребность вспомнить этого человека, извлекалась прядь волос и осуществлялась некая своеобразная энергетически-эмоциональная связь с их бывшим обладателем. Один из приемов черной магии — это работа с волосами жертвы, наведение порчи именно через них. Вот почему суеверные люди считают опасным оставлять где-то свои волосы.

Обычай, согласно которому в храмах женщины повязывают голову платком, тоже возник не на пустом месте. Храм — это место, где концентрируется космическая энергия. Женщины очень эмоциональны, возбудимы, чувствительны к этой энергии. Если оставить голову непо-

крытой, можно получить «энергетический удар». Мужчине наоборот необходима подпитка, эмоциональный заряд, чтобы восстановить свой психоэмоциональный потенциал.

Когда бреют наголо монахов, солдат-новобранцев считается, что делают это из соображений гигиены. Но в этих

случаях неосознанно осуществляется древний ритуал — снимается старая информация, чтобы она не давила, не мешала в новой жизни.

И сама прическа оказывает определенное воздействие на настроение, эмоциональное состояние человека. Если волосы на голове зачесаны налево, активизируется логическое мышление. Если женщина собирает волосы в пучок, это усиливает ее энергетическое взаимодействие с окружающим миром. Недаром буддийские монахи завязывают на макушке своеобразный узел.

Стрижка, тем самым, всегда полезна: происходит «сброс» лишней информации, отрицательной энергии. А значит — жить становится легче.

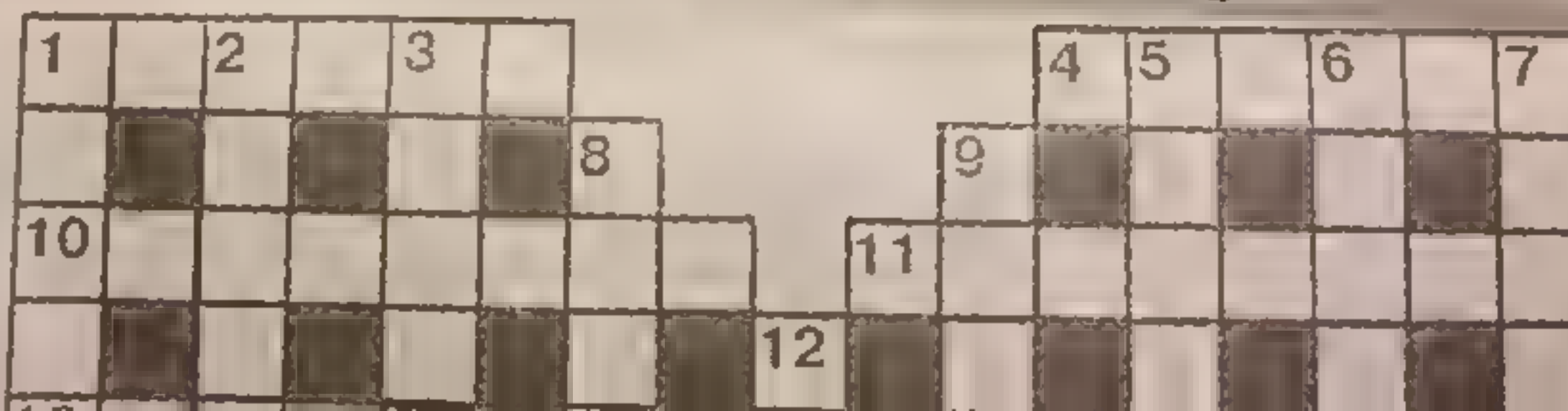
Татьяна Харламова

## О ШАМПАНСКОМ

УСТАМ ОТ СТРЕССОВ

ДЕЛАЙ СТРИЖКУ

## КРОССВОРД



По горизонтали: 1. Механическое воздействие на тело с лечебными или гигиеническими целями. 4. Часть дыхательных путей человека между гортанью и бронхами. 10. Ручная женская сумочка. 11. Вытяжка из лекарственного сырья. 13. Индейское племя в Южной Америке, создавшее одну из древнейших цивилизаций. 14. Противовоспалительный лекарственный препарат. 15. Русский архитектор, представитель ампира. 18. Испанский народный танец. 20. Система ставок оплаты труда. 21. Титул вер-

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Напомним вам, что фонд «Помогите себе сам» еженедельно проводит свой традиционный День открытых дверей.

Мы ждем вас каждую субботу в 10.00 в малом зале КЦ «Москвич» (м. «Текстильщики»). Вход бесплатный.



самые жаркие дни береста прокладывает, а молоко не киснет.

Из бересты делают и украшения — броши, серьги, браслеты, которые пользуются популярностью у женщин. Ведь они так необычны. Но для них нужна береста особого качества, которую сложно найти. Михаил Апарин пока только мечтает создать такую коллекцию.

разная энергетическая эмоциональная связь с их обычным обитателем. Осталось из приемов чередования — но работа с войсками чертит, да и еще порчи именно через них. Во всем этом серые люди считают себя самым опасным, ставя где-то свои волю.

крытой, можно получить «энергетический удар». Мужчине наоборот необходимо подпитка, эмоциональный заряд, что-то острое и живое, свои психоэмоциональные потребности.

Когда береста, по мнению монахов, солдата-новобранца считается, что делают это и с особым знанием. Но в этих

макушке своеобразный узел.

Стрижка, тем самым, всегда полезна: происходит «сброс» лишней информации, отрицательной энергии. А значит — жить становится легче.

Татьяна Харламова

**По горизонтали:** 1. Механическое воздействие на тело с лечебными или гигиеническими целями. 4. Часть дыхательных путей человека между гортанью и бронхами. 10. Ручная женская сумочка. 11. Вытяжка из лекарственного сырья. 13. Индейское племя в Южной Америке, создавшее одну из древнейших цивилизаций. 14. Противовоспалительный лекарственный препарат. 15. Русский архитектор, представитель ампира. 18. Испанский народный танец. 19. Система ставок оплаты труда. 21. Титул верховного правителя в ряде стран мусульманского Востока. 22. Стихотворение А.С.Пушкина. 26. Ткань с гладкой блестящей лицевой поверхностью. 27. Спазмолитическое лекарственное средство. 31. Французский композитор, автор балета «Корсар». 32. Популярный артист театра и кино, выступавший на сцене Ленинградского Большого драматического театра. 33. Марка французских автомобилей. 36. Одна из древнейших отраслей медицины. 37. Богиня победы в римской мифологии. 38. Рыба семейства сигов, обитающая в бассейне Северного Ледовитого океана. 39. Швейная принадлежность.

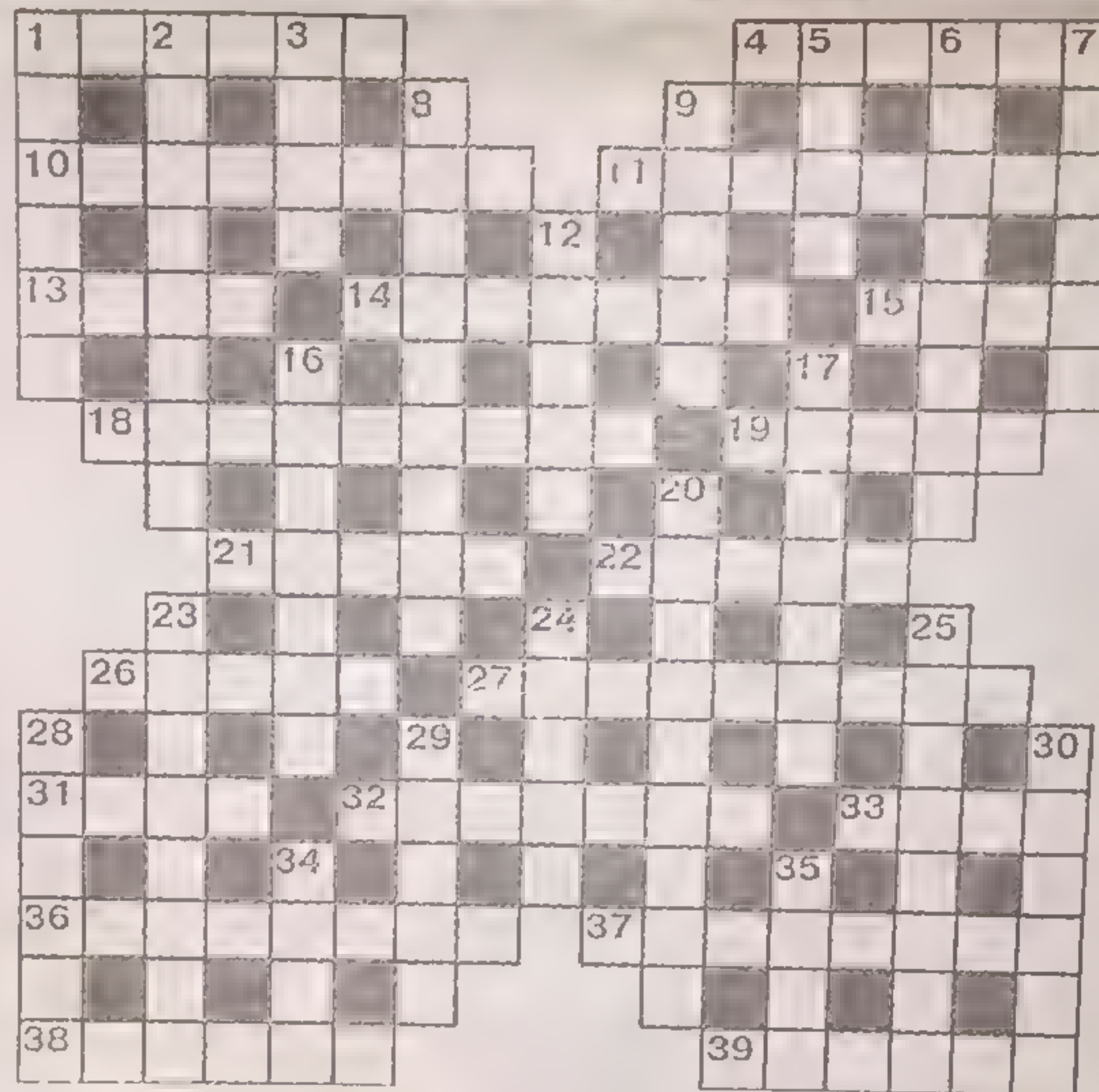
**По вертикали:** 1. Дворянский титул в некоторых странах Западной Европы. 2. Лекарственный препарат, оказывающий успокаивающее действие. 3. Дугообразное перекрытие между двумя опорами. 5. Южное травянистое пряное и лекарственное растение. 6. Зубчатый механизм для преобразования движения. 7. Хищная птица. 8. Материал для лепки. 9. Сократительный мышечный белок. 12. Получение отливок из расплавленного металла. 16. Органическое соединение, необходимое для нормального обмена веществ и жизнедеятельности человека. 17. Больница три отделения. 20. Лечебный метод вдыхания лекарственных веществ. 23. Обезьяна рода павианов. 24. Женское помещение в мусульманском доме. 25. Антигистаминное лекарственное средство. 28. Травянистое растение рода полыни, пряное, ульмар. 29. Документ о медицинском страховании. 30. Старинный рождественский и святочный персонаж. 34. Искусство изменения лица актера. 35. Большая копна сена, соломы.

#### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 11

**По горизонтали:** 1. Лимон 5. Метан 8. Елабуга 9. Господ 10. Навар 11. Диктант 12. Агава. 15. Осень. 18. Танго. 20. Зацепин. 21. Бастион 23. Акула 24. Комик 27. Караг 30. Опаляло 31. Стар 32. «Погои» 33. Интрада 34. Кулон. 35. Леннок.

**По вертикали:** 1. Лепта 2. Массо 3. Нелда 4. Сбитень 5. Манго 6. Генья 7. Нерль 13. Горацио. 14. «Валенки». 16. Септима. 17. Находка. 17. Триба. 19. Осака 22. Суматра 24. Елабуга 25. Молот 26. Корин 27. Копал 28. Ратин. 29. Тулик.

## КРОССВОРД



## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Напоминаем вам, что фонд «Помоги себе сам» еженедельно проводит свой традиционный День открытых дверей.

Мы ждем вас каждую субботу в 10.00 в малом зале КЦ «Москвич» (м. «Текстильщики»). Вход бесплатный.

Консультационно-выставочный комплекс фонда открыт для посетителей ежедневно с 9 до 20 часов (в воскресенье с 9 до 17 часов).

Тел. 179-10-20, 179-16-01

## НАША ГАЗЕТА ПРОДАЕТСЯ ОПТОМ В МОСКВЕ:

ст.м. «Баррикадная», ул. Баррикадная, д.2, тел. 254-05-62

ст.м. «Арбатская», ул. Воздвиженка, д.5, тел. 290-37-40

ст.м. «Пушкинская», Страстной б-р, д.3, тел. 299-07-69

ст.м. «Улица 1905 года», ул. 2-я Звенигородская, д.13, тел. 256-06-00

ст.м. «Комсомольская», ул. Краснопрudная, д.7/9, тел. 264-82-72

ст.м. «Курская», ул. Верхняя Сыромятническая, д.2, тел. 916-43-98

ст.м. «Новокузнецкая», Старый Толмачевский пер., д.5, подъезд 2, тел. 747-02-36

ст.м. «Текстильщики», Волгоградский пр-т, д.46/15, Культурный центр «Москвич», к.332, тел./факс 173-97-33

**Учредитель**  
фонд «Помоги себе сам»  
Здоровья желает вам  
программа «Помоги себе сам»

**Адрес редакции**  
109125, Москва,  
Волгоградский проспект, 46/15,  
Культурный центр «Москвич» (ДК АЗЛК)  
**Тел./факс редакции**  
173-97-33

Газета зарегистрирована  
Министерством печати  
и информации 19.07.95,  
регистрационный номер 013948.

Отпечатана в типографии  
издательства «Пресса»

Заказ № 15181

Тираж 100 000

Подписано в печать 27.11.97

## РАСЦЕНКИ НА РЕКЛАМУ

1/1	—7 000 000	1/8	—2 200 000
1/2	—3 800 000	1/16	—1 600 000
1/4	—2 900 000	1/32	—1 000 000

Подписной индекс  
по каталогу агентства  
«Роспечать» — 32620

Гл. редактор  
лит. редакторы

отв. секретарь  
фото

верстка  
набор  
корректор

Лариса Казарьян  
Алла Орлова  
Алмаз Бикчантаев  
Татьяна Блинова  
Наталья Девдариани  
Маргарита Бородинна  
Роман Сердюков  
Сергей Гуц  
Вера Думбар  
Галина Сенявская



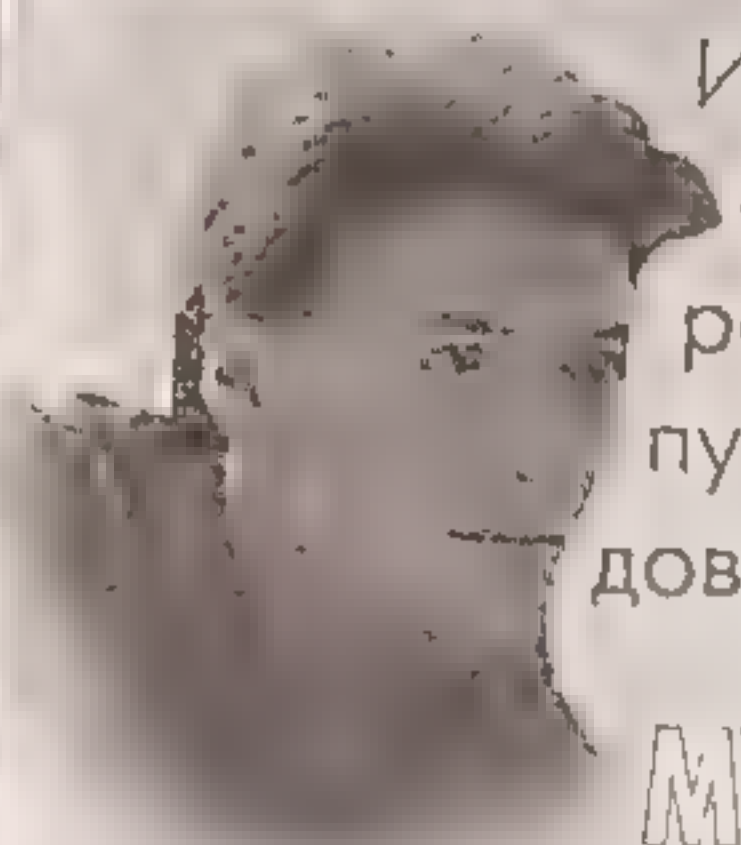
№ 4  
(44) АПРЕЛЬ  
1998 ГОД

Для тех, кто хочет обрести физическое и духовное здоровье

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА

В НОМЕРЕ

# ПОМОЩЬ



Итак, случилось. Ваша жена сказала: «Милый, у нас будет ребенок!» Будем откровенны: путь «семейной беременности» довольно тернист...

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР,  
ИЛИ «БЕРЕМЕННЫЕ»  
ПАПАМ НА ЗАМЕТКУ

с.4

ВОПРЕКИ ДИАГНОЗУ —  
ЖИТЬ!

Лечебное голодание и соколечение — оружие в борьбе против рака. Консультант центра народной медицины «Живица» делится опытом помощи онкобольным

с.8-9

ЗАЗЕРКАЛЬЕ,

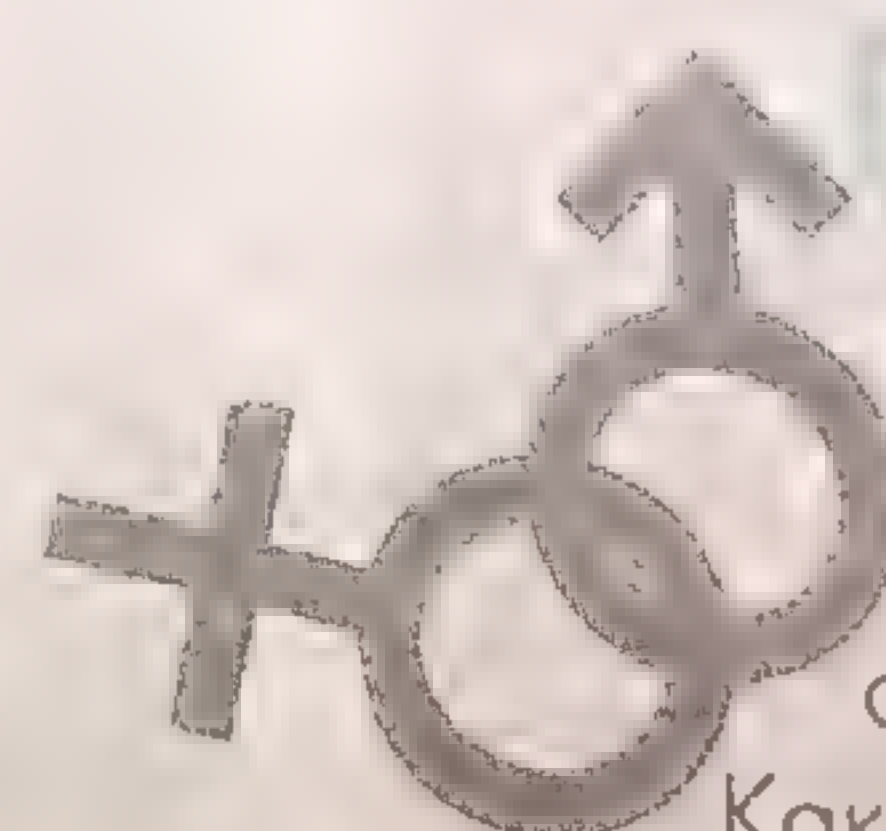
ИЛИ ЛЕВША ПОМНИТ БУДУЩЕЕ

Возможно ли это: помнить будущее? По мнению ученых, феномен состоит в том, что в какой-то момент



певши могут чувствовать событие, которого еще нет в настоящем времени и реальном пространстве...

с.11



СЕКСУАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА  
ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Чем порнография отличается от эротики? Как поддерживать сексуальное здоровье? На эти вопросы отвечает сексопатолог профессор Лев Щеглов

с.13

В.М. - 19

Христианский девичий приют «Остров надежды» был открыт в 1995 году. Сюда принимают всех желающих независимо от вероисповедания. Сотрудни-

«ОСТРОВ НАДЕЖДЫ» —



*Христианский девичий приют «Остров надежды» был открыт в 1995 году. Сюда принимают всех желающих, независимо от вероисповедания. Сотрудники приюта и добровольные помощники обучают де-  
вочек общеобразовательным дисциплинам, а также  
пению, игре на пианино и гитаре, делопроиз-  
водству, работе на компьютере, регулярно бывают  
с детьми в театрах. Во время визита в Москву в  
апреле 1996 года президент США Билл Клинтон  
даже изменил свое расписание, чтобы посетить  
приют. За период своего существования «Остров  
надежды» принял более ста девочек. Многим из них  
эта помощь спасла жизнь.*

В приют нас не пустили. Промозглый леденящий ветер пронизывал насквозь. Девичий голос за железной дверью сказал, что директора нет, и мы остались на улице. Старинный московский особняк в проезде Попова, где находится приют, как потом нам рассказали, не раз подвергался налетам, поэтому ко всем приходящим здесь относятся настороженно. Со второй попытки мы вошли в здание. Металлическая дверь, тяжело скрипнув, пропустила нас внутрь. Время близилось к обеду: старшие девочки готовили еду, младшие слушали музыку. После холода улицы мы ощутили приятное домашнее тепло.

Девочек приводят сюда с вокзалов, из подвалов. «К нам попадают жалкие, грязные комочки плоти, напуганные, изнасилованные, униженные», — рассказывает Александр ОГОРОДНИКОВ, директор приюта, лидер Христианско-демократического союза России. Про «Остров надежды» и его директора много пишут в прессе, многие о нем знают. На Западе А.Огородникова называют «живой легендой» — в застойные годы за политическую деятельность он отсидел почти 9 лет (из них 5 лет в зоне смертников «Пермь-36»). По

выходе из лагеря, немного окрепнув, он организовал Христианско-демократический союз России, первым делом которого (в феврале 1991 года) стало открытие единственной тогда в стране бесплатной столовой. Именно там высветилась страшная проблема — бездомные, голодные, брошенные дети, после чего и возникла идея детского приюта.

В приюте детей отмывают, одевают, откармливают. Штата как такового нет, зарплату получают два-три человека. Работают здесь в основном добровольцы. Часто это беженцы — для них, так же как и для детей, «Остров надежды» становится пристанью после долгих скитаний. Попадают сюда и маленькие сироты, и молодые мамы, и искательницы приключений. У последних, пожалуй, самая легкая судьба. Покрутившись в столичной жизни, послушав страшные рассказы своих приютских подруг, беглянки возвращаются домой, осчастливленная родители. Но бывают и те, для кого «Остров надежды» — единственное спасение в море отчаяния, боли и страданий. Одну девочку на протяжении многих лет насиловал собственный отец, другой бандиты грозили

## «ОСТРОВ НАДЕЖДЫ» — ОСТРОВ СПАСЕНИЯ



**В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ:**

**РЕЦЕПТЫ ВАНГИ**

**КАК ВЫЛЕЧИТЬ КРАПИВНИЦУ?**

**12 ШАГОВ К ЖИЗНИ**



Начало на с.1

убийством. Страшных историй детских жизней не счесть.

«Почему приют именно для девочек? — повторяет наш вопрос А.Огородников. — Мы готовы брать и мальчиков, но помещение не позволяет их содержать, ведь бездомных мальчиков больше. Кроме того, девочка значительно беззащитнее, уязвимее. Ее психика более пластична. Мы заметили, что если девочка бродяжничает больше шести месяцев, в ней происходят какие-то необратимые процессы. Ее становится сложно вернуть к семье, в дом, сделать так, чтобы впоследствии она стала хорошей хозяйкой, женой, мамой».

Но, к сожалению, ни профессионального психолога, ни юриста здесь нет. Юридическую помощь Огородников оказывает детям своими силами, используя свой авторитет. Во время реабилитационного периода девочки оттаивают в спокойной атмосфере внимания и добра. Поначалу им дают возможность войти в ритм жизни приюта, потом постепенно включают в общие дела — обучение, ра-



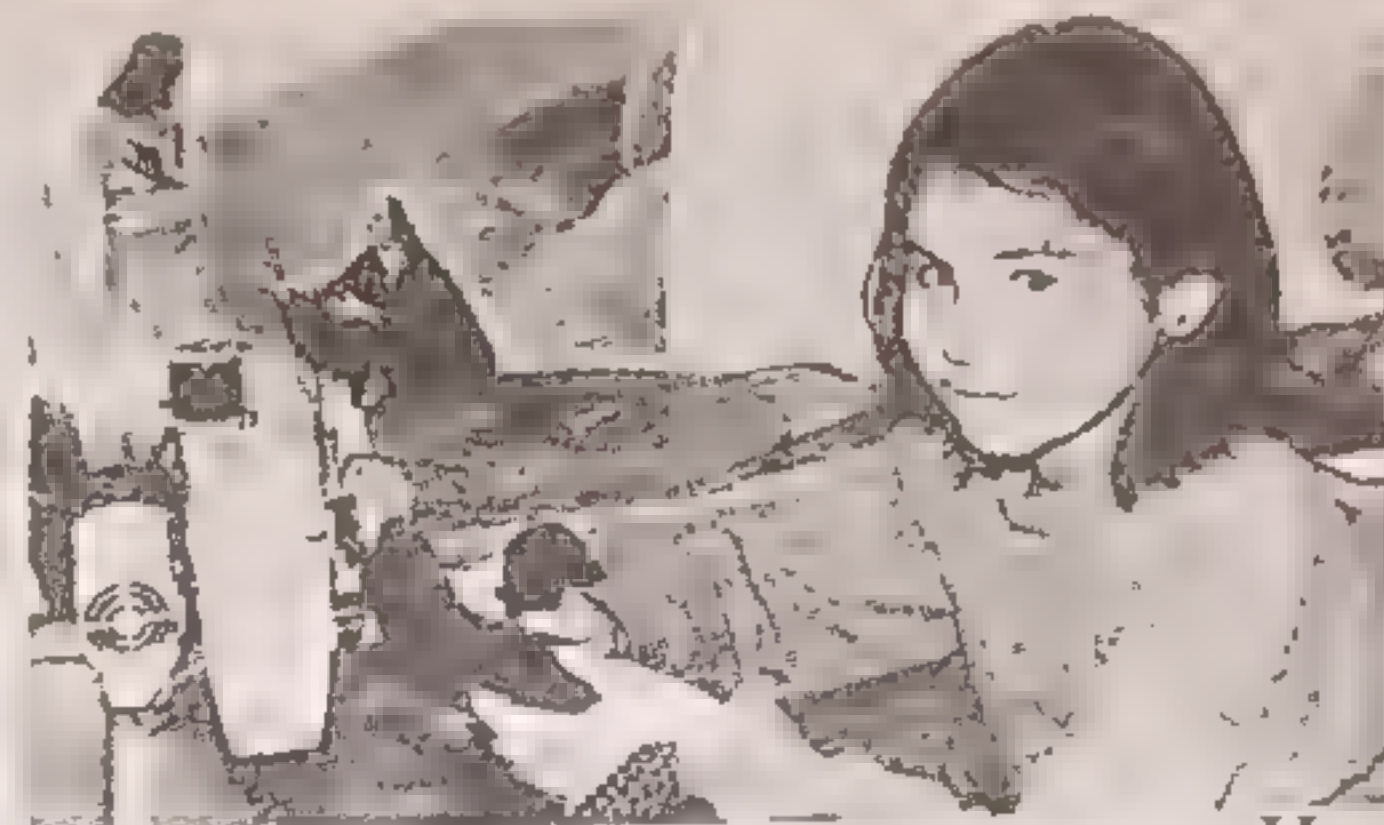
боту по кухне, уборку... Иногда через знакомых удается отдать девочку в семью, где она вместе с хозяйкой дома занимается повседневными делами, учится быть хранительницей домашнего очага. Однако такие случаи, конечно, нечасты.

Семилетнюю кареглазую Дианочку, а после крещения Леночку, нашли на вокзале. Вскоре среди бомжей отыскалась и ее мать, которая занималась проституцией. Так называемая мамаша пыталась забрать девочку, но в приюте ее уговорили этого не делать. Раньше существовала возможность отправлять девочек с их согласия на реабилитационную практику в женские монастыри. Леночка прожила в монастыре полтора года. Девочке там нравилось, но после запроса милиции (?) ее отправили обратно в приют. Леночка рассказывает, что помогала сестрам по хозяйству, научилась рано вставать и пасти коров. Подружки, которые обрадовались ее возвращению, завистливо поглядывая на ее черные локоны, говорили: «Смотрите, какие косы отрастила, нам бы в монастырь, а то все стриженные ходим».

Наголо стригут детей в спецприемнике за колючей проволокой на Алтуфьевском шоссе, откуда органы опеки тоже привозили девочек в приют. Сегодня в Москве, по данным А. Огородникова, насчитывается около 60 тысяч так называемых социальных сирот. Их родители живы, но своих обязанностей не выполняют. Однако и родительских прав они не лишены, а без официального статуса «сирота» маленьких беспризорников не принимает ни один детский дом. Остается два варианта: либо единственный в Москве приемник-рас-

пределитель на Алтуфьевском шоссе, либо приюты — их сегодня в столице 11.

В российском законодательстве не существует закона о приютах, зато существует другой закон. Александр Огородников рассказывает: «По достижении 16-летнего возраста детям-сиротам выделяется жилплощадь. Опекунами сирот яв-



ляются сотрудники детских домов. Нам известны случаи злоупотреблений, когда проводилось психиатрическое освидетельствование детей с целью лишить их этой жилплощади».

С каждым годом Александру Огородникову становится работать все труднее и труднее. Он вспоминает: «Когда в 70-х годах люди помогали семьям узников совести, это делалось в атмосфере понимания и уважения... Сейчас мы работаем в атмосфере враждебности». И за примерами далеко ходить не надо: недавно была разгромлена и закрыта бесплатная столовая.

Противников у «Острова надежды» хватает. Это и те, кто хочет получить старинный особняк, где разместился приют, и те, кому не нравится, что Огородников и ХДС «покусились» на государственную систему социального призрения детей. А

жаль, ведь без помощи тех, кто по долгу своей службы призван и обязан помогать детям, обходиться трудно.

Другая проблема банальна — деньги. «Мы существуем чудом, поскольку не получаем ни одного гранта. Основная помощь идет из-за границы, но все пожертвования нерегулярны. Это позволяет нам как-то существовать, но очень экономно», — говорит Александр Огородников. Приюту помогают сердобольные люди, которые делятся с девочками последним.

Александр Огородников и его «Остров надежды» напомнили мне знаменитого Робинзона Крузо. У директора приюта даже похожая черная борода и, без сомнения, эти слова Робинзона мог бы сказать и он: «Вняв голосу рассудка, я начинал мириться со своим положением. Прежде я поминутно смотрел на море в надежде, не покажется ли где-нибудь корабль, теперь я уже покончил с напрасными надеждами и все свои помыслы направил на то, чтобы по возможности облегчить свое существование».

Приют как одинокий остров ждет помощи, но на него лишь изредка наведываются дикари.

Материал подготовила Зоя Барышева

От редакции. Всем, кому не безразлична судьба доброго дела, сообщаем банковские реквизиты «Острова надежды»:

Благотворительное общество «Христианское милосердие», ИНН 7723314756, БИК 044541312, кор/с 30101810300000000312, р/с 40703810903000001435 в Шаболовском отделении Мосбизнесбанка, ОКОНХ 98600, ОКПО 0065057.

## ЭКЗАМЕН ПРИНИМАЕТ КОМПЬЮТЕР, ИЛИ ДА ПОМОЖЕТ ИНВАЛИДУ ИНТЕРНЕТ

Существует специальная государственная программа по социальной адаптации. Каждому ребенку, прикованному к постели или к инвалидной коляске, школа обязана дать образование. Учителя приходят на дом, дают задания, принимают экзамены. И вот аттестат зрелости получен. А что дальше? Живите как можете. Большинство из этих ребят оказываются просто выброшенными из жизни, не имеют возможности получить высшее образование. Проблемы транспорта, отсутствие специальных лифтов и оборудованных лестниц, масса других трудностей мешают способным, талантливым юношам и девушкам освоить профессию.

## ЦЕНТР В КРЫЛАТСКОМ

Первый в нашей стране спортивно-игровой Центр для детей-инвалидов был создан в январе 1995 года Детским благотворительным фондом Роналда Макдоналда в столичном районе Крылатское. Здесь по специально разработанной программе занимаются спортом дети с ограниченными возможностями опорно-двигательной системы, онкологическими заболеваниями, ослабленными зрением и слухом, отстающие в умственном развитии. В их распоряжении большой зал со специальными спортивными станками, баскетбольными корзинами, теннисными столами.

Особое внимание уделялось спортивным играм: хоккею, баскетболу на лошадях, азартным командным состязаниям с большими и малыми мячами, названным «перекати-поле». Проводились эстафеты с полосой препятствий, преодолении «веселого лабиринта», а на акватории Гребного канала — гонки катамаранов. Дети с ограниченными физическими и умственными возможностями по-настоящему растревожились, радовались движением, борьбе, достигнутой собственными усилиями победе.



## ЭКЗАМЕН ПРИНИМАЕТ КОМПЬЮТЕР, ИЛИ ДА ПОМОЖЕТ ИНВАЛИДУ ИНТЕРНЕТ

Существует специальная государственная программа по социальной адаптации. Каждому ребенку, прикованному к постели или к инвалидной коляске, школа обязана дать образование. Учителя приходят на дом, дают задания, принимают экзамены. И вот аттестат зрелости получен. А что дальше? Жить так как можете. Большинство из этих ребят оказывается просто выброшенными из жизни, не имеют возможности получить высшее образование. Проблемы транспорта, отсутствие специальных лифтов и оборудованных лестниц, масса других трудностей мешают способным, талантливым юношам и девушкам осуществить свои мечты. Недавно Московский социально-психологический институт разработал проект, который поможет этой категории молодых людей получить высшее образование.

Рассказывает Светлана БОНДЫРЕВА, вице-президент Академии педагогических и социальных наук, проректор Московского психолого-социального института:

— Осуществить наш проект не так уж и сложно. Для этого у ребят должны быть компьютеры. Через Интернет мы можем давать задания, отвечать на вопросы, принимать экзамены. Для каждого такого студента будет определено время выхода в Интернет для общения с преподавателем.

Морально мы давно готовы приступить к этой работе. Но если говорить о технической стороне дела, еще не все задачи решены. Пока мы традиционно учили и учим по изданным учебникам. Приезжает мама, покупает необходимую литературу (очень недорого), студент занимается, готовится, а потом мы принимаем у него экзамены через Интернет. Но мы могли бы ввести все наши программы, все двести пятьдесят учебников в компьютер, что, конечно, сделало бы учебный процесс более эффективным. Имея дискету с материалом, студент в любой момент может проштудировать нужную ему программу. А потом дать весточку через Интернет о готовности к экзамену.

Программа обучения рассчитана на шесть лет. За это время человек получает не только образование, но и круг общения. Диплом ему вручают уже не через Интернет, а лично в руки. И это большой праздник для него, для его семьи и для нас, преподавателей.

В нашем институте есть факультеты экономики, юриспруденции, педагогики, особое внимание уделяется изучению психологии. Люди, которые получают таким способом образование, потом смогут помочь другим. Так что вокруг них будут возникать своего рода маленькие реабилитационные очаги.

На наш взгляд, это очень важная социальная программа. И мы наеемся на помощь Министерства труда и социального развития РФ, многочисленных благотворительных фондов.

Кроме того, хочется обратиться к различным фирмам и учреждениям. Сейчас появились новые, более мощные компьютеры, а устаревшие модели списываются. Почему бы не сделать доброе дело, не отдать их в благотворительный фонд для обучения детей, получив при этом определенные налоговые льготы? Думается, найдутся и фирмы, которые на тех же условиях предоставят больным детям льготное пользование Интернетом.

Татьяна Викторова

От редакции. Мы считаем, что разработанная важная социальная программа, которая поможет обрести полноценную жизнь многим инвалидам. А что думаете об этом вы, уважаемые читатели? Надеемся на ваши предложения, отклики. Специалисты Московского психолого-социального института готовы ответить на любые ваши вопросы. Телефоны ректората Московского психолого-социального института: (095) 958-19-00, 954-30-35

## ЦЕНТР В КРЫЛАТСКОМ

Первый в нашей стране спортивно-игровой Центр для детей-инвалидов был создан в январе 1995 года Детским благотворительным фондом Роналда Макдоналда в столичном районе Крылатское. Здесь по специально разработанной программе занимаются спортом дети с ограниченными возможностями опорно-двигательной системы, онкологическими заболеваниями, ослабленными зрением и слухом, отстающие в умственном развитии. В их распоряжении большой зал со специальными спортивными станками, баскетбольными стойками, шведскими стенками, оборудованием для координации движений, отдельные раздевалки и многое другое. Свыше 800 ребят в возрасте от полутора до восемнадцати лет бесплатно занимаются здесь ежегодно с мая по сентябрь.



— Мы не медики, — говорит координатор Фонда Светлана Полякова, — но стараемся с помощью спорта, спортивных игр и разнообразных занятий добиться того, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно, был счастлив и уверен, что при желании и упорстве он сможет все.

У творческого коллектива Центра есть интересный опыт проведения всеобщих добрых состязаний, названных «Игры Солнца». Участвовали в них воспитанники городских интернатов для детей с легкой степенью олигофре-

нии. Особое внимание уделялось спортивным играм: хоккею, баскетболу на лошадях, азартным командным состязаниям с большими и малыми мячами, названным «перекати-поле». Проводились эстафеты с полосой препятствий, преодолением «веселого лабиринга», а на акватории Гребного канала — гонки катамаранов. Дети с ограниченными физическими и умственными возможностями по-настоящему раскрепощались, радовались движениям, борьбе, достигнутой собственными усилиями победе.

Да и для зрителей и гостей это был увлекательный праздник: показывал фокусы наряженный клоуном затейник, заставлял отгадывать загадки, стучать ногами, хлопать в ладошки. У детей светились глаза, играл на щеках румянец...

— Детей к нам привозят из всех районов на специально оборудованном (с подъемником) автобусе, — рассказывает директор Центра Александр Морозов. — Сейчас один из наших спонсоров — Межбанк — выделил 50 тысяч долларов для покупки еще одного автобуса. И скоро мы сможем возить на занятия детвору из Химок, Люберец и других мест Подмосковья.

Занятия ведут семь тренеров. Кроме высшего физкультурного образования, у них за плечами и специальные курсы в академии им. Лесгафта по работе с больными детьми. При проведении соревнований, игр, праздников им помогают «волонтеры» — студенты физкультурных вузов, тоже соответственно подготовленные. Есть у Центра и друзья-спонсоры. В их числе — один из сильнейших шахматистов мира Анатолий Карпов.

Здесь создана прекрасная основа для физического развития детей. А в перспективе — преобразования, которые должны помочь и в социальной реабилитации. Планируется, в частности, открыть компьютерные классы, организовать хор, уроки пения.

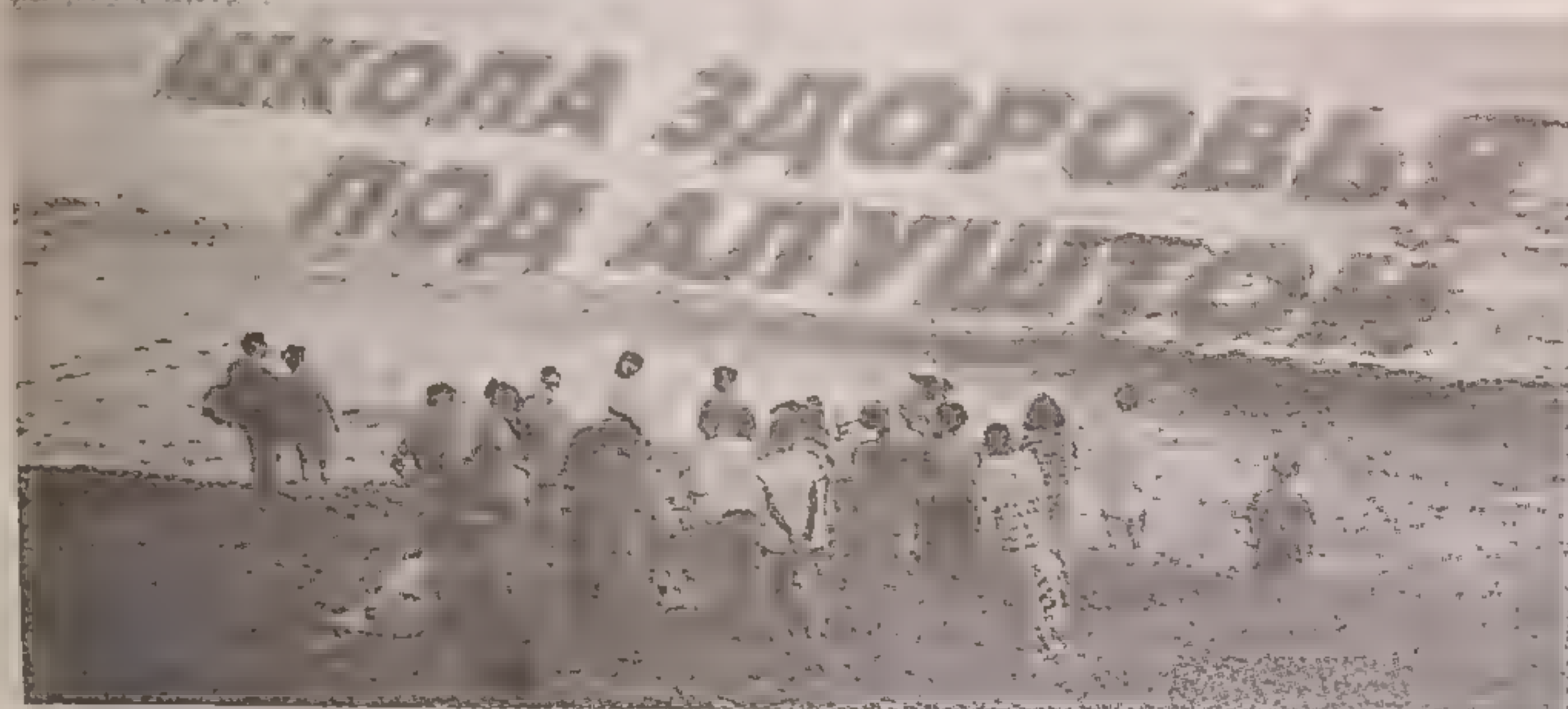
В Центр могут приходить и приходят все, кто нуждается в помощи. Встречают их с любовью и вниманием.

Марина Файвишевская

Адрес Центра: Москва, ул. Крылатская, д. 2 (проезд: ст. м. «Молодежная», далее на автобусах №№ 691 или 229 до остановки «Крылатский мост»). Тел. 149-31-91



Уже третий год фонд «Помоги себе сам» организует летний оздоровительный отдых под Алуштой на приморской базе «Солнечное». Как строится программа оздоровления? Чем будет отличаться этот летний оздоровительный сезон от предыдущего? Эти вопросы мы задали главному врачу фонда «Помоги себе сам» Александру Васильевичу ТРИФОНОВУ.



— Утро в «Солнечном» начинается очень рано — в шесть-семь часов. Для начала — пробежка, гимнастика у моря, потом купание независимо от погоды. (Случаев простуды еще не было.) Затем вегетарианский завтрак.

— Есть ли своеобразие в питании отдыхающих?

— Да, питание рационально и сбалансировано. Преобладают овощи и фрукты, злаковые, каши, рыба. Мясные продукты резко ограничены.

— На какой контингент рассчитаны ваши программы? Кому вы рекомендуете поехать в Алушту?

— Прежде скажу, кому не рекомендую.

Более того, поскольку большая часть дня на нашей базе — это активные занятия, тренировки, то любителям просто купаться и загорать у нас не понравится. Любителям комфорта — тоже. Образ жизни в «Солнечном» достаточно аскетичен. Легкие деревянные бунгалы, в которых живут наши подопечные, не отличаются особыми удобствами.

— Расскажите, пожалуйста, о программе занятий.

— После завтрака все обитатели базы собираются в просторной деревянной беседке. Удобно располагаются на матах. «Расслабились. Вашим рукам легко, вы их не ощущаете, они легкие как перышки. Ваше тело — как облако...» Начинается процесс психосаморегуляции. Своеобразные лекции-семинары сочетаются с тренировками. Люди погружаются в состояние самогипноза. Именно в этом состоянии активизируется подсознание, забываются пережитые стрессы, затягиваются душевные раны.

Во второй половине дня отдыхающие становятся учениками «школы очищения». Методики освобождения организма от шлаков отработаны и проверены в фонде «Помоги себе сам».

Кроме того, обязательная часть программы — упражнения для позвоночника, элементы дыхательной гимнастики.

— Алек-сандр Васильевич, этим летом все будет как в прошлые годы или ожидаются перемены? Этот вопрос особенно волнует тех, кто уже отдыхал на вашей базе.

— В течение года в Фонде мы усовершенствовали и дополнили наши учебно-оздоровительные программы. Перемены коснулись и комфорта: теперь у нас будет сауна, построена новая столовая.

— Верно ли я поняла, что пребывание на базе носит не лечебный, а оздоровительный характер?

— Да, лечение — не основная наша задача. Для нас главное — научить человека работать над собой, помогать себе. Это своеобразная «школа здоровья» с элементами отдыха.

— Насколько эффективна ваша система?

— В прошлом году одна из обитательниц базы с трудом передвигалась, не могла по лестнице спуститься. Ожирение, полиартрит и масса других болячек. За четырнадцать дней в «Солнечном» под руководством врачей она сбросила тринадцать килограммов. Уезжала совсем другим человеком. На прощальном вечере эта дама танцевала!

Татьяна Харламова

#### Сроки пребывания:

с 25 мая по 7 июня; с 15 по 28 июня; с 29 июня по 12 июля; с 13 по 26 июля; с 27 июля по 9 августа; с 10 по 23 августа; с 24 августа по 6 сентября.

#### Стоимость путевки:

— для желающих пройти полный курс: от \$ 360 до \$ 450 (проживание, питание, лечение, обучение); — для желающих пройти краткосрочный курс: от \$ 150 до \$ 200 (проживание, питание, лечение).

#### ОТ РЕДАКЦИИ

Признаться, очень приятно, когда в сплошь прозаической редакционной почте вдруг мелькнет поэтическое послание. Наш читатель Евгений Карасев (г. Омск) зрит, что называется, в корень: практически всю программу редакции он сумел вместить в свою рифмованную шутку.

Публикуя стихи, мы от всей души желаем ему здоровья и всего-всего доброго.

Евг. Карасев

#### ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Помоги себе сам,

Хоть сильна медицина.

Словно рифмы стихам —

Оптимизм, как вакцина.

Много в том интереса:

Как уйти нам от стресса

И чтоб кардиограмма

Не закончилась драмой;

Чтобы пульс и давление

Были без измененья;

Чтоб пустые страстишки

Не трепали нервишки;

Чтоб силенка была,

Зренье — как у орла;

Чтобы жил и не ахал —

Долго, как черепаха;

Чтобы не был гонимым,

А любил, был любимым.

После раннего душа

Щебет птичий послушай.

Не кури (вот — почин:

Вреден нам никотин!).

Под веселье и гам

Выпивай лишь сто грамм,

Чтоб текло по усам



— На какой контингент рассчитаны ваши программы? Кому вы рекомендуете поехать в Алушту?

— Прежде скажу, кому не рекомен-



дую, — людям, только что перенесшим инфаркт, обострение каких-либо других болезней.

— После завтрака все обитатели базы собираются в просторной деревянной беседке. Удобно располагаются на матах. «Расслабились. Вашим рукам легко, вы их не ощущаете, они легкие как перышки. Ваше тело — как облако...» Начинается процесс психосаморегуляции. Своеобразные лекции-семинары сочетаются с тренировками. Люди погружаются в состояние самогипноза. Именно в этом состоянии активируется подсознание, забываются пережитые стрессы, затягиваются душевные раны.

Во второй половине дня отдыхающие становятся учениками «школы очищения». Методики освобождения организма от шлаков отработаны и проверены в фонде «Помоги себе сам».

Кроме того, обязательная часть программы — упражнения для позвоночника, элементы дыхательной гимнастики, массаж.

— В прошлом году одна из жительниц базы с трудом передвигалась, не могла по лестнице спуститься. Ожирение, полиартрит и масса других болячек. За четырнадцать дней в «Солнечном» под руководством врачей она сбросила тринадцать килограммов. Уезжала совсем другим человеком. На прощальном вечере эта дама типично сказала:

Татьяна Харламова

#### Сроки пребывания:

с 25 мая по 7 июня; с 15 по 28 июня; с 29 июня по 12 июля; с 13 по 26 июля; с 27 июля по 9 августа; с 10 по 23 августа; с 24 августа по 6 сентября.

#### Стоимость путевки:

— для желающих пройти полный курс: от \$ 360 до \$ 450 (проживание, питание, лечение, обучение);  
— для желающих просто отдохнуть: от \$ 140 до \$ 220 (проживание, питание).

Чтоб силенка была,  
Зренья — как у орла;  
Чтобы жил и не ахал —  
Долго, как черепаха;  
Чтобы не был котиком,  
А любил, был любимым.  
После раннего душа  
Щебет итичий послушай.  
Не кури (вот — почини:  
Вреден нам никотин!).  
Под веселье и гам  
Выпивай лишь сто грамм,  
Чтоб текло по усам,  
Но и в рот попадало, —  
Помоги себе сам,  
Чтобы радостней стало!

Получить подробную информацию об отдыхе и лечении в «Солнечном», а также записаться в группу китайской гимнастики цигун можно по тел. 179-10-20, 179-16-01

в консультационно-выставочном комплексе «Помоги себе сам» по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич» (ДК АЗЛК), к. 333. Проезд: ст.м. «Текстильщики».

Слово «цигун» состоит из двух иероглифов: «ци» — дыхание, энергия и «гун» — работа, труд.

Таким образом, цигун — это работа с дыханием, энергией. Упражняться в цигун значит сознательно вызывать циркуляцию ци, насыщать ею соответствующие внутренние органы.

Согласно древней концепции, ци является основным материалом, формирующим тело человека, и складывается из двух составляющих: «врожденной» ци и «приобретенной» ци. «Врожденную» ци, которая находится в «почках» (по представлениям китайской медицины, «почки» — это не только соответствующий орган нашего тела, но и система «гипоталамус — гипофиз — половые железы»), зародыш получает от родителей, а «приобретенная» ци поступает в организм с пищей, водой и с вдыхаемым воздухом.

Ци мощно распространяется по всему телу — нет места, в котором бы она не присутствовала, до которого бы не доходила. Но если в силу тех или иных причин в организме нарушается баланс, возникают препятствия на пути прохождения и развития энергии, то это ведет к возникновению и развитию болезней. Избежать этого можно с

помощью соответствующих упражнений цигун, помогающих регулировать циркуляцию ци, обеспечивать ее беспрепятственное прохождение по телу.

Энергия ци не является постоянной величиной, даваемой нам раз и навсегда. Со временем количество «врожденной» ци, находящейся в «почках», уменьшается. И если созревание энергии «почек» происходит у

но-крестцового отдела, устранению застойных явлений в пояснице, крестце и, как следствие, в «почках».

Существует огромное количество методик цигун, но, выбирая для себя наиболее подходящую, помните: чем проще комплекс цигун, тем он безопаснее и эффективнее. И еще: не стремитесь сразу же получить какие-то результаты. Только регулярные

торов эпохи Хань, говорил: «Если в теле здоровый дух, то болезнь не сможет проникнуть в организм». Хуа То призывал к физическим нагрузкам как к оздоровительному средству и предлагал заниматься комплексом оздоровительной гимнастики цигун: «Тело человека жаждет работы, но эта работа не должна изматывать его. Движения укрепляют энергию в теле. При этом кровь будет лучше циркулировать, и человек не будет болеть».

Гимнастика цигун доступна людям любого возраста независимо от уровня их физической подготовки. Регулярные занятия нормализуют энергетический баланс, оказывают положительное психофизическое воздействие, улучшают состояние позвоночника и суставов, желудочно-кишечного тракта, а также иммунной и эндокринной систем, усиливая тем самым общую сопротивляемость организма.

Елена Анатольевна Птицына, инструктор-методист по китайской оздоровительной гимнастике, преподаватель центра «ПСС».

## «ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА ЖАЖДЕТ РАБОТЫ...»

девочек в 14 лет, а у мальчиков в 16 и достигает своего пика у женщин в 28, а у мужчин — в 32 года, то уже примерно к 49 годам у женщин и к 64 у мужчин она начинает убывать. Этому процессу способствуют и многочисленные стрессы, которые человек испытывает на протяжении жизни. Поэтому очень важно восполнять энергию ци.

В китайской медицине поясницу называют «домом почек», поэтому в упражнениях цигун основное внимание уделяется активизации пояснич-

каждодневные занятия приведут вас к поставленной цели. Очень важно ясно представлять себе эту цель, четко понимать, чего вы хотите добиться. Правильная исходная точка — это необходимость укрепления здоровья, профилактики и лечения болезней и продление жизни.

Еще знаменитый Хуа То, придворный врач одного из китайских импера-

Более полно познакомиться с цигун и изучить несколько достаточно простых и доступных комплексов даосской школы вы сможете на занятиях группы, которая формируется в медицинском центре «ПСС».



Будем откровенны: путь «семейной беременности» довольно тернист. Буквально на каждом шагу вас могут подстеречь всевозможные неожиданнос-

на руки какой-то чужой дядя. А это, согласитесь, большое достижение.

Никому не позволяйте сюсюкать с малышом! Это может испортить его ха-

## МУЖСКОЙ РАЗГОВОР, или «беременным» папам на заметку

Итак, случилось. Ваша жена сказала: «Милый, у нас будет ребенок!» Не сомневаемся, что вы восприняли это со спокойствием истинного джентльмена: поцеловали жену, застывшую в ожидании вашей реакции, и с удовольствием примерили на себя статус молодого папы.

ти и сюрпризы. Лучше к этому быть готовым заранее.

Первое, что должен сделать мужчина, оказавшись в «интересном положении»: определить, был ли ему активным участником происходящих событий или же остался пассивным зрителем?

Если вы решили держать процесс воспитания будущего ребенка под своим контролем, начните с ежедневного общения с ним. Это совсем несложно. Достаточно положить руку на живот и немного поговорить с малышом. Постепенно он научится отличать ваш голос от множества других и впоследствии не будет закатывать истерики из-за того, что его взял

рактик. Если вы ждете сына, то следует помнить, что мужские черты могут быть переняты лишь у мужчины. Поэтому вам придется подумать о будущих планах: разбавить дамское окружение своей собственной персоной и сделать это задолго до рождения ребенка.

Другая проблема, с которой неизбежно сталкиваются «беременные мужчины» — резкое изменение характера жены. Самый трудный период — первые три-четыре месяца. В это время с женой творятся странные вещи. Она может разбудить вас ночью и попросить принести ей что-нибудь, но что именно она и сама не знает. А утром может разразиться настоящий

скандал из-за того, что вашей жене внезапно захотелось погладить рожки молодого жирафа, а вам не удалось его раздобыть.

Не стоит спрашивать с нее слишком строго за подобные странности. Закройте на них глаза. Спустя год-полтора все эти истории превратятся в семейные анекдоты. Призовите на помощь все свое терпение, великодушие и чувство юмора — и ваша «беременность» не будет восприниматься как обуза.

Но самая большая неприятность, подстерегающая вас, — это токсикоз. Тщательно скрываемая вашей супругой неприязнь к кулинарным упражнениям перерастает в откровенное отвращение. И тут уж ничего не поделаешь. Зачастую женщина не может готовить оттого, что ее попросту тошнит от вида и запаха продуктов.

Кормите жену понемногу, но часто. Иногда будущая мама целый день плохо себя чувствует лишь потому, что утром, проснувшись, ей пришлось ждать завтрака. В такой ситуации вас спасут свежие фрукты, а еще лучше — фруктовые соки.

Не позволяйте жене затягивать живот, не стоит его прятать. Убедите ее в том, что беременность идет всем женщинам. Перетянутая талия может спровоцировать приступ тошноты.

Секс придется пока отложить. Следовать этим рекомендациям тяжело, но необходимо по крайней мере первые и последние 6-8 недель. Врачи считают временный запрет на интим обязательным для будущих родителей.

Не забудьте о ежедневных прогулках перед сном. И еще: в выходные дни — никаких дел, только активный отдых: подалеке от городской суеты. Побродите вдвоем по лесу — это не только подарит здоровье будущему ребенку, но и даст обильную пищу для воспоминаний, значение которых удастся оценить лишь много позднее.

Сергей Ершов

P.S. Хочется верить, что каждый мужчина — немного Арнольд Шварценеггер. Точнее, его герой из фильма «Junior» — первый представитель сильного пола, испытавший на себе что такое беременность. И хотя физиологический акт рождения ребенка — удел женщин,

## ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА

Многие женщины считают, что во время беременности они должны есть за двоих. Это не совсем верно. Общее количество пищи может остаться прежним. Но главное — чтобы рацион беременной женщины был разнообразным и содержал все основные питательные вещества.

С первых дней беременности организм нуждается в поступлении полноценных белков: главного строительного материала для клеток и тканей плода. Их источниками должны быть не только мясные и рыбные продукты, но и обязательно молоко, кисломолочные продукты, орехи, бобовые. Кроме белков, рацион беременной должен содержать до 40% жиров растительного происхождения, богатых витамином Е и содержащих ненасыщенные жирные кислоты. (Например, можно порекомендовать очищенное подсолнечное, кукурузное, оливковое масло.)

Источником углеводов, суточная потребность в которых у будущей мамы в 3-5 раз больше, чем в белках и жирах, служат продукты, богатые растительной клетчаткой: хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты, крупы. Кроме того, они содержат витамины и минеральные соли, улучшают функцию кишечника.

Во время беременности резко возрастает потребность в витаминах и минеральных веществах. Недостаточное их количество может стать причиной нарушения обмена веществ, развития различных осложнений, повышенной восприимчивости к инфекциям. Дефицит витаминов С и группы В, особенно В<sub>12</sub>, отрицательно сказывается на первой системе плода. При недостатке в рационе женщины витамина D у малыша хуже развивается скелет, увеличивается риск заболевания рахитом. Витамин Е существенно влияет на рост ребенка, а его нехватка может стать причиной преждевременного прерывания беременности.

Если в ранние сроки беременности женский организм не получает витамина А, то это может повлечь за собой неправильное формирование плаценты, через которую плод получает питание.



гоном карансе.

Первое, что должен сделать мужчина, оказавшись в «интересном положении»: определить, быть ли ему активным участником происходящих событий или же остаться пассивным зрителем?

Если вы решили держать процесс воспитания будущего ребенка под своим контролем, начните с ежедневного общения с ним. Это совсем не сложно. Достаточно положить руку жене на живот и немного поговорить с малышом. Постепенно он научится отличать ваш голос от множества других и впоследствии не будет закатывать истерики из-за того, что его взял

перенять лишь у женщины. Поэтому вам придется подумать о будущих нянях: разбавить дамское окружение своей собственной персоной и сделать это задолго до рождения ребенка.

Другая проблема, с которой неизбежно сталкиваются «беременные мужчины» — резкое изменение характера жены. Самый трудный период — первые три-четыре месяца. В это время с женой творятся странные вещи. Она может разбудить вас ночью и попросить принести ей что-нибудь, но что именно она и сама не знает. А утром может разразиться настоящий

понос. Если же жена будет плакать, то это будет временный приступ напития обильным для будущих родителей.

Не забывайте о ежедневных прогулках перед сном. И еще, выходящие дни в выходные дни, только активный отдых поможет вам справиться со стрессом. Побродите в парке, погуляйте в лесу. Только подарит здоровью будущему ребенку, но и даст обильную пищу для воспоминаний, значение которых успеете оценить лишь много позднее.

Сергей Ершов

**P.S.** Хочется верить, что каждый мужчина — немного Арнольд Шварценеггер. Точнее, его герой из фильма «Junior» — первый представитель сильного пола, испытавший на себе что такое беременность. И хотя физиологический акт рождения ребенка — удел женщин, мужчины справились бы и с этим.

Девять месяцев ожидания. И вот наконец крик малыша возвещает всему миру о том, что он родился. Вряд ли в эти минуты найдется женщина, счастливее чем та, которой только что объявили: вы стали МАМОЙ. Казалось бы, самое время побороть в собственные силы и мобилизовать их на создание уюта и комфорта для новорожденного. И вдруг откуда ни возьмись слезы. Глазам близких предстает несколько курьезная картина: мама розово-щекого малыша, которую по идее должно переполнять чувство радости, ревмя ревет. Да и причина ее слез многим может показаться странной: ей, видите ли, стало себя жалко!

Но не стоит осуждать молодую маму. То, что с ней происходит, имеет объективное физиологическое обоснование и именуется послеродовой депрессией.

За более подробной информацией мы обратились к Светлане Ибрагимовне ТАЛАЛАЕВОЙ, гинекологу московской городской поликлиники № 45.

— Светлана Ибрагимовна, каковы причины возникновения депрессивных состояний после родов?

— Причин может быть несколько. Это и реакция на роды как на стрессовую ситуацию, и последствия кровопотери и разрывов, и нехватка в организме витаминов (особенно это касается витаминов группы В и витамина Е), и послеродовая гормональная перестройка.

Существует еще так называемая группа риска. К ней относятся женщины, чья наследственность отягощена психическими заболеваниями: неврастением, шизофренией, эпилепсией и другими. Поэтому беременность таких женщин должна проходить под наблюдением психиатра, чья помощь поможет избежать послеродовой депрессии или свести ее проявления к минимуму.

— Каковы симптомы послеродовой депрессии?

— Это могут быть слезы, постоянное чувство страха, маниакальные состояния (иногда молодым мамам кажется, что за ними следят или что от них скрывают «правду» о ребенке). Нередки случаи, когда роженицы ведут себя агрессивно по отношению к окружающим: персоналу роддома, близким, а иногда даже по отношению к собственному ребенку.

— Когда обычно возникает депрессия?

— Она может начаться на 4-5-й день после родов, а может появиться и в первые пять месяцев.

— Эта коварная спутница материнства подстерегает всех женщин?

— Вовсе нет. Если будущая мама будет хорошо подготовлена к родам, то депрессия ей не грозит. Гинекологи любят повторять: нормально протекающая беременность оканчивается нормальными родами. Будущая мама и ее близкие должны быть позитивно настроены на ожидаемое событие.

## ПОЧЕМУ ГРУСТЯТ СЧАСТЛИВЫЕ МАМЫ?

И, конечно же, нельзя оставлять роженицу наедине с бытовыми проблемами. Бессонные ночи и горы пеленок могут просто свалить ее с ног. Помощь близких необходима, но в суматохе дел нельзя забывать о том, что обстановка вокруг молодой мамы и малыша должна быть спокойной и доброжелательной.

— И все-таки, как быть, если у молодой мамы не хватает сил, чтобы взять себя в руки?

— При депрессивных состояниях, упадке сил, истощении нервной системы можно прибегнуть к помощи народной медицины — хороши успокаивающие и витаминные отвары трав и прочие меры укрепления здоровья. Однако перед началом лечения необходимо проконсультироваться у специалистов: гинеколога, психиатра, педиатра. Они смогут определить наиболее эффективный и безопасный способ лечения.

Элеонора Ершова

ет погрязнуть в них. Недостатком их копления может стать причиной нарушения обмена веществ, развития различных заболеваний, повышенной агрессивности к окружающим. Дефицит витаминов С и групп

будущей мамы, отрицательно сказывается на нервной системе плода. При недостатке в рационе женщины витамина D малыш хуже развивается скелет, увеличивается риск заболевания рахитом. Витамин Е существенно влияет на рост ребенка, а его нехватка может стать причиной преждевременного прерывания беременности.

Если в ранние сроки беременности женский организм не получает витамина А, то это может повлечь за собой неправильное формирование плаценты, через которую плод получает питательные вещества и избавляется от продуктов обмена. Особенно богата витамином А (в виде каротина) морковь, но следует учитывать, что он усваивается только в сочетании с жирами — с растительным маслом, сметаной.

С началом беременности вдвое возрастает потребность в кальции, который необходим для формирования костей плода. Основные источники кальция — молоко, сыр, творог, есть он и в желтке, ржаном хлебе, крупах, зеленых овощах.

Будущая мама должна выпивать в день 1,0-1,2 литра жидкости: воды, чая, компота. При склонности к отекам чай и компот с успехом заменят травяные отвары и настои, обладающие мочегонным действием. Но помните, что беременным противопоказаны душица и пижма.

Особое внимание нужно уделять и правильному потреблению поваренной соли и сахара. Начиная с 14 недель беременности, женщина должна съедать не более 40-50 г сахара в день. Соли в первую половину беременности можно употреблять до 10-12 г в сутки, во второй половине — до 8 г, а в последние два месяца — до 5-6 г в сутки.

Итак, примерный рацион беременной: Молоко — 3 стакана.

Мясо, птица, рыба, бобовые, орехи — 120-180 г.

Кисломолочные продукты, сыр — 120-180 г.

Фрукты — 60-120 г.

Овощи — 90-150 г.

Макаронные изделия, каши, хлеб — 180-330 г.

Яйца — не более 1 в сутки (лучше вареное всмятку).

Растительное масло — 2 столовые ложки.

Сладости, сливки, сметана, сливочное масло — в очень небольших количествах.

Здоровья вам и вашему ребенку!

Зоя Брылева



— Приходят к нам как-то гости, рассказывает медсестра детского сада № 48 г. Мелитополя Людмила ИВАНОВА, — и спрашивают: «Что это у вас дети бегают раздетые по снегу, да еще водой обливаются?»

— Это «детки» Порфирия Иванова. Детишки, которые занимаются по его системе. Она практикуется в нашем саду уже целых пять лет.

Сначала, как при введении любых прогрессивных начинаний, программа закаливания «Детка» была встречена в штыки. Но поскольку оздоровительный метод Иванова к тому времени уже получил официальное признание, приобщение малюток к обливанию холодной водой и хождению в суровый мороз босиком по снегу все же было внедрено в жизнь.

— Как обстоит дело сейчас? — спрашиваю Людмилу Иванову. — Не вызывает ли столь экстравагантный, если можно так сказать, метод закаливания неприятия у мам и пап? Ведь есть куда более щадящие системы оздоровления...

— Как ни странно, нет. У нас есть горячие сторонники среди родителей, которые даже «перегибают палку»: как только ребенок простудится, начинают обливать его холодной водой. Но тех родителей, которые относятся к нашим методам закаливания настороженно, мы не пытаемся пере-

убедить. Это делают сами малыши: они стараются подражать самым смелым и закаленным ребятам.

## «ДЕТКИ» ПОРФИРИЯ ИВАНОВА



*В прошлом году мы описывали систему оздоровления Порфирия Иванова «Детка», а сейчас публикуем статью нашего корреспондента, побывавшего в Мелитополе и случайно услышавшего про детский сад, где применяется эта система.*

Ничего сверхъестественного тут нет — в дошкольной педагогике и психологии хорошо известно, что 90% навыков трехлетние дети усваивают через подражание товарищам. Поэтому неудивительно, что ослабленные, тшедушные детишки тянутся за более сильными и уверенными. Конечно, в детском коллективе авторитетом пользуются смелые ребята, а не тихони. Но ведь никому не хочется получить прозви-

ще «трус» или «слабак». Так, хороший пример, а отнюдь не дурной, становится заразительным для всех.

Приобщаются детишки к здоровому образу жизни постепенно: их начинают приучать ходить по земле босиком с 21 апреля — это день рождения Порфирия Иванова. Такая традиция сложилась у приверженцев

его системы. Как только детский организм адаптируется и почувствует комфорт от соприкосновения с землей, получая от нее целительную силу, детей начинают обучать зарядке.

Первая стадия закаливания — заземление — едва ли не самая главная в методике детского оздоровления по П.Иванову. Дело в том, что традиция «подпитки» от земли имеет свои глубокие и древние корни.

Еще легендарный герой древних греков Аппей, как повествуют мифы, получал свою колоссальную силу от земли. И только Геракл смог его победить, оторвав от земли и лишив тем самым основного источника чудотворной живительной силы.

Неимоверной силой, источником которой была, в том числе, и земная энергия, обладал и великий русский богатырь Илья Муромец. Сильнее его оказался лишь былинный герой Святогор, который также использовал целительную силу земли.

Но для Илья Муромца был важен и другой источник, который, по преданию, помог ему излечиться от тяжелого недуга — ведь он не ходил до тридцати лет. Однажды в дом к его родителям постучали три путника-старца. Они дали выпить больному юноше три чаши воды. И уже после второй он почувствовал избыток сил.

Да, недаром говорят, вода — это сама жизнь. И судя по опыту детишек из Мелитополя, возможности ее поистине удивительны — дети, привыкшие к обливанию с грех лет, почти не простужаются ни в садике, ни в школе. А в детский сад № 48 теперь почти невозможно попасть, поскольку все родители стремятся отдать малышей туда, где не болеют.

Записала  
Ирина Лапшина

## ОТ НЕПОСЕДЫ ДО УМНИЦЫ

### ОДИН... ТАКТ



Какие ассоциации возникают у вас при словах «ребенок-интеллектуал»? Вероятно, представляется хилый очкарик, день и ночь торжующий над книгами. К сожалению, такой общепринятый стереотип. Сломать

и тратят на это минимум времени.

Маэстро Суzuki объяснил их успехи простой «формулой»: увлечение музыкой плюс коллектив единомышленников. Сочетание этих двух факторов, по его мнению, способно сделать то, что не под силу никакой «палке».

То, что ребенок в раннем возрасте (до трех лет) усваивает большинство навыков и привычек через подражание, психологам и педагогам известно давно. И в этом смысле метод Суzuki не является чем-то оригинальным, поскольку основан на том же принципе, которым руководствуются многие мамы, чьи дети страдают отсутствием аппетита: они сажают капризулю за один стол с любителями хорошо поесть.

Секрет эффективности метода Суzuki, очевидно, в другом: маэстро сумел соединить уже известные приемы воспитания, под-

### ГАРМОНИЯ ЗВУКОВ

Как считают психологи, реагировать на музыку ребенок начинает в утробе матери. Красивая классическая музыка, которую он слышит, способна оказывать благотворное влияние не только на его здоровье и интеллект, но и на внешние данные.

кого вкуса, развивает интеллект, усидчивость и даже... черты лидера.

...В старину антиквары окружали своих учеников в первые месяцы обучения только подлинными произведениями искусства, чтобы впоследствии они могли отличить оригинал от подделки. По такому

музыкальной культуры закладываются в раннем возрасте.

Практика показала, что абсолютный слух чаще формируется у детей, любящих народные хоры, песни. Они помогают почувствовать на слух разницу между отдельными звуками и целыми созвучиями. Поэтому вклю-

С незапамятных времен люди замечали, что музыка смягчает душу и лечит недуги. «Сначала люди пели, а потом уже научились говорить», — сказал великий немецкий поэт Генрих Гейне. Таким образом, метод гармоничного воспитания музыкой имеет давнюю традицию.

Опытные педагоги советуют родителям увлечь малыша музыкой как можно раньше, поскольку в «нежном» возрасте занятия идут гораздо успешнее. Ведь раба-

же принципу стоит развивать у ребенка и музыкальный вкус.

Кому из родителей не знакома ситуация, когда их отпрыски «отпрыгивают»

чайте «деревенские» концерты — и нотная грамота будет даваться вашим детям гораздо легче. А знание нотной грам-

## ВОСПИТАНИЕ МУЗЫКОЙ





**Какие ассоциации возникают у вас при словах «ребенок-интеллектуал»? Вероятно, представляется хилый очкарик, день и ночь корпящий над книгами. К сожалению, таков общепринятый стереотип. Сломать его попытался в 30-е годы нашего века преподаватель музыки из Японии СУЗУКИ.**

С помощью своего уникального метода maestro «наделал» одаренных детей характером — жизнерадостным, боевым, веселым. Однако при всей своей любви к шалостям его юные воспитанники обладали способностью к высокой концентрации внимания, что считается более

свойственным «умницам», а не «непоседам».

Метод гармоничного воспитания музыкой по системе Сузуки дал потрясающий результат. Те родители, чьи дети посещали скрипичный класс maestro, в один голос утверждали: их отпрыски готовят уроки весьма добросовестно, хотя

под силу никакой «палке». То, что ребенок в раннем возрасте (до трех лет) усваивает большинство навыков и привычек через подражание, психологам и педагогам известно давно. И в этом смысле метод Сузуки не является чем-то оригинальным, поскольку основан на том же принципе, которым руководствуются многие мамы, чьи дети страдают отсутствием аппетита: они сажают капризулю за один стол с любителями хорошо поесть.

Секрет эффективности метода Сузуки, очевидно, в другом: maestro сумел соединить уже известные приемы воспитания, получив таким образом их квинтэссенцию. Помимо принципа подражания, он, например, активно использовал в своей практике принцип, впервые сформулированный итальянским педагогом Песталоцци. Суть его в следующем: для того, чтобы человек достиг в жизни многого, ему просто... не надо мешать.

Ирина Суровцева

только на его здоровые и интеллект, но и на внешние данные.

**С незапамятных времен люди замечали, что музыка смягчает душу и лечит недуги. «Сначала люди несли, а потом уже научились говорить», — сказал великий немецкий поэт Генрих Гейне. Таким образом, метод гармоничного воспитания музыкой имеет давнюю традицию.**

Опытные педагоги советуют родителям увлечь малыша музыкой как можно раньше, поскольку в «нежном» возрасте занятия идут гораздо успешнее. Ведь ребенок прежде всего воспринимает мир в красках и звуках, как образную симфонию, а уж затем познает его разумом.

Эти уроки нужны не для того, чтобы сделать из ребенка вундеркинда, хотя, кстати сказать, музыка весьма существенно влияет на развитие образной памяти. Просто гармония звуков способствует формированию эстетичес-

же принципу стоит равивать у ребенка и музыкальный вкус.

Кому из родителей не знакома ситуация, когда их отпрыски «отрываются» под магнитофон, звуки которого вызывают небольшое землетрясение? Но что в этом удивительного? Если родители вспомнят, какую музыку они слушали, когда их дети были маленькими, то наверняка окажется, что предпочтение отдавалось современным мелодиям, так что нынешние подростки — лишь достойные «продолжатели дела своих отцов». Ведь основы

## ВОСПИТАНИЕ МУЗЫКОЙ

«деревенские» кбиг-перты — и нотная грамота будет даваться вашим детям гораздо легче. А знание нотной грамоты пригодится им в жизни независимо от того, захотят они продолжать серьезные занятия музыкой или нет.

Мало того, раннее приобщение к музыкальной культуре способствует развитию у ребенка интуиции. А интуитивное постижение мира порой дает более объективную его картину, чем рационально-логическое.

Марина Уманская

## НЕ УПУСТИТЬ МАЛЕНЬКОГО ХУДОЖНИКА

«Практически все дети до двенадцати лет — потенциальные художники», — уверен В.И.ГЕЙДОР, член Союза художников, многолет ведущий у себя дома бесплатные занятия с детьми. Системы как таковой у Владимира Ивановича нет — ребята просто рисуют в свое удовольствие: именно так, по его мнению, раскрывается лучшее из юного дарования.

Вы только послушайте, в их рассуждениях

цвете, — говорит В.Гейдор. — «Красный — это цвет боевой, прямо жжет сердце». По их представлениям, цвет может быть «схидным» или «буйным». Прямо-таки философия живописи...

Владимир Иванович считает, что важно не упустить самый благоприятный для развития художественного дарования возраст: у детей до двенадцати лет сохраняется восприятие жизни, свойственное художни-

кам. Загляните мысленно в свое раннее детство — каким вам представлялся окружающий мир тогда и каким вы видите его сейчас? Не правда ли, оттенки цветов тогда были многообразнее и сочнее? Художник сохраняет такое восприятие всю жизнь — цвета с годами не тускнеют.

Роднит его с ребенком еще одно качество — необычайно острая отзывчивость на все, постигаемое ощущениями и эмоциями. Взрослея, человек уже не относится с восторгом к тому, что одуванчик похож на солнце, а гвоздика на огонь — такое доступно только художнику. Ведь в

основе художественного творчества — совершенно особое отношение к окружающему: человек чувствует себя его частичкой. Очень точно подметил это Михаил Михайлович Пришвин: «Только потому, что мы в родстве со всем миром, восстанавливаем мы силой родственного внимания общую связь и открываем свое же личное в людях другого образа жизни, даже в животных, даже в растениях, даже в вещах...»

Опыт В.Гейдора показывает, что для творческого раскрепощения будущих художников надо избавиться от «цветовых шаблонов». Ведь если как

следует подумать, снег никогда не бывает просто белым: мы объединяем обширную палитру цветового многообразия одним стандартным словом. И постепенно привыкаем воспринимать лиловый, или золотистый, или вообще невообразимый по тонкости оттенков снег белым, а то и серым...

Надо постараться увлечь ребенка, помочь его дару раскрыться, чтобы он мог передавать свои ощущения во всей их первозданности. Можно, например, нарисовать контур доброго волшебника (или скопировать его из какого-нибудь сборника сказок). А потом расска-

зать ему сказку про этого волшебника, вручить кисть и краски — пусть он «оживит» этот контур теми цветами, в каких ему представляется доброе.

Затем изобразить вредного колдуна, в этом случае тональность картин, скорее всего, будет тревожно-мрачной. А в дальнейшем варьировать задания, сталкивая доброе и злое, веселое и грустное, но суть их должна быть ясна ребенку — выразить настроение цветовой гаммой. Важно, повторяем, не упустить время, когда художественный дар ребенка проявляется наиболее полно.

Ирина Лапшина



Тем не менее исследования в 1904-05



...и в организме резко падает. Последствия могут быть катастрофическими: от «буке́та» тяжелых болезней до преждевременной смерти.

### Как работают антиоксиданты?

Они защищают нас от естественного окислительного разрушения, которому подвержено любое органическое вещество. Если бы мы, как в фантастическом кинофильме, уменьшились до молекулярных размеров и попали в каплю подсолнечного масла, то увидели бы нечто, похожее на войну органов правопорядка с преступниками. Только там роль преступников играют особые частицы — радикалы. Они образуются в процессе обмена веществ, а также при повреждении молекул (например, от избытка солнечного света). Кроме того, они образуются под действием сигаретного дыма, радиации и токсических веществ из окружающей среды. В соединении с кислородом они обладают повышенной активностью.

Каждый радикал, если его не остановить, способен повредить тысячи нормальных молекул. Антиоксиданты ценой собственной жизни ловят и обезвреживают врагов. Поэтому, пока есть антиокси-

скольким раз продолжительность жизни животных с лучевой болезнью. Однако, как считают ученые, этих данных еще недостаточно для лечения людей. Но и скрывать их нельзя, так как они могут быть немаловажными для тех, кто страдает лучевой болезнью или живет в зоне с повышенным радиационным фоном.

Положительный эффект получен при лечении антиоксидантами болезни Альцгеймера. Изучение воздействия антиоксидантов на животных и в лаборатории позволило накопить довольно много данных и об их лечебном действии при раковых заболеваниях. Антиоксиданты тормозят радикальные процессы, ведущие к злокачественному перерождению генов, полностью останавливают рост раковых клеток в пробирке. Но на людях положительные эффекты не столь определенны и до начала лечения рака антиоксидантами пройдет еще не один год исследований.

### Лекарство в зеленом чае

Особенно много антиоксидантов в зеленом чае, который широко распространен на Востоке. Его целебные свойства замечены давно. Буддийские монахи используют его в качестве стимулятора, что-

лению, которое придает чаю темный цвет и аромат, но полностью разрушает антиоксиданты. Кстати, открытие EGCG так повлияло на его авторов, что теперь супруги Дженкан выпивают каждый день по две чашки зеленого чая.

Американские врачи обращают внимание тех, кто захочет испытать на себе его целебные свойства: японцы, не страдающие раковыми заболеваниями, выпивают 10-20 чашек зеленого чая в день, и, возможно, именно столько чая и требуется для его защитного действия.

### Гайна томатного соуса

Наиболее хорошо изучены антиоксиданты ликопин и бета-каротин, из которых в организме частично синтезируется витамин А. Ликопин придает овощам и фруктам красный цвет, а бета-каротин — оранжевый. Мы принимаем их всякий раз, когда едим высококачественные помидоры и морковь.

Ликопин и бета-каротин тормозят развитие атеросклероза, препятствуя образованию свободного холестерина в организме человека и животных. Они также снижают частоту развития катаракты и замедляют старение организма.

Совместное действие нескольких антиоксидантов часто бывает намного сильнее, чем каждого из них в отдельности. Так, препарат «Proanthlenols Bio-Complex» из растительных фенолов оказался полезен не только людям, но и животным. Ди Фертичи, житель из Нью-Джерси (США), пишет, что это лекарство вылечило его любимую собаку Шелти. У нее болел сустав и ничего не помогало. Тогда хозяин начал давать ей «Proanthlenols», которым он лечил свою артритную коленку. Через два дня собака перестала хромать, лечение прекратили, но вскоре она захромала снова. На этот раз курс лечения продлили до двух недель, после чего болезнь к Шелти не возвращалась.

Тем не менее исследования в этой области еще продолжаются, и пока врачи советуют не увлекаться таблетками, а больше внимания уделять натуральным продуктам питания с теми наборами антиоксидантов, которые давно приготовила для нас природа.

Александр Марголин,  
доктор химических наук,  
ведущий научный сотрудник  
Института биохимической физики РАН

## ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ НОВОСТИ

### БЛЮДЕЧКО С ТРАУРНОЙ КАЕМОЧКОЙ

Таким может стать блюдо из меламина — полимеризованного формальдегида. Оказавшись на таком блюде, ваша еда станет ядовитой, сообщает Агентство Волжской Экологической информации. Физико-химические анализы, проведенные в лаборатории Нижегородского областного центра санэпиднадзора, показали: в меламиновой посуде, взятой для проверки в магазинах Нижнего Новгорода (в основном, китайского и турецкого производства), содержание формальдегида превышало норму в десятки раз.

Для того, чтобы не допустить ядовитую посуду на ваш стол, предлагаем воспользоваться советами, которые помогут отличить ее от любой другой. Меламин — это пластмасса, а значит, в отличие от керамики, он очень легкий. И как бы симпатично такая посуда ни выглядела, взяв ее в руку, вы безошибочно определите, стеклокерамика это или пластмасса. Сложнее отличить меламин от прочей пластмассы. В этом случае ориентируйтесь на сертификат и не забывайте, что на вредной посуде нередко присутствует надпись: «melamin».

### «СВИНЦОВЫЙ» ГОРОД

Значительное превышение содержания свинца выявлено в почве и в крови детей г. Белово (Кемеровская область), сообщается в статье «Опыт изучения воздействия свинца на здоровье детей г. Белово», опубликованной в сборнике «Экология городов» в конце прошлого года. Источником свинцового загрязнения является цинковый завод, построенный еще в 1930 году. Результат его «плодотворной» работы смогли ощутить жители города: концентрация свинца в воздухе превышает ПДК в 20 раз.

Между тем свинец очень опасен. Он способен разрушить эндокринную систему животных и человека, угрожая возможности появления новой жизни. Однако г. Белово знаменит не только своим свинцовым «запасом». В СССР он был известен как рекордсмен по загрязнению хромом (1-е место), кадмием (2-е место), никелем (3-е место).

### ЯДЕРНЫМ ОТХОДАМ — «НЕТ»!

«Отказаться от плана отправки и последующего захоронения в России отработанного ядерного топлива с АЭС

Пакш (Венгрия)», — с таким требованием общественные организации России обратились к министру промышленности, торговли и туризма Венгрии г-ну Фазакашу. Активисты антиядерного движения и экологи констатируют, что Венгрия, обратившись к российским властям с предложением о приеме ядерных отходов, провоцирует нарушение закона: российское законодательство запрещает ввоз отработанного ядерного топлива из-за рубежа без возврата образующихся при переработке отходов и материалов.

### ЛЕСА СИХОТЭ-АЛИНЯ В ОПАСНОСТИ

На девственные леса Сихотэ-Алиня совершено покушение. На этот раз избретен более «гуманный» способ уничтожения уникального лесного массива: лес просто выставили на торги. Теперь у леса появился хозяин. Им стал филиал малазийской компании «Римбунан Хиджау Интернэшнл» — победитель международного конкурса на право аренды участка лесного фонда «Сихотэ-Алинский», сообщает Владимир Захаров, представитель Лесного клуба российских НПО. Заплатив за право аренды полмиллиона долларов компа-

ния получает в пользование на 49 лет участок площадью 550 тыс. га с возможностью заготовки до 550 тыс. куб. м древесины в год.

Однако проект рациональной сети государственных природных заповедников и национальных природных парков Российской Федерации предполагает на этой территории в верховьях реки Скупай до 2005 года создание Верхнескупайского государственного природного заповедника. Кроме того, уникальный лесной массив является кандидатом на включение в списки территорий всемирного природного наследия ЮНЕСКО.

Хозяйственное освоение девственных лесов неизбежно приведет к разрушению природных комплексов, расчленению целостного массива, места обитания редких видов животных, в том числе тигров. Однако есть еще возможность спасти леса. Проект ведения хозяйства на этой территории до сих пор не прошел государственную экологическую экспертизу, что противоречит российскому законодательству.

Информация предоставлена пресс-службой  
Социально-Экологического Союза



О возможностях фетальной терапии (от лат. fetus — зародыш) рядовые граждане узнали не так давно. Ес-  
суть заключается во введении препара-  
тов, изготовленных на основе тка-  
ней эмбриона, в организм людей,  
страдающих некоторыми тяжелыми  
заболеваниями. До определенного  
времени этот метод, помогающий не  
только восстановить здоровье, но и  
молодость, был доступен лишь силь-  
ным мира сего.

Уникальность фетальной терапии  
заключается как в ее чудодейственнос-  
ти (она — исключительно эффектив-  
ный инструмент даже в тех случаях,  
когда общепринятое лечение не при-  
носит результата), так и в том, что за  
относительно небольшой период вре-  
мени этот метод успел наделать много  
шума, вызвав бурные протесты побор-  
ников морали.

Как показали результаты лабора-  
торных исследований, фетальная тера-  
пия имеет большие возможности для  
лечения заболеваний, до сих пор счи-  
тавшихся неизлечимыми.

Среди них патологии центральной  
нервной системы (болезнь Дауна, бо-  
лезнь Паркинсона, болезнь Альцгей-  
мера, синдром Корсакова), цирроз пе-  
чени, различные миопатии, рассеян-  
ный склероз, заболевания почек, муж-  
ское бесплодие и импотенция... Кроме  
того, основными заболеваниями, при  
которых показана имплантация фе-  
тальных тканей, были и остаются эн-  
докринные расстройства (в частности,  
сахарный диабет).

Препарат, полученный из тканей  
зародыша, вводится в организм либо  
методом инъекции, либо с помощью  
хирургического вмешательства. Одна-  
ко путь от вещества человеческого эм-  
бриона до готового препарата долг и  
сложен.

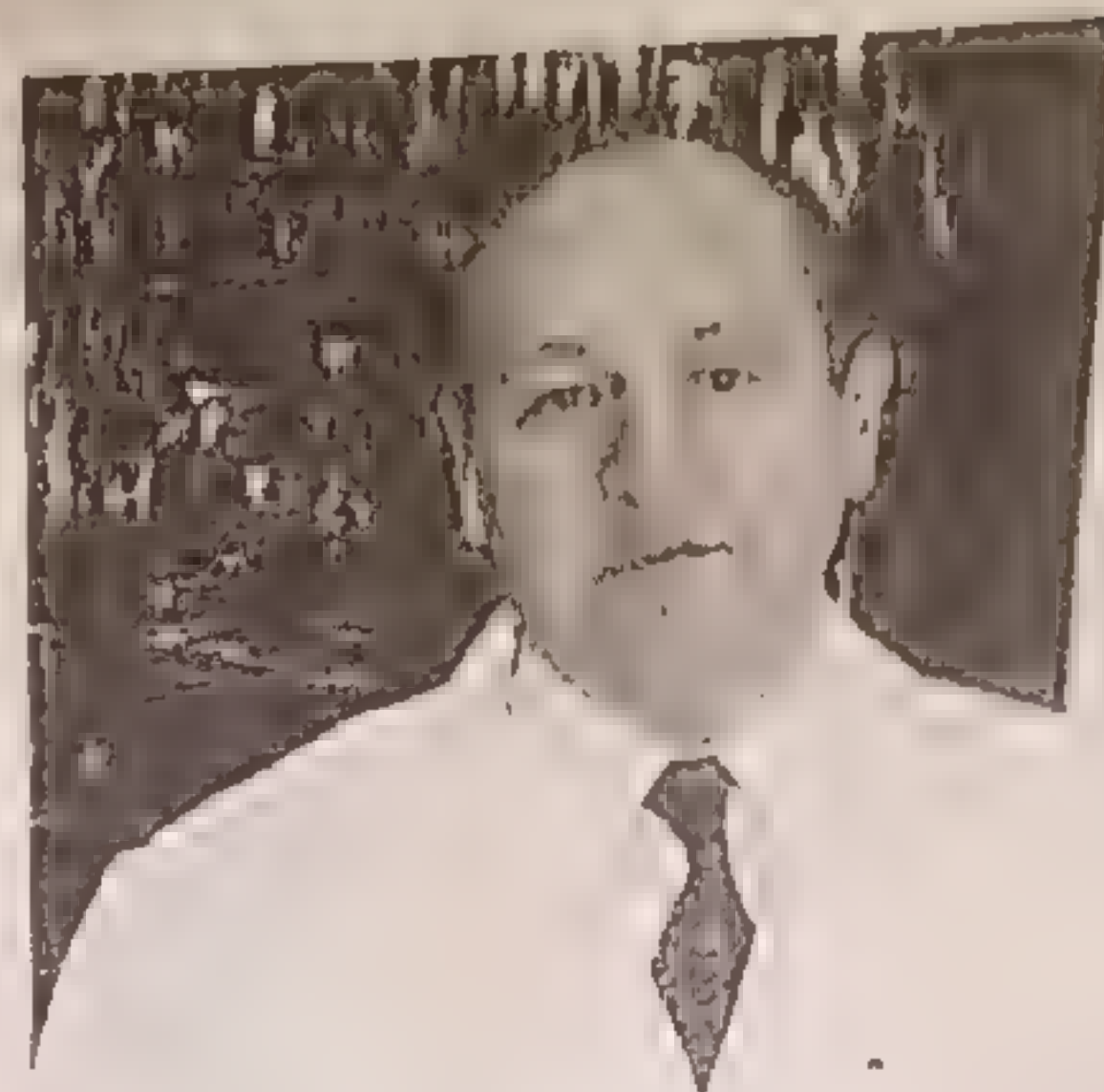
Примечательно, что чудодействен-  
ными биологическими свойствами зар-  
одыш обладает лишь в «возрасте» 14-  
21 недели (при этом его вес не должен  
превышать 450 г).

## ФЕТАЛЬНАЯ

Из эмбриона,  
удовлетворяюще-  
го данным требо-  
ваниям, после дезинфекции выделя-  
ются необходимые для медицинских  
целей материалы (из тканей мозга,  
печени, селезенки, яичек). Процесс  
этот трудоемкий и требует ювелир-  
ной точности и абсолютной стериль-  
ности.

Далее обработанный материал по-  
ступает в специальную лабораторию,  
где он тщательно тестируется и сер-  
тифицируется. Существуют три уров-  
ня сертификации: первый — провер-  
ка на инфицированность (СПИДом,  
сифилисом, гепатитом и т.п.), второй  
— анализ структуры тканей (берется  
только здоровый зародыш), третий —  
биохимическое тестирование. Если  
исследуемые ткани не подходят хотя

## ТЕРАПИЯ



Профессор Г.Т. Сухих

бы по одному из параметров — их  
уничтожают.

Ошибочно думать, что фетальная  
терапия — недавнее изобретение.  
Опыты в данной области проводи-  
лись еще в конце XIX века. И не где-  
нибудь на Западе, а в России — в Пе-  
тербурге. Однако по разным причи-  
нам тогда этот метод развития не по-  
лучил. А советская власть и вовсе за-

претила научные изыскания в этом  
направлении.

Опытами российских коллег заин-  
тересовались иностранные ученые: уз-  
нав об удивительных свойствах фе-  
тальных тканей, они поначалу приме-  
няли их как средство омоложения, а уж  
потом попытались создать препараты  
для лечения самых разных заболева-  
ний. Правда, за рубежом чаще исполь-  
зовали фетальные ткани животных, а  
не человека.

С тех пор, как получили распрост-  
ранение препараты, изготовленные на  
основе тканей человеческого эмбрио-  
на, баталии вокруг метода фетальной  
терапии не утихают.

Тема споров одна: насколько этич-  
но использование тканей человеческо-  
го зародыша, полученного в результате  
аборта или выкидыша? И вообще,  
можно ли оправдать такой метод лече-  
ния, при котором в качестве первично-  
го материала используются ткани че-  
ловека, пусть даже не рожденного?

На такие вопросы невозможно дать  
однозначный ответ. Разумеется, фе-  
тальная терапия не панацея от всех бед.  
Но использование этого метода открыв-  
ает новые возможности для лечения  
ряда тяжелейших заболеваний. Может  
быть, такая цель оправдывает средства?

Астхик Етимян

Автор благодарит за помощь при подго-  
товке материала генерального директора  
Института биологической медицины, док-  
тора медицинских наук, профессора Генна-  
дия Тихоновича СУХИХ.

## ЧТОБЫ «МОТОРЧИК» НЕ БАРАХЛИЛ

Помните замечательную сказку Александра  
Волкова «Волшебник Изумрудного города»?  
Один из героев книги — Железный Дровосек —  
очень хотел, чтобы у него было настоящее  
живое сердце, и отправился за ним к доброму  
волшебнику Гудвику. Однако он вряд ли стал

Первый принцип —  
адекватная профилактика  
атеросклероза. Проблема  
эта не в полной мере меди-  
цинская. Здоровый образ  
жизни необходимо пропа-  
гандировать, сделать его  
престижным. Очень важен  
рациональный режим пи-  
тания: увеличение количе-  
ства белков и углеводов  
(тем, кому можно) и рез-  
кое снижение количества  
жиров. В нашей стране, к  
сожалению, низкий уро-  
вень материальной обес-  
печенности заставляет лю-  
дей питаться по невыгод-  
ному для здоровья рациону  
— минимум фруктов, ово-  
щей и рыбы, и добирание  
калорий жирными сорта-

Конечно, одной диеты  
для этого мало. Есть целый  
ряд импортных препара-  
тов, которые успешно регу-  
лируют количество холес-  
терина в крови. Они весьма  
эффективны и доступны,  
хотя и не дешевы. Приме-  
нение этих препаратов  
обеспечивает как минимум  
профилактику повторного  
инфаркта, а как максимум  
— первичного. То есть лю-  
ди, которым не удалось  
снизить холестерин при  
помощи здорового образа  
жизни (диета, физические  
упражнения), просто обя-  
заны принимать какой-то  
из препаратов, снижаю-  
щих холестерин.

Каждый человек, до-  
стигнув сорокалетнего воз-  
раста, должен быть более  
защищен от инсульта,  
чем человек, имеющий  
временные подскоки дав-  
ления. У первого сосуды  
тренированные, привык-  
шие к избыточному давле-  
нию, а у второго — нет.  
Каждый человек должен  
знать свое нормальное  
давление и серьезно отно-  
ситься к его изменениям.  
Артериальному гиперто-  
нику важно помнить, что  
факторами риска для него  
являются избыточная мас-  
са тела и алкоголь. Хотя не  
стоит злоупотреблять и ку-

сти объясняющие, почему  
в России такие высокие по-  
казатели смертности от  
сердечно-сосудистых забо-  
леваний. Условно в любой  
стране с населением в 200  
млн человек должно про-  
водиться не менее 100-110  
тысяч операций аорто-ко-  
ронарного шунтирования в  
год. У нас оперируют не бо-  
лее 4 тысяч больных. Ста-  
тистика эта едва ли нужда-  
ется в комментариях. При-  
чем делаются операции  
преимущественно в Моск-  
ве, Санкт-Петербурге и  
еще в двух-трех городах  
России. А ведь



которых показана имплантация фетальных тканей, были и остаются эндокринные расстройства (в частности, сахарный диабет).

— анализ структуры тканей (берется только здоровый зародыш), третий — биохимическое тестирование. Если исследуемые ткани не подходят хотя

никуда на Западе, а в Гамбурге. Однако по разным причинам тогда этот метод развития не получил. А советская власть и вовсе за-

Наступила эпоха прорыва в развитии медицинских наук, профессор д-р Тихоновича СУХИХ.

## ЧТОБЫ «МОТОРЧИК» НЕ БАРАХЛИЛ

Помните замечательную сказку Александра Волкова «Волшебник Изумрудного города»? Один из героев книги — Железный Дровосек — очень хотел, чтобы у него было настоящее живое сердце, и отправился за ним к доброму волшебнику Гудвину. Однако он вряд ли стал бы подвергать себя суровым испытаниям на пути к обретению сердца, будь ему известно, что именно сердечно-сосудистые заболевания чаще всего приводят людей к смертельному исходу. Увы, это так. И все же попробовать уберечь себя можно. Как? Об этом рассказывает директор НИИ кардиологии им. А.Л.Мясникова, член-корреспондент РАМН, профессор Юрий Никитич БЕЛЕНКОВ.

Сердечно-сосудистые заболевания занимают в России первое место среди причин смертности. К сожалению, по этим показателям наша страна не отличается от всего развитого мира. Ежегодно около миллиона россиян умирает от сердечно-сосудистых заболеваний. Среди них первое место занимает атеросклероз и его проявления — хроническая ишемическая болезнь сердца и инфаркт. На втором месте — артериальная гипертония, а на третьем — заболевания мышц сердца.

Однако Россия не была бы Россией, если бы чем-нибудь не отличалась от остальной планеты: везде рост заболеваемости малопомалу снижается, а у нас до недавнего времени увеличивался. К счастью, в 1997 году появилась к снижению сердечно-сосудистых заболеваний. Еще один обнадеживающий

фактор: небольшое увеличение рождаемости и снижение уровня смертности. Если вернуться к показателям 1996 года, то ситуацию можно было смело назвать катастрофической. Впервые за много лет средний расчетный показатель продолжительности жизни у мужчин опустился ниже 60 лет и составил 57,2 года; у женщин — 62 года. Сравним: в период относительной стабильности (1985-87 гг.) в России мужчины жили в среднем 63-64 года, женщины — 72, а в развитых странах этот показатель составляет соответственно 72-73 года и 78 лет. Интересно, что показатели продолжительности жизни начинают меняться в ту или иную сторону примерно через год после изменения кривой социального напряжения в обществе.

Существуют три базовых принципа снижения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

Первый принцип — адекватная профилактика атеросклероза. Проблема эта не в полной мере медицинская. Здоровый образ жизни необходимо пропагандировать, сделать его престижным. Очень важен рациональный режим питания: увеличение количества белков и углеводов (тем, кому можно) и резкое снижение количества жиров. В нашей стране, к сожалению, низкий уровень материальной обеспеченности заставляет людей питаться по невыгодному для здоровья рациону — минимум фруктов, овощей и рыбы, и добирание калорий жирными сортами мяса, салом и колбасами. То есть тем, что, мягко говоря, не слишком полезно организму.

Во-вторых, в чем заключается рациональное питание? Совершенно не обязательно что-то исключать из рациона, просто диета должна быть сбалансирована. Основной упор в своих рекомендациях кардиологи делают на правильное распределение жиров: в рационе человека 50% должны составлять жиры животного происхождения и 50% — растительного, то есть подсолнечное, кукурузное или оливковое масло. Но вот из 50% животных жиров примерно половина должна приходиться на рыбу. То есть мясо в итоге должно занимать не более 25%. Говоря проще, если хозяйка жарит картошку или яичницу на растительном масле — это хорошо, а вот на сале — плохо. Хотя, не скрою, вкусно. Но в данном случае выражение «вкусная и здоровая пища» уж никак не приемлемо. Мировая статистика говорит о том, что разумная профилактика — снижение уровня холестерина, приводит и к снижению смертности от инфаркта на 35%.

Конечно, одной диеты для этого мало. Есть целый ряд импортных препаратов, которые успешно регулируют количество холестерина в крови. Они весьма эффективны и доступны, хотя и не дешевы. Применение этих препаратов обеспечивает как минимум профилактику повторного инфаркта, а как максимум — первичного. То есть люди, которым не удалось снизить холестерин при помощи здорового образа жизни (диета, физические упражнения), просто обязаны принимать какой-то из препаратов, снижающих холестерин.

Второй принцип — решительный отказ от курения. В развитых странах сейчас происходит значительное уменьшение числа курящих — например, в США, где борьба с курением идет уже довольно давно. В этой акции участвуют многие известные люди. И успех ее очевиден: курящие в США — что-то вроде людей «второго сорта».

Кстати, еще одна эффективная американская программа называется «Не пей за рулем». Однако мы не утверждаем, что пить вообще нельзя. Как ни странно, самая большая продолжительность жизни в Европе наблюдается у обитателей Средиземноморского побережья. У врачей даже есть такой термин — «средиземноморская диета». Она включает в себя морепродукты, рыбу, овощи, фрукты, хлеб грубого помола и... сухое красное вино.

Третий принцип — своевременная профилактика артериальной гипертонии. Практика развитых стран показала, что вовремя начатая профилактика даже мягкой артериальной гипертонии приводит к снижению инсультов на 40%. Надо отметить, что истинный или злостный гипертоник, как ни странно, бо-

лее защищен от инсульта, чем человек, имеющий временные подскоки давления. У первого сосуды тренированные, привыкшие к избыточному давлению, а у второго — нет. Каждый человек должен знать свое нормальное давление и серьезно относиться к его изменениям. Артериальному гипертонии важно помнить, что факторами риска для него являются избыточная масса тела и алкоголь. Хотя не стоит злоупотреблять и курением.

Каждый человек, достигнув сорокалетнего возраста, должен прежде всего осознать, что он находится на своеобразном рубеже, после которого начинаются болезни. Но наступит ли вас недуги в сорок пять или в шестьдесят пять — это большая разница. Человек должен четко знать, до какого состояния он довел свой организм за сорок лет жизни. А для этого надо просто показаться врачу. И если обнаружится повышенное давление или тенденция к этому, врач пропишет мягкодействующие препараты. Не буду кричать душой, конечно, почти все эффективно действующие, сильные кардиологические препараты дают побочный эффект. Так что вовремя начатое лечение «мягкими» препаратами — это своеобразная защита от побочных действий мощных препаратов.

Несомненно, существуют и кардиохирургические методы борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Мы умеем делать эти операции и делаем их, но ровно такое количество, которое финансируется государством или самими пациентами. Себестоимость операции аорто-коронарного шунтирования, например, сегодня составляет от 10 до 15 тыс. долларов. В этой связи должен привести грустные сведения, отча-

сти объясняющие, почему в России такие высокие показатели смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Условно в любой стране с населением в 200 млн человек должно проводиться не менее 100-110 тысяч операций аорто-коронарного шунтирования в год. У нас оперируют не более 4 тысяч больных. Статистика эта едва ли нуждается в комментариях. При этом делаются операции преимущественно в Москве, Санкт-Петербурге и еще в двух-трех городах России. А ведь хирургическое вмешательство порой единственный способ вернуть человека к нормальной жизни. После удачно проведенной операции аорто-коронарного шунтирования человек, с точки зрения кардиологии, полностью компенсирован.

И, наконец, несколько слов о наследственности. Во-первых, бывает, говоря немедицинским языком, «семейное» высокое содержание холестерина в крови. Люди с такой наследственностью, как правило, доживают до 35 лет и умирают от инфарктов. Этот вид недуга требует специальных очень сложных методов лечения — очистки крови. В нашем институте мы пропускаем кровь больного через специальный прибор и очищаем ее от холестерина. Второе — это артериальная гипертония, которая часто передается в роду по женской линии. У больных же кардиомиопатиями, то есть сложными заболеваниями сердца с не очень понятной этиологией, в семье чаще бывают врожденные пороки сердца. Ну и самый банальный фактор риска — традиции семьи, например, привычка к жирной пище. А это, как уже говорилось, совсем не здорово.



Нам присылают множество откликов на серию статей о комплексном лечении онкозаболеваний центром народной медицины «Живица» («ПСС» №№ 5, 9 за 1996; №№ 4, 8 за 1997). Были описаны методики очищения кишечника, печени, почек, лимфы, суставов. Соколение и лечебное голодание — тема сегодняшней публикации.

### Соколение

Целительная сила сырой растительной пищи известна давно. Фрукты и овощи, содержащиеся в натуральном виде все витамины и микроэлементы, необходимые человеку, постепенно иммунизируют организм настолько, что он способен противостоять самым тяжелым недугам. Раковые образования в основном «питаются» твердой белковой пищей животного происхождения. Вот почему неотъемлемым элементом лечебного питания при раке являются овощные и фруктовые соки: они лишены клетчатки — последней питательной среды для раковой опухоли, но сохраняют все свойства живых растений.

Особую роль в лечении рака играет сок **красной свеклы**. Как показали многочисленные исследования, он останавливает развитие опухоли. Чем же обусловлено его действие? Доказано, что в раковых клетках ослаблены окислительные процессы, а свекольный сок обладает способностью значительно их активизировать. Противоопухолевыми свойствами обладает красный краситель свеклы — бетаин.

У онкологических больных, принимающих сок темно-красной (без белых прожилок в корнеплоде) свеклы, удается устранить боли, нормализовать СОЭ, восстановить аппетит, поднять гемоглобин. И самое главное — продлить срок жизни. К сожалению, лечебное действие этого сока ограничивается временем его приема. После прекращения лечения неизбежно наступает рецидив. Однако красная свекла настолько восстанавливает защитные силы организма и нарушенное клеточное дыхание, что результаты классической терапии значительно улучшаются. Достаточно сказать, что на фоне приема свекольного сока химиотерапия переносится лучше (не происходит падения лейкоцитов).

Наиболее эффективен свежеотжатый сок — он дает в 2,5 раза больше активных веществ, чем отстоявшийся, а также способствует для обмена веществ двухвалентное железо. Однако существует такая проблема: свежий сок часто вызывает

натуральный сок необходимо в течение всей жизни. Даже когда отступит опасность и диагноз будет снят, надо продолжать свекольную терапию, уменьшив дозировку до 1 стакана в день. Такой профилактический прием сока свеклы к тому же чрезвычайно полезен людям преклонного возраста для улучшения обмена веществ. Кроме того, сок свеклы незаменим для улучшения состава крови.

Специалистами центра «Живица» замечено, что больные по-разному реагируют на лечение свеклой. У одних состояние улучшается от ежедневного употребления 250 г натертой сырой (или вареной на пару) свеклы, у других — от 200-300 мл сока. Однако большинство онкологических больных нуждается в указанной выше дозе — 600 мл сока красной свеклы в сутки.

Если сок красной свеклы нужно сохранить на зиму, его пастеризуют при температуре 85°C в течение 1-2 мин, разливают в банки и закупоривают.

В рационе онкологического больного также должен постоянно присутствовать **морковный сок**. Морковь богата каротином (провитамин А), который в организме человека превращается в витамин А. Морковный сок полезен людям, страдающим повышенной утомляемостью, отсутствием аппетита, заболеваниями пищеварительного тракта, склонностью к частым простудам и многими другими недугами. Он не имеет себе равных в повышении общей сопротивляемости организма, способствуя накоплению сил и жизненной энергии. Для борьбы против рака, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки морковный сок — наиболее доступное и эффективное средство.

Для приготовления разовой порции 2-3 картофелины хорошо вымыть и, разрезав плазку, с кожурой пропустить через соковыжималку. Если при этом из меню полностью исключить мясные и рыбные продукты, положительный результат достигается за очень короткий срок. Но не забывайте, что в проросшем, позеленевшем картофеле содержится соланин — ядовитое вещество, и этот картофель использовать нельзя.

**Сок капусты белокочанной** издавна использовали с лечебной целью. Древние римляне считали, что он придает крепость организму, устойчивость против различных заболеваний, являясь источником наиболее ценных витаминов — А, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, С, РР, К, противоязвенного витамина U, а также калия, фосфора, фитонцидов, различных ферментов. Капустный сок способствует рубцеванию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, является прекрасным средством при лечении заболеваний желудка с пониженной кислотностью и колитов, хорошо действует на обмен веществ и нервную систему. В смеси с соком моркови он образует великолепный источник витамина С, что особенно важно при лечении любых онкологических заболеваний на всех стадиях развития опухолевого процесса. Принимать сок свежей капусты лучше всего по 1/2 стакана 4 раза в день за 30-45 мин до еды.

Итак, мы рассмотрели свойства основных соков, используемых при лечении опухолевых процессов. Следует, однако, заметить, что ассортимент соков, служащих для профилактики и лечения онкологических заболеваний, значительно шире. Назовем лишь некоторые из них.

ми солями, пектиновыми, дубильными, азотистыми веществами, органическими кислотами. Он сразу поступает в кровь и очень быстро усваивается организмом. Насыщенность винограда биологически активными веществами обуславливает его высокие питательные и лечебные свойства при самых различных заболеваниях. Виноградный сок, оказывая стимулирующее действие, приносит чувство бодрости, что особенно ценно при лечении онкологических заболеваний. В натуропатической литературе описан случай исцеления от рака, когда больной, используя принцип монодиеты, 90 дней питался только виноградом. Поэтому онкологическим больным в сезон винограда не следует упускать возможность укрепить и обновить свой организм.

**Свежие плоды инжира** содержат много сахаров, органические кислоты (лимонную, яблочную), витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, микро- и макроэлементы (калий, кальций, магний, фосфор, железо, медь и др.), ферменты, пектины, и, что очень важно для онкобольных, каротин. Стоит заметить, что японские ученые предложили противоопухолевый препарат из плодов инжира, а в ряде исследований доказана возможность противоопухолевой активности сока инжира.

Однако инжир и препараты из него противопоказаны при сахарном диабете и острых воспалительных заболеваниях пищеварительного тракта.

**Клюквенный сок** — прекрасное профилактическое средство против любых злокачественных заболеваний. Он оказывает тонизирующее и ободряющее действие, повышает умственную и физическую трудоспособность. Клюквенный

## ВОПРОСЫ ДИАГНОЗУ —

*По прогнозам медиков, следующий век может стать «веком рака». Падение духовно-нравственных критериев общества на фоне экологического кризиса, приобретающего необратимый характер, способствует росту злокачественных заболеваний. Рак — болезнь нашего образа жизни. Именно поэтому все большую актуальность приобретает система «Живица», гармонично соединившая в себе заботу о физическом и духовном здоровье человека, система, которая учит жить вопреки страшному диагнозу, вопреки терзающим сомнениям и болям. Желание жить — первая и главная победа тяжело больного человека, за которой последуют и другие.*

В народной медицине известны случаи излечения морковным соком лейкозов. Правда, для этой цели пригоден лишь «живой» морковный сок, отжатый из

Арбузный сок содержит витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, РР, фолиевую кислоту, каротин, микро- и макроэлементы (калий, кальций, натрий, фосфор, магний, железо и

сок, разведенный водой (1 ст.л. сока на 1 стакан воды и немного меда), используют во время лечебного голодания как «витаминную поддержку». Хорошо соче-



мающих сок темно-красной (без белых прожилок в корнеплоде) свеклы, удаётся устранить боли, нормализовать СОЭ, восстановить аппетит, поднять гемоглобин. И самое главное — продлить срок жизни. К сожалению, лечебное действие этого сока ограничивается временем его приема. После прекращения лечения неизбежно наступает рецидив. Однако красная свекла настолько восстанавливает защитные силы организма и нарушенное клеточное дыхание, что результаты классической терапии значительно улучшаются. Достаточно сказать, что на фоне приема свекольного сока химиотерапия переносится лучше (не происходит падения лейкоцитов).

Наиболее эффективен свежотжатый сок — он дает в 2,5 раза больше активного кислорода, чем отстоявшийся, а также необходимо для обмена веществ двухвалентное железо. Однако существует такая проблема: свежий сок часто вызывает стойкую непереносимость. В центре «Живица» предлагают в этом случае начинать прием с 1 чл., постепенно увеличивая дозу до 1 стакана на прием, сочетая свекольный сок с некоторыми другими и добиваясь постепенного привыкания.

Наиболее предпочтительна при лечении онкологических процессов соковая смесь, где объем сока свеклы составляет не менее 1/3 общего объема. Например, на 1 стакан (200 мл) соковой смеси: 1/3 стакана сока свеклы, 1/3 стакана сока моркови, остальное — сок капусты и сок одной картофелины. Или (постепенно доводя объем сока свеклы до 100 мл за прием): 1/2 стакана сока свеклы, 1/2 стакана сока моркови, сок одной небольшой картофелины (величиной с куриное яйцо).

Приступая к лечению соками следует помнить:

1. В течение суток нужно выпивать не менее 600 мл сока свеклы.

2. При 5-разовом приеме сока свеклы необходимо днем принимать сок через каждые 4 часа и 1 раз ночью.

3. Сок надо пить на голодный желудок (за 30 мин до еды) в слегка подогретом виде.

4. Нельзя заедать сок дрожжевым хлебом или запивать кислым соком.

5. Если больной плохо переносит только что отжатый свекольный сок (так как в нем содержатся летучие вещества, способные вызвать тошноту, рвоту, икоту, общую слабость, падение пульса и артериального давления), то сок необходимо выдерживать несколько часов в холодильнике.

6. Онкологическому больному следует съедать по 200 г вареной свеклы за обедом и ужином в качестве гарнира.

7. Курс лечения красной свеклой должен составлять не менее года, но пить чистый

сок из листьев моркови и свеклы — наиболее доступное и эффективное средство.

гических заболеваний, значительно шире. Назовем лишь некоторые из них.

# ВОПРОЕКИ ДИАГНОЗУ —

*По прогнозам медиков, следующий век может стать «веком рака». Падение духовно-нравственных критериев общества на фоне экологического кризиса, приобретающего необратимый характер, способствует росту злокачественных заболеваний. Рак — болезнь нашего образа жизни. Именно поэтому все большую актуальность приобретает система «Живица», гармонично соединившая в себе заботу о физическом и духовном здоровье человека, система, которая учит жить вопреки страшному диагнозу, вопреки терзающим сомнениям и боязнь. Желание жить — первая и главная победа тяжело больного человека, за которой последуют и другие.*

В народной медицине известны случаи излечения морковным соком лейкозов. Правда, для этой цели пригоден лишь «живой» морковный сок, отжатый из моркови, только что сорванной с грядки. Выкопанные корнеплоды надо хорошо помыть, не очищая от кожуры, натереть на мелкой терке, отжать сок через плотную ткань и тут же его выпить. Использование для такой цели корнеплодов, хранившихся в погребе, надлежащего эффекта не даст.

Если курс лечения приходится на зиму, можно оставить морковь в земле, хорошо укрыв ее листьями и ветками, чтобы она не пропала во время сильных морозов. Выкапывать морковь для приготовления свежего сока нужно по мере надобности. Методика лечения предусматривает употребление по стакану «живого» сока моркови 2 раза в день (утром и вечером) на протяжении не менее месяца. Далее периодичность приема и количество сока можно постепенно уменьшать до 200-300 мл в день, но, как и сок свеклы, морковный сок должен постоянно присутствовать в рационе онкологического больного.

Сок сырого картофеля очень полезен при сахарном диабете, болезнях почек и печени, язвенной болезни желудка, гипертонии. Но самое главное — с его помощью можно лечить рак. Это связано с тем, что в картофельном соке содержится много тонизирующих веществ, а также витамина С, который губительно действует на зарождающиеся раковые клетки.

Лечение картофельным соком было известно давно. Старинная диета сибирских лекарей гласит: 1 стакан картофельного сока утром натощак избавляет от гастрита, диспепсии, изжоги. После приема сока необходимо лечь в постель на полчаса, завтракать можно только через час. Курс лечения — 10 дней, затем — 10-дневный перерыв. Для получения стабильного результата нужно провести три таких курса.

Арбузный сок содержит витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, РР, фолиевую кислоту, каротин, микро- и макроэлементы (калий, кальций, натрий, фосфор, магний, железо и др.), благотворно влияющие на деятельность органов кроветворения, сердечно-сосудистую систему, железы внутренней секреции, а также способствующие общей иммунизации организма при лечении любого опухолевого процесса. Витамин С и каротин тормозят развитие злокачественных новообразований и обладают прекрасными профилактическими противоопухолевыми свойствами. Фолиевая кислота, содержащаяся в арбузном соке, ускоряет образование холина — вещества, которое оказывает противосклеротическое и противоопухолевое действие. Так как арбуз переваривается не в желудке, а в кишечнике, то и употреблять его (как и фрукты) следует отдельно от другой пищи. Пить арбузный сок рекомендуется по 3/4 стакана 4-5 раз в день. Можно при этом добавлять в него соки черной смородины, клюквы, яблочный и др.

Для заготовки арбузного сока впрок измельченную массу отжимают, добавляют сахар и лимонную кислоту, кипятят 4-5 мин, разливают в стеклянную тару и закупоривают. На 7 кг арбузов нужно 600 г сахара и 20 г лимонной кислоты.

Сок топинамбура (земляной груши) по питательности не уступает картофельному. Особое достоинство топинамбура состоит в том, что он не накапливает в себе вредных веществ (нитратов, радионуклидов), а напротив, выводит их из организма. Сок лучше готовить из клубней, выкопанных весной. При этом кожицу снимать не нужно — в ней и под ней содержатся полезные вещества (железо, кремний и т.п.).

Высокой радиозащитной и противоопухолевой активностью обладает также сок барбариса.

Свежеприготовленный виноградный сок богат моносахаридами, минеральны-

сок, разведенный водой (1 стл. сока на 1 стакан воды и немного меда), используют во время лечебного голодания как «витаминную поддержку». Хорошо сочетается клюквенный сок с настоем шиповника.

Польза облепихового сока общеизвестна. Но в лечебных целях используют и листья, и кора этого уникального растения. Так, в центре «Живица» при лечении любых опухолевых процессов с успехом применяют настойку из коры облепихи. Готовится она следующим образом: 1 часть сухой коры облепихи, предварительно измельченной в кофемолке, и 5 частей 60-процентного спирта настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Пить по 30 капель 4 раза в день до еды. Облепиховое масло, содержащее витамин К, каротиноиды, обладающие высокой активностью, очень полезно ослабленным больным (по 1 чл. 2-3 раза в день за 15-20 мин до еды).

Благодаря разнообразному химическому составу плоды и, в особенности, сок шиповника — исключительно ценное профилактическое средство для здорового организма и очень важное лекарство для онкологического больного, нуждающегося в витаминах В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, К, Е, каротине, которые в большом количестве присутствуют в шиповнике. По содержанию витамина С шиповник занимает одно из первых мест среди дикорастущих витаминоносителей. Витамин С в его плодах в 40-50 раз больше, чем в плодах черной смородины. Шиповник содержит значительное количество жизненно важных элементов: железо, калий, кальций, магний, марганец и фосфор. Это настоящая кладовая здоровья.

Витаминный настой шиповника обладает тонизирующим, общеукрепляющим и кроветворным действием. Его готовят следующим образом: 2 стл. сухих плодов измельчают в кофемолке, заливают 2 стаканами горячей воды и ставят в темное



место на 4-5 часов. Процеживают через 2 слоя марли, добавляют сахарный песок, размешивают. Пьют по полстакана перед едой. Замачивать и заваривать шиповник нужно в непрозрачной посуде, так как витамин С разлагается на свету. При приготовлении отвара из шиповника 30 ягод заваривают в термосе одним литром кипятка на 7-8 часов. Залив термос, надо поддерживать его открытым 10 мин. Если этого не сделать, в термосе образуется «мертвая» вода, вредная для организма. Одна столовая ложка ягод шиповника, заваренная одним стаканом кипятка, обеспечивает суточную потребность организма в витамине С.

Общезвестно, что грецкие орехи восстанавливают силы организма. Осенью и зимой рекомендуется съедать по 5-6 орехов по вечерам, сочетая их с различной зеленью и ограничивая при этом употребление масла.

Зеленые плоды грецкого ореха по содержанию витамина С не имеют себе равных. Именно из них готовят ореховый сок. Плоды собирают, когда они наиболее богаты биологически активными веществами, в период самого интенсивного роста дерева. Зеленые плоды ореха нарезают тонкими ломтиками и кладут в стерильные банки, пересыпая сахаром в соотношении 1:2. Накрывают банки плотной бумагой и ставят на нижнюю полку холодильника. Через день в банках появляется

большими объемами других лечебных соков.

На основании многолетней практической работы специалисты центра «Живица» пришли к заключению, что, во-первых, бета-каротин, содержащийся в желто-зеленых овощах, снижает риск заболевания раком, во-вторых, рак «бонится» рыжих и красных овощей, фруктов и ягод, а в-третьих, состояние больных раком, переклочившихся на питание сырой растительной пищей и соками, значительно улучшалось.

### Лечебное голодание

Существует несколько схем лечебного голодания: сухое, на соках, на минеральной воде, на собственной урине и т.д.

При выборе вида голодания необходимо учитывать индивидуальные особенности больного, стадию онкологического процесса, а также сопутствующие заболевания.

Голодать можно только после очистки

уровне происходит замена натрия на калий. Натрий способствует консервации органических веществ в клетке, засоряя ее, калий — напротив, улучшает обмен веществ, способствуя ее очищению.

2. Одни сутки сухого голодания приравниваются к трем суткам голодания на воде. В течение 42-часового сухого голодания происходит естественное очищение организма от шлаков, слизи, погибших больных клеток, так как начинают работать заложенные природой механизмы самоочищения.

3. Лучше всего голодать в субботу — с 18 часов пятницы до 12 часов дня воскресенья. Дни недели сами по себе несут определенные биополевые особенности, и именно в субботу организму требуется отдых от пищи, которая забирает огромное количество энергии для своего обезвреживания и переработки.

4. Выход из голодания должен быть постепенным. Для дополнительной энергетической подпитки лучше всего, конечно, выйти на природу и в течение 30-60 секунд постоять босиком на земле, глубоко дыша, прося себе здоровья и сливаясь мысленно с природой. (Если систематически выходить из голодания, не подзарядившись, возможны осложнения со стороны желудочно-кишечного тракта.)

5. Больным с тяжелыми сопутствующими заболеваниями (желудочно-кишечными, печени, эндокринной системы) в сухое голодание надо входить постепенно. Начинать голодание необходимо с 18 часов пятницы до 12 часов дня субботы. Этого времени достаточно для избавления от некоторого количества шлаков, а также для отдыха желудочно-кишечного тракта и в какой-то мере поджелудочной железы.

Безусловно, длительное голодание (особенно сухое) — достаточно сложный и далеко не безобидный (хотя и очень эффективный) процесс. При этом может меняться артериальное давление крови, нарушаться сердечный ритм. Как правило, на 4-7-й день отмечается появление запаха ацетона изо рта, слабость, плохой сон. Это происходит потому, что организм перешел с углеводного обмена на белковый и жировой, а значит начался процесс его оздоровления за счет нормализации биохимических, энергетических и других функций.

Перед началом голодания на воде необходимо в течение 3-7 дней (в зависимости от индивидуальных особенностей организма и самочувствия больного) питаться

то и вовсе прекращая поступление питательных веществ в организм, можно натолкнуть работу важнейших его систем и, прежде всего, иммунной и эндокринной. (Известно, что избыточное питание не только расстраивает работу этих систем, но и расчищает дорогу злокачественным новообразованиям: установлено, что раковые клетки потребляют питательных веществ больше, чем нормальные, особенно им «по вкусу» животные белки и жиры, за счет которых опухоль растет как хорошее дрожжевое тесто.)

Термин «голодание» является достаточно условным. Так, голодание на соках, предложенное специалистами центра «Живица» и широко применяемое ими в целительской практике, переносится гораздо легче, чем сухое голодание и голодание на воде. Голодание на соках рекомендуется всем больным, самочувствие которых не достигло последней степени тяжести (встает с постели, сам себя обслуживает), для повышения эффективности лечения.

Онкологическим больным при голодании рекомендуются следующие соки: сок красной свеклы, моркови, капусты, картофеля, петрушки (всего растения), сельдерея (всего растения), огурца, томатов, тыквы оранжевой, репчатого лука (1 ч.л. в день — принимать только в смеси с другими соками), красного винограда, смородины, редьки, черники, земляники, клубники, цитрусовых (при повышенной кислотности лимон употреблять не более 1/4 плода в день с добавлением 1-2 ч.л. меда), калины красной, одуванчика — всего растения (1-3 ч.л. в день только в смеси с овощными соками).

Об основных правилах приема соков мы говорили в предыдущем разделе. Добавим, что при голодании за день можно выпивать до 1 л указанных соков. Пить сок (когда ощущается голод) нужно медленно, маленькими глотками, подолгу задерживая каждый глоток во рту. Первое голодание — 10 дней, второе — 20, третье — 30 дней. Выход из голодания должен быть постепенным. Перерывы равны длительности голодания. В перерывах — пища в основном из продуктов, рекомендованных для приготовления соков. В умеренном количестве можно включать в рацион каши, супы из злаковых и бобовых с традиционными овощами.

Тяжелым больным (не встает, сам себя не обслуживает) голодание на соках можно начинать с 2-3 дней. Далее — индивидуально, в зависимости от

# ЖИТЬ!

сок. Можно получить сок из орехов и на соковыжималке. В этом случае,

ки кишечника, печени и восходящего отдела толстой кишки, когда весь кишечный тракт освобожден от залежей кала и функции его восстановлены. В противном случае возможно отравление организма продуктами распада тканей.

Лечебное голодание может стать первым шагом к исцелению. Но полное и длительное голодание (от 3 суток



# ЖИТЬ!

ки кишеч-  
ника, печени и  
восходящего от-  
дела толстой  
кишки, когда весь  
кишечный тракт ос-  
вобожден от залежей  
кала и функции его  
восстановлены. В про-  
тивном случае возможно  
отравление организма про-  
дуктами распада тканей.

Лечебное голодание мо-  
жет стать первым шагом к  
исцелению. Но полное и дли-  
тельное голодание (от 3 суток  
и далее по самочувствию) по-  
казано лишь тем людям, чья  
конституция позволяет пере-  
носить значительную  
потерю массы.

Голодание пере-  
носится легче, если человек ведет актив-  
ный образ жизни: совершает прогулки на  
свежем воздухе, бегает трусцой, облива-  
ется водой. Психологический настрой,  
оптимизм, вера в успех — очень важная  
сторона лечебного голодания.

Если больной адаптировался к холо-  
дным обливаниям на земле, у него нет яз-  
вы, желудочно-кишечный тракт функци-  
онирует в пределах нормы и организм не  
истощен заболеванием (I, II, в исключи-  
тельных случаях — III стадия рака), то он  
с успехом может применять сухое голода-  
ние (без пищи и воды, от 12 до 42 часов),  
которое обладает высокой эффективнос-  
тью при лечении опухолевого процесса  
любой локализации.

В борьбе со злокачественным процес-  
сом важно не только умерщвление рако-  
вых клеток, но и выведение из организма  
уже погибшей онкологической ткани. Су-  
хое голодание — один из приемов такой  
чистки, который необходимо подключить  
к другим методам очищения организма  
(фитосбор системы «Живица», чистка ки-  
шечника, печени и другие основные  
приемы чистки опубликованы ранее —  
см. «ПСС» № 9, 1996; № 4, 8, 1997). Од-  
нако самое главное происходит на духов-  
ном уровне: если холодная вода пробуж-  
дает разум и сознание человека, то сухое  
голодание их очищает (от скверных мыс-  
лей, негативных влияний и пр.).

Разберем основные правила сухого го-  
лодания, подробно разработанные в сис-  
теме П.К.Иванова «Детка».

1. Почему необходимо голодать 42 ча-  
са? Именно за это время на клеточном

тракта и в какой-то мере поджелу-  
дочной железы.

Безусловно, длительное голода-  
ние (особенно сухое) — достаточно  
сложный и далеко не безобидный  
(хотя и очень эффективный) процесс. При  
этом может меняться артериальное давле-  
ние крови, нарушаться сердечный ритм.  
Как правило, на 4-7-й день отмечается по-  
явление запаха ацетона изо рта, слабость,  
плохой сон. Это происходит потому, что  
организм перешел с углеводного обмена  
на белковый и жировой, а значит начался  
процесс его оздоровления за счет норма-  
лизации биохимических, энергетических  
и других функций.

Перед началом голодания на воде необ-  
ходимо в течение 3-7 дней (в зависимости  
от индивидуальных особенностей орга-  
низма и самочувствия больного) питаться  
только сырыми овощами, фруктами, оре-  
хами. Затем надо очистить кишечник по-  
средством клизм (чтобы разложение ос-  
редств пищи во время голодания не вызы-  
вало газов). Начинать следует с 24-часово-  
го голодания один или два раза в неделю.  
По мере адаптации организма к голодным  
дням, время голодания нужно увеличи-  
вать до 36, а впоследствии до 48 часов —  
один раз в неделю.

Начинать голодание лучше всего с  
обеда, отказавшись от ужина и поставив  
клизму. Затем, в продолжение установ-  
ленного времени голодания (24, 36 или  
48 часов) ничего, кроме воды (по по-  
требности), не принимать. Воду пить  
медленно, маленькими глотками, задер-  
живая в полости рта и как бы смакуя. Во-  
да может быть колодезной, родниковой,  
талой, минеральной (с заранее выпу-  
щенными газами), но ни в коем случае  
не водопроводной.

Во время первого завтрака после окон-  
чания голодания надо выпить фруктовый  
(или овощной) сок, наполовину разбав-  
ленный водой. Потом можно перейти на  
фрукты (через 2-3 часа после приема со-  
ка). В течение времени, равного голода-  
нию, надо есть только фрукты, постепен-  
но добавляя к ним овощи, орехи, семеч-  
ки, а затем переходя к обычной диете.

Если после 2-дневного голодания  
больной чувствует в себе силы на его  
продолжение, он в течение 3-го дня мо-  
жет перейти на воду с лимоном. В таком  
случае очищение организма достигается  
значительно быстрее. Начиная с 4-го  
дня, прием пищи следует начинать с  
разведенного сока, а затем присоеди-  
нить к нему немного фруктов и овощей.  
Вечером того же дня нужно поставить  
очистительную клизму (кружку Эсмарха  
— на 2 л воды 1 ст.л. лимонного сока или  
яблочного уксуса).

Таким образом, до предела сокращая, а

мы говорили в предыдущем разделе, ра-  
зумно, что при голодании за день можно вы-  
пить до 1 л указанных соков. Пить сок  
(когда ощущается голод) нужно медленно,  
маленькими глотками, подолгу задер-  
живая каждый глоток во рту. Первое голода-  
ние — 10 дней, второе — 20, третье — 30  
дней. Выход из голодания должен быть  
постепенным. Перерывы равны длитель-  
ности голодания. В перерывах — пища в  
основном из продуктов, рекомендован-  
ных для приготовления соков. В умерен-  
ном количестве можно включать в рацион  
каши, супы из злаковых и бобовых с тра-  
диционными овощами.

Тяжелым больным (не встает, сам се-  
бя не обслуживает) голодание на соках  
можно начинать с 2-3 дней. Далее — инди-  
видуально, в зависимости от самочувствия  
и рекомендации лечащего врача.

А теперь приведем те принципы, кото-  
рые положены в основу системы «Живи-  
ца» и которые следует помнить каждому  
онкологическому больному.

1. Не следует полагаться на какое-либо  
одно лекарственное средство, ибо в таком  
случае больной использует всего лишь один из  
множества шансов, предоставляемых ему  
Природой.

2. Подбор разнообразных лекарственных  
средств должен учитывать гармоническое  
сочетание между этими средствами и ин-  
дивидуальность пациента. Вся сумма при-  
меняемых в лечении лекарственных средств  
должна являться не простым их набором, а  
строгим продуманным сбалансированным  
комплексом.

3. Рак — болезнь неправильного обра-  
за жизни во всех сферах (психоэмоцио-  
нальной, бытовой и пр.), который ведет  
к крайней степени нарушения саморегу-  
ляции организма, к последней стадии его  
зашлакованности и разрушению защит-  
ных сил иммунной системы. Поэтому,  
только изменив свой образ жизни, чело-  
век может рассчитывать на положи-  
тельный результат.

4. Хроническая природа рака не должна  
настраивать человека на безысходность:  
опухоль можно взять под контроль и по-  
вернуть вспять развитие болезни, что до-  
казывает опыт исцеления больных по сис-  
теме «Живица». Только постоянная борь-  
ба, в сущности борьба жизни со смертью,  
принесет свои плоды, главным из которых  
будет полноценная, окрашенная положи-  
тельными эмоциями ЖИЗНЬ.

Елена Голубенкова,  
консультант центра  
народной медицины «Живица»

Продолжение читайте  
в следующем номере



Природа наградила человека огромным запасом скрытых возможностей, но одновременно воздвигла почти непреодолимые препятствия к их реализации. Это — непродолжительность жизни и болезни, постоянно подстерегающие и преследующие человека.

Разработано множество препаратов и лечебных методик, люди тратят массу времени и средств на борьбу с болезнями, но почти ничего не делают, чтобы сохранить и укрепить здоровье, данное им природой.

Известно, что 70% всех заболеваний связаны с нарушением обмена веществ в организме, да и остальные 30% — инфекции и травмы — в итоге приводят к тому же. Кстати, недостающая или излишняя масса — это тоже нарушение обмена веществ. Но если причина практически всех заболеваний одна, то и путь к выздоровлению должен быть один, а именно систематическое освобождение клеток организма от того ненужного и вредного, что в них накопилось, и снабжение всем необходимым для правильной жизнедеятельности.

Осуществить это не трудно, учитывая пять факторов здоровья, которые укрепляют иммунитет и защищают организм от вредных проявлений окружающей среды.

**Первый — правильное дыхание.** Самый главный и эффективный природный очиститель организма — кислород. При его недостатке в клетках накапливаются токсические вещества и тормозится усвоение витаминов, аминокислот, микроэлементов и т.д. Чаще всего недоста-

ния необходимых жидкостей: желудочного сока и сока поджелудочной железы, желчи, гормонов, лимфы и т.д.

**Третий — правильное питание и соблюдение законов совмещения продуктов.**

**Четвертый — физическая активность.** Подвижный образ жизни, применение комплекса специальных упражнений, в том числе бега и плавания, необходимы для активизации клеток организма и внутреннего массажа органов.

**Пятый — положительный духовно-эмоциональный настрой мышления, аутотренинг и медитация.** При правиль-

ном настрое человек, как солнечные батарейки, постоянно подпитывает свою энергию от космоса.

В настоящей статье мы остановимся на первом факторе здоровья — дыхании.

Как считают йоги, правильное дыхание обогащает человека жизненной энергией, или «праной». Замедленное дыхание йогов обеспечи-

вает организм не только кислородом, но и углекислым газом, который необходим ему в неменьшей степени. От содержания в крови углекислоты зависит поступление в ткани кислорода, активность многих ферментов, проницае-

мости клеточных мембран, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма и др.), имеющихся нередко болезнями цивилизации. Упражнения по нормализации дыхания просты, но делать их нужно ежедневно. Постепенно, при совершенствовании техники выполнения можно добиться прекрасных результатов в профилактике многих заболеваний. Выполнять упражнения следует в хорошо проветренном помещении, в спокойной обстановке, ничто не должно отвлекать, одежда должна быть свободной. Заниматься дыхательной гимнастикой следует не менее чем че-

рез 3-4 часа после еды. По окончании упражнения нельзя есть или пить в течение получаса.

Дышать нужно только через нос. Поэтому очень важно, чтобы дыхательные проходы были свободны. Специальные гигиенические процедуры по их промыванию помогают преодолеть непроходимость дыхательных ходов, способствуют устранению головных болей, заболеваний бронхов, бессонницы, плохой памяти, избавляют от воспаления гайморовых и фронтальных пазух, улучшают функционирование зрительных нервов. Кроме того, на слизистой оболочке носа имеются

постепенно понижают, добиваясь при этом, чтобы вода проникала в носоглотку и в рот. Выполняют процедуру два раза в день — утром и вечером.

#### А ТЕПЕРЬ МОЖНО ПЕРЕХОДИТЬ К НАШЕЙ ГИМНАСТИКЕ

**Первое дыхательное упражнение — «Ритмическое дыхание».** Сесть на стул, спину и голову держать прямо, руки положить свободно на колени ладонями вверх или вниз, не напрягаясь смотреть в одну точку, можно закрыть глаза. Дыхание должно быть спокойным и ритмичным. Выдохнуть и мед-

(грудная клетка расширяется в стороны). И завершается вдох наполнением верхней части легких, когда продолжает расширяться верх грудной клетки, затем поднимаются плечи, а живот слегка втягивается.

После задержки дыхания — плавный выдох. Сначала слегка втягивается живот, опускается грудь, а затем и плечи.

Наибольший эффект ритмическое дыхание дает в сочетании с образным представлением потоков «праны». Мысленно представляйте, как со вдохом легкие наполняются золотисто-серебристым сиянием, кото-

при простудных заболеваниях, головных болях, бессоннице.

**Третье упражнение** повышает работоспособность мозга, проясняет мышление, снимает нервное напряжение. Сядьте прямо, не напрягаясь, смотрите прямо перед собой в одну точку, руки положите на колени, сделайте полный выдох. Зажмите большим пальцем правой руки правую ноздрю и после задержки дыхания выполняйте медленный полный вдох через левую ноздрю. Затем поменяйте положение рук и большим пальцем левой руки зажмите левую ноздрю, после задержки выдыхайте через правую ноздрю. Не убирая пальца левой руки, после очередной задержки дыхания выполняйте вдох через эту же ноздрю. Повторите весь цикл пять-семь раз, не забывая делать между вдохами и выдохами задержку дыхания.

Еще одно, четвертое упражнение прекрасно освежает и укрепляет нервную систему, вызывает чувство покоя во всем теле. Лечь на спину, ноги вытянуты, пятки вместе, руки вдоль туловища, абсолютно расслабиться. При вдохе мысленно представьте себе, как «прана» вливается через легкие и концентрируется в области солнечного сплетения, а при выдохе — как эта живительная энергия растекается по всему телу, устремляется ко всем клеточкам организма, до самых кончиков пальцев рук и ног. В первое время полные циклы дыхания выполняются не больше пяти раз, постепенно их количество увеличивается

рое скапливается в области солнечного сплетения в виде энергии; при выдохе эта энергия распространяется по всему телу, оживляя каждую его клеточку.

**Упражнение «Очищающее дыхание»** выполняется или сидя, как и предыдущее, или стоя — ноги на ширине плеч, не сутулиться, голову держать прямо. Сделать полный вдох и задержать дыхание. Затем с силой вытолкнуть небольшую порцию воздуха через вытянутые трубочкой губы. Опять немного задержать дыхание и вновь с силой вытолкнуть часть воздуха, и так несколько раз.



тическое освобождение клеток организма от того ненужного и вредного, что в них накопилось, и снабжение всем необходимым для правильной жизнедеятельности.

Осуществить это не трудно, учитывая пять факторов здоровья, которые укрепляют иммунитет и защищают организм от вредных проявлений окружающей среды.

**Первый — правильное дыхание.** Самый главный и эффективный природный очиститель организма — кислород. При его недостатке в клетках накапливаются токсические вещества и сокращается усвоение витаминов, аминокислот, микроэлементов и т.д. Чаще всего недостаток кислорода связан с нарушением работы легких, что в свою очередь обусловлено неправильным дыханием. Это легко устранимо очень простыми дыхательными упражнениями.

**Второй — вода.** При недостаточном ее потреблении (менее 2-2,5 л жидкости в день) организм, во-первых, не очищается от шлаков и, во-вторых, не имеет материала для вырабаты-

ном настрое человек, как солнечные батареи, постоянно подпитывает свою энергию от космоса.

В настоящей статье мы остановимся на первом факторе здоровья — дыхании.

Как считают йоги, правильное дыхание обогащает человека жизненной энергией, или «праной». Замедленное дыхание йогов обеспечивает организм не только кислородом, но и углекислым газом, который необходим ему в меньшей степени. От содержания в крови углекислоты зависит поступление в ткани кислорода, активность многих ферментов, проницаемость клеточных мембран, интенсивность биосинтеза гормонов и т.д. Присутствие углекислоты — это обязательное условие существования человека. При гипервентиляции легких, то есть при частом и глубоком дыхании, происходит избыточное выведение углекислого газа из организма, что обуславливает возникновение множества тяжелых заболеваний (гипертоническая болезнь, атероск-

рез 3-4 часа после еды. По окончании упражнений нельзя есть или пить в течение получаса.

Дышать нужно только через нос. Поэтому очень важно, чтобы дыхательные проходы были свободны. Специальные гигиенические процедуры по их промыванию помогают преодолеть непроходимость дыхательных ходов, способствуют устранению головных болей, заболеваний бронхов, бессонницы, плохой памяти, избавляют от воспаления гайморовых и фронтальных пазух, улучшают функционирование зрительных нервов. Кроме того, на слизистой оболочке носа имеются рефлексогенные зоны, воздействуя на которые можно лечить заболевания легких, сердца, желудка и др. Поэтому значение этих процедур для здоровья всего организма трудно переоценить. Простейшая процедура выполняется так: слегка подсоленную воду (0,5 ч.л. соли на 0,5 л воды) температурой 30-35°C медленно втягивают носом и тут же выпускают (повторяется 4-5 раз). Затем температуру воды

ленно втянуть воздух носом. Сделав полный вдох, задержать дыхание. Также через нос медленно сделать полный выдох и вновь задержать дыхание. Продолжительность вдоха и выдоха должна быть в два раза длительнее задержек дыхания. Для отсчета лучше всего руководствоваться ритмом пульса. На четыре удара пульса — вдох и выдох, на два удара — задержка дыхания. В дальнейшем, по мере тренировок и увеличения объема легких постепенно переходить от ритма 4-2-4-2 к 6-3-6-3, 8-4-8-4 и т.д. до 16-8-16-8. Продолжительность перехода зависит от индивидуальных особенностей организма и занимает от двух-трех месяцев до года.

Ритмическое дыхание выполняется не более 5 мин на первом этапе, а в дальнейшем — 10-15 мин. Вдох нужно делать плавно, начиная с наполнения нижней части легких (воздух как бы идет в живот, грудь не поднимается, а диафрагма и живот растягиваются). Затем наполняется средняя часть легких

и скапливается в области солнечного сплетения в виде энергии; при выдохе эта энергия распространяется по всему телу, оживляя каждую его клеточку.

**Упражнение «Очищающее дыхание»** выполняется или сидя, как и предыдущее, или стоя — ноги на ширине плеч, не сугулиться, голову держать прямо. Сделав полный вдох и задержать дыхание. Затем с силой вытолкнуть небольшую порцию воздуха через вытянутые трубочкой губы. Опять немного задержать дыхание и вновь с силой вытолкнуть часть воздуха, и так несколько раз до полного освобождения легких. Сделать медленный полный вдох и выдох с небольшими задержками дыхания.

Это упражнение возбуждает и освежает все клетки легких, хорошо вентилирует их, улучшает деятельность всего дыхательного аппарата и ускоряет выведение из организма отработанных газов, вредных веществ и токсинов. Оно вырабатывает иммунитет к ряду болезней, применяется

упражнение прекрасно освежает и укрепляет нервную систему. вызывает чувство покоя во всем теле. Лечь на спину, ноги вытянуты, пятки вместе, руки вдоль туловища, абсолютно расслабиться. При вдохе мысленно представьте себе, как «прана» вливается через легкие и концентрируется в области солнечного сплетения, а при выдохе — как эта живительная энергия растекается по всему телу, устремляется ко всем клеточкам организма, до самых кончиков пальцев рук и ног. В первое время полные циклы дыхания выполняются не больше пяти раз, постепенно их количество увеличивается до десяти.

Это упражнение снимает чувство усталости. Его также можно применять при ощущении боли в какой-либо части тела. В этом случае «прану», или энергию, при выдохе нужно мысленно направлять в ту часть организма, где ощущается боль. Действие упражнения усиливается, и боль проходит быстрее, если положить руку на больное место и мысленно посылать ток «праны» по руке.

В.Николаев

по просьбам читателей

## ПО СЛЕДАМ СТАТЬИ О ФОТОДИНАМИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

В настоящее время лечение онкологических больных с помощью фотодинамической терапии проводят, кроме Москвы, еще в пяти городах России:

Новосибирске (Межрегиональный лазерный центр), Иркутске (Областной онкологический диспансер), Омске (Областной онкологический диспансер), Калуге (Лазерный центр) и подмосковной Балашихе (Московский областной онкологический диспансер).

## ВИДЕОКУРС НОВОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И ЛЕЧЕБНОГО МЕТОДА «ЦЕЛЕБНЫЙ СУХОЙ ПОСТ»

от желчно- и мочекаменной болезнью, различных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Кроме того, метод помогает бороться с любыми новообразованиями и искоренять вредные привычки (алкоголизм, табакокурение, наркоманию), так как он основан на очищении крови. Гарантируется коррекция фигуры за 2 недели!

Метод успешно прошел апробацию в медицинских и научно-исследовательских институтах и одобрен Минздравом (патент Российской Федерации № 2028160 «Способ реабилитации организма»). Он прост и доступен в применении.

Заказав видеокурс, состоящий из фильма-пособия на 3-х видеокассетах, вы получите дополнительно методическое пособие (3 брошюры) и подробную консультацию специалиста конкретно по вашей проблеме.

Стоимость видеокурса (3 видеокассеты + методика + консультация) — 290 000 руб. (290 руб.). Оплата наложенным платежом (при получении на почте).

Стоимость отдельно методического пособия (3 брошюры) — 50 000 руб. (50 руб.). 100-процентная предоплата (почтовым переводом).

Заявки на получение видеокурса и почтовые переводы за методическое пособие направляйте по адресу: 113303, Москва, а/я 14, Пантюшкова А.В.

Справки по тел. (095) 318-40-30





С доктором медицинских наук, профессором В. Ф. Коноваловым наши читатели знакомы по публикации о тайнах человеческой памяти в № 3 нашей газеты. В предлагаемом ниже материале рассказывается о резервах нашего интеллекта.

В течение почти двух веков на этот вопрос пытаются ответить нейрофизиологи, психофизиологи, клиницисты, биофизики, морфологи, математики и кибернетики. Повышенное внимание к механизмам работы двух частей мозга (левого и правого полушарий) обусловлено не только практической, но и теоретической значимостью проблемы.

Следует прежде всего отметить, что высшие психические функции мозга проявляются в двух противоположных видах. Эмоции делят на отрицательные и положительные. В мыслительной деятельности противоположности наиболее отчетливо проявляются в типах памяти: осознанной и неосознанной, образной и словесно-логической, произвольной и произвольной, кратковременной и долговременной.

Считают — и не без основания, — что в тот или иной вид психической активности левая и правая половины мозга включаются по-разному. Канадский нейрохирург У. Пенфилд, заботясь о том, чтобы операция на обнаженном мозге прошла успешно, заранее определял у отдельных пациентов центры речи. Делалось это с помощью электрического раздражения некоторых зон мозга. Ученому удалось выявить неизвестные ранее, но по-своему замечательные факты. Например, при поднесении электрода к мозговой ткани и включении тока больные порой начинали вспоминать

такие события своего далекого прошлого, которые сознательная память обычно не удерживает. Но оказалось, что давно воспринятая информация восстанавливается в сознании только при раздражении электричеством правого полушария.

Вот здесь и возникают вопросы: а не ответственно ли правое полушарие за

## ЗАЧЕМ НАМ ДВА МОЗГА?

долговременную память, а левое — за кратковременную? И не связано ли левое с произвольными, сознательными актами, а правое — с произвольными, бессознательными состояниями психики? Экспериментальные данные свидетельствуют, что в общем так оно и есть. К тому же выяснилось, что правое полушарие генерирует в основном отрицательные эмоции, а левое — положительные.

И, очевидно, правы те исследователи, которые полагают, что познавать высшие психические функции головного мозга можно, поэтапно выявляя, с одной стороны, функции его левой и правой частей, а с другой — постигая механизм их взаимодействия и взаимовлияния. Конечно, сделать это нелегко. Хотя бы потому, что экспериментаторы, изучающие межполушарные взаимодействия, должны не забывать, что число путей, соединяющих левую часть мозга с правой, — бесконечно. Если взять лишь один такой «мостик» — мозолистое тело, через которое сигналы циркулируют из одной половины в другую, — то в нем насчитывается более 200 миллионов каналов. И все они должны приниматься в расчет, иначе полной ясности в понимании механизма действия мозга может и не быть.

Существенна и практическая значимость проблемы межполушарных взаимодействий. Возьмем хотя бы один аспект — так называемую леворукость. Левши составляют от 3 до 9% человечества. Но это не просто субъекты, предпочитающие

пользоваться преимущественно левой рукой. Здесь все сложнее и неоднозначнее, чем может показаться на первый взгляд. Во-первых, у левшей, в отличие от их антитипов, центр речи расположен чаще всего не в левой, а в правой половине мозга. А это значит, что у них может быть иной вид памяти и тип мыслительной деятельности,

иные проявления воли, характера, темперамента, чем у правшей. И все это нельзя не учитывать при выборе профессии, разработке методик обучения в школе, назначении лечебных мер в случаях заболевания, особенно центрального «пульта управления» — мозга.

Существует, например, проблема переучивания леворуких детей. Родители их интуитивно чувствуют, что праворуким легче «устроить жизнь». А коли так, то нельзя ли отучить ребенка от леворукости? Иногда это удается, правда, очень дорогой ценой: при переучивании левшей на правшей у них подчас возникает невроз — страха, неустойчивости внимания, ослабления памяти, затруднения в написании букв, слов и целых предложений. Обусловлено это многими факторами, главные из которых — характер функционирования полушарий мозга, их взаимодействие.

Еще один вопрос, имеющий отношение и к теории, и к практике, интересует исследователей. Специфика работы левого и правого полушарий мозга мужчин и женщин. Появляется все больше данных о том, что эти «две половины человечества» в ряде случаев существенно отличаются друг от друга характером памяти, речи, эмоций, мыслительной деятельности. И не учитывать это сейчас — при разработке индивидуальных подходов к обучению, выбору профессии, назначению медицинских процедур — так же нецелесообразно, как говорить об аб-

страктном человеке, подразумевая живого, чувствующего и действующего нашего современника.

Ныне — особенно в связи с реформой школы — выяснение принципов межполушарных взаимодействий мозга может оказаться важным подспорьем в разработке методик преподавания, учитывающих индивидуальные особенности таких категорий, как внимание, память, эмоции, мыслительная деятельность учащихся. Эта информация позволила бы учителям работать так, чтобы знания, получаемые школьниками на уроках, в максимальном объеме сохранялись в памяти. А время, которое раньше тратилось на приготовление домашнего задания, учащиеся могли бы использовать для музыкального образования, физического развития и иных интересных дел.

И еще об одной стороне проблемы взаимодействия полушарий мозга, имеющей отношение к резервным возможностям нашего интеллекта.

Достаточно хорошо известно, какой объем информации приходится усваивать каждому человеку с момента рождения. И чем он взрослеет, тем больше жалуется на нехватку времени. Многим кажется, что резервы его мозга исчерпаны. Но это не так. У человека в каждом полушарии мозга — не менее 50 миллиардов нервных клеток. Каждая из них имеет прямую связь с тремя-пятью тысячами других таких же клеток. Природа, наконец, позаботилась и о том, чтобы миллиарды нервных путей соединяли левый мозг с правым.

Ученые подсчитали, что в течение жизни человека его мозг может воспринять и хранить такое количество информации, которое можно приравнять к миллионам различных книг. А чтобы это было действительно так, необходимо познать тайны не только каждого его полушария, но и их взаимоотношений друг с другом. Разгадка этих тайн окажет неоценимую услугу каждому конкретному человеку.

Владимир Коновалов

Ученые сделали открытие: левши отличаются от всех остальных людей не только леворукостью или необычным расположением органов. Многие из них обладают иррациональной психологией, особым восприятием мира.

хотова и Наталья Брагина, тоже обратились к ней. Врачей приводят в замешательство некоторые психические феномены левшей, словно бы оказывающиеся не по эту, столь знакомую нам сторону зеркала, а по ту, созданную воображением Кэрролла.

Способности героев сказки кажутся невероятными, если их оценивать на основе привычных пред-

ме «Огни рампы», Леонардо да Винчи, Микеланджело и Пабло Пикассо, создававшие левой рукой свои шедевры. Ученые считают, что в основе гениальности этих людей — особенности их психической деятельности, неожиданный

во Фьербоа, в церковь Св.Катерины, где за алтарем хранился меч. Король выполнил просьбу. Действительно, в церкви, где Жанна никогда не бывала, за алтарем в земле нашли заржавленный меч. С ним Жанна не расставала —

тикулирует, — говорит известный психиатр Евгений Черносвитов. — Во время предвыборной кампании психологи, консультировавшие Клинтона, советовали ему постоянно держать под контролем свою жесткую куляцию, чтобы не вызвать неприязни или непонимания среди избирателей. Ведь левши —

По сведениям американского ученого Лоэлла Понте, «двадцать пять миллионов американцев каждое утро оказываются в положении Алисы в Зазеркалье, где все непривычно: дверные ручки не слева, а справа, не с той стороны рычаг переключения

ЗАЗЕРКАЛЬЕ



электрического раздражения некоторых зон мозга. Ученому удалось выявить неизвестные ранее, но по-своему замечательные факты. Например, при поднесении электрода к мозговой ткани и включении тока больные порой начинали вспоминать

Существенна и практическая значимость проблемы межполушарных взаимодействий. Возьмем хотя бы один аспект — так называемую леворукость. Левши составляют от 3 до 9% человечества. Но это не просто субъекты, предпочитающие

ти речи, эмоций, мыслительной деятельности. И не учитывать это сейчас — при разработке индивидуальных подходов к обучению, выбору профессии, назначению медицинских процедур — так же нецелесообразно, как говорить об аб-

не только каждого его по-разному. Разгадка взаимоотношений друг с другом. Разгадка этих тайн окажет неоценимую услугу каждому конкретному человеку.

Владимир Коновалов

**Ученые сделали открытие: левши отличаются от всех остальных людей не только леворукостью или необычным расположением органов. Многие из них обладают иррациональной психологией, особым восприятием мира.**

...Повернувшись в сторону двери, Индира увидела муллу и старуху. Они что-то говорили, она отвечала. Запомнила только одно: ты левша и можешь предвидеть будущее...

Когда очнулась, рядом сидела испуганная соседка: с кем это ты разговаривала? В комнате никого, кроме нас, нет...

В роду узбечки Индиры леворукими были все женщины по линии матери. Сложную тонкую работу она выполняет исключительно левой рукой. Иногда не может сказать, что было вчера. Но «помнит», что произойдет завтра.

Возможно ли это: помнить будущее? По мнению ученых, феномен состоит в том, что в какой-то момент левши могут чувствовать событие, которого еще нет в настоящем времени и реальном пространстве. Предвидящий левша напоминает Белую Королеву сказочного Зазеркалья Льюиса Кэрролла, которая лучше всего помнит то, что «случится через две недели».

Сказка о Зазеркалье, написанная Кэрроллом для детей, давно стала предметом серьезных научных исследований. Авторы новой книги «Левши», известные психиатры Тамара Добро-

хотова и Наталья Брагина, тоже обратились к ней. Врачей приводят в замешательство некоторые психические феномены левшей, словно бы оказывающихся не по эту, столь знакомую нам сторону зеркала, а по ту, созданную воображением Кэрролла.

Способности героев сказки кажутся невероятными, если их оценивать на основе привычных представлений о пределах психических возможностей человека. Но в эти представления также не укладываются некоторые способы восприятия мира и поведения левшей. Например, живя здесь, по эту сторону зеркала, левша пишет так, как написаны книги в Зазеркалье, очень похожие на наши, только слова в них написаны «задом наперед». «Если я поднесу ее к зеркалу, я смогу ее прочесть», — говорит Алиса.

Льюис Кэрролл сам был левшой. Создается впечатление, что левши иногда символизируют собой Зазеркалье в нашем реальном предзеркальном мире. Если для обычных людей процессы во времени и пространстве движутся по часовой стрелке, то для левшей — наоборот. Живя вместе с правшами в едином мире, левши порой перестают подчиняться его законам.

Гениальность принято считать аномальным явлением. Так вот — самые гениальные люди были левшами. Какие имена! Юлий Цезарь, Александр Македонский, Наполеон, Жанна д'Арк. Знаменитейший из актеров Чарли Чаплин, виртуозно наигрывавший левой рукой мелодию в филь-

ме «Отныне рамы», Леонардо да Винчи, Микеланджело и Пабло Пикассо, создававшие левой рукой свои шедевры. Ученые считают, что в основе гениальности этих людей — особенности их психической деятельности, неожиданный

во Фьербоа, в церкви Св.Катерины, где за алтарем хранится меч. Король выполнил просьбу Действительно, в церкви, где Жанна никогда не бывала, за алтарем в земле нашли заржавленный меч. С ним Жанна не расставала -



взгляд на мир, особый ракурс видения, присущий левшам.

У Жанны д'Арк в двенадцатилетнем возрасте появились галлюцинации. Ей являлись образы святых, она вела с ними разговор. Перед выступлением с войском Жанна проявила «дар предвидения». Она попросила короля послать гонца

лаз до осады Парижа. По свидетельству современников, Жанна предвидела и рану. За день до того, как в ее руку вонзилась стрела, она писала об этом королю. Любопытен факт, что большинство американских президентов — левши. В том числе и Билл Клинтон.

— Обратите внимание, как он расписывается, жес-

тикулирует, — говорит известный психиатр Евгений Черносвитов. — Во время предвыборной кампании психологи, консультировавшие Клинтон, советовали ему постоянно держать под контролем свою жестикацию, чтобы не выдать неприятия или непонимания среди избирателей.

Ведь левши до сих пор в этом мире — отверженные. Во всех языках мира, как установили лингвисты, слово «левый» имеет отрицательное значение. Взять, к примеру, только русские фразеологизмы: «левый заработок», «встал с левой ноги», «левша — кривая душа»...

— Рождающийся левшой, — комментирует профессор Тамара Доброхотова, возглавляющая группу психологических исследований в Институте нейрохирургии им.Бурденко, — испытывает подчас непреодолимые трудности, приспособляясь к «правому миру». Леворукость оказывается препятствием в учебе, овладении ремеслом. Подчиняясь веками сложившемуся общественному укладу, он вынужден развиваться не по предписанному природой физиологическим законам, а подлаживаться, воспитывать в себе правосторонний тип поведения. Но как бы он ни старался, естественными для него все равно остаются движения левой руки. В состоянии утомления, стресса он начинает пользоваться исключительно левой рукой. И порой это приводит к трагедиям. К примеру, пеленчатый летчик-левша погиб, безуспешно пытаясь достать кольцо парашюта левой рукой.

По сведениям американского ученого Лозла Понте, «двадцать пять миллионов американцев каждое утро оказываются в положении Алисы в Зазеркалье, где все непривычно: левые руки не слева, а справа, не с той стороны рычаг переключения скорости автомобиля, даже консервный нож движется в обратном направлении».

В разных странах все чаще раздаются призывы принять меры, направленные на уменьшение трудностей, которые испытывают левши. Существует международная ассоциация леворуких со штаб-квартирой в г.Топика штата Канзас. Специальная ассоциация создана в Бразилии, десять процентов населения которой — левши. Здесь выпускают школьные принадлежности, фотоаппараты, предметы быта в зеркальном варианте. Например, штопор с обратной резьбой. Специальные чековые книжки, рассчитанные на заполнение левой рукой. Дантист-левша может купить зубоорудование, сделанное так, чтобы врач мог работать, находясь слева от пациента.

В мире сегодня все более четко осознается необходимость создания субкультуры для левшей. В Японии, к примеру, левши давно пользуются особым уважением, считаются искусными, талантливыми людьми. В русской литературе примером такого таланта может быть знаменитый Левша Николая Лескова, подковавший блоху.

Татьяна Харламова

по хозяйству, если и не превратится в ваше любимое занятие, то уж не будет быть кошмаром.

предлагаю методику «Домашние» для лечения алкоголизма. тельную инфо





Редакция газеты «Помоги себе сам» получает очень много писем от читателей. В большинстве из них нас благодарят за полезную и добрую газету, что, несомненно, очень радует редакцию, и, конечно, просят совета и помощи.

Надо заметить, что именно ваши письма, дорогие читатели, в значительной степени служат основой для выбора тем и материалов, публикуемых иногда в виде прямого ответа на конкретное письмо, иногда в виде более обобщенных статей и интервью с врачами-специалистами.

Сегодня на ваши письма отвечает доцент РМАПО МЗ РФ, кандидат медицинских наук, врач-инфекционист Марина Владимировна ЛАВДОВСКАЯ.

## УЗЛОВАТАЯ ЭРИТЕМА

«Ни в медицинской, ни в народной целительской литературе я не смогла найти, как лечить узловатую эритему. Мне 57 лет, и еще у меня бронхиальная астма и гипертония. Мне назначают сильнодействующие антибиотики и преднизолон по 4 таблетки в день. От таких ударных доз гормональных препаратов я очень полнею. Может быть, кто-нибудь даст совет, чем лечить эту болезнь, кроме гормонов?»

М.В.Морозова, г.Тольятти

Узловатая эритема — заболевание, связанное с поражением сосудов (артерий и вен). Проявляется воспалительными узлами ярко-красного цвета, локализующимися чаще всего на нижних конечностях, сопровождается высокой температурой. Обычно узловатая эритема развивается после или на фоне общих инфекций (ангина, ревматизм, туберкулез, грибковые заболевания и др.), реже она связана с приемом лекарств. Хроническая узловатая эритема отличается упорным рецидивирующим течением, возникает обычно у женщин среднего и пожилого возраста, нередко при сосудистых или аллергических заболеваниях, очагах инфекции. Так как автор письма страдает бронхиальной астмой, то есть здесь имеет место воспалительный процесс и аллергия, возможно, что узловатая эритема вызвана именно этим.

В лечение узловатой эритемы обязательно входят противовоспалительные препараты (анальгин, аспирин, бруфен,

индометацин, бутадйон), антибиотики, в случае упорного течения болезни назначают гормоны.

В комплексном лечении узловатой эритемы в качестве вспомогательного средства с большой эффективностью используются настои (1 ст.л. сбора на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин) следующих сборов лекарственных трав: 1) цветки бузины черной (10 г), листья березы (40 г), кора ивы (50 г); 2) цветки бузины черной (30 г), листья крапивы двудомной (30 г), корень петрушки (30 г), кора ивы (30 г); 3) листья березы (25 г), листья крапивы двудомной (25 г), трава фиалки трехцветной (25 г). Настои принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Длительное применение гормональных препаратов приводит к снижению функции коры надпочечников и нарушению выработки ею собственных гормонов. Для стимуляции функции коры надпочечников рекомендуют витаминный чай из листьев смородины, брусники и плодов шиповника, смешанных в равных частях. Чай пьют по 2 стакана в день до еды. Могут быть также рекомендованы ягоды, овощи и фрукты, содержащие аскорбиновую кислоту (облепиха, земляника, капуста, баклажаны, брюква, тыква, укроп, фасоль, лимон, апельсин, лук, чеснок и др.).

Успешно используются и некоторые сочетания гнидесных продуктов:

- 1) 300 г меда, лучше липового, 0,5 стакана воды и столько же измельченного листа алоэ, кипятить на медленном огне 2 часа, остудить, перемешать и хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст.л. в день.

## ОСТЕОМИЕЛИТ

«Убедительно прошу помочь советом, как лечить остеомиелит бедренной кости народным методом».

Т.Н.Новикова, г.Гомель

Остеомиелит — хронический процесс нагноения в костной ткани — требует комплексного лечения. Помимо мощных противовоспалительных лекарств (сильнодействующих антибактериальных препаратов, антисептиков и веществ, повышающих сопротивляемость организма к инфекции) в качестве вспомогательных применяют народные средства.

При открытых гнойных очагах и свищах делаются примочки, орошения или закапывания либо свежим соком из листьев алоэ или агавы, либо настоем из листьев крапивы двудомной, из травы чистотела большого, лютика едкого (2 ст.л. сухой травы на 1 стакан кипятка, настаивать в течение 30 мин).

Наружно могут также использоваться:

- 1) отвар окопника (1 ст.л. сушеных и измельченных корней на 1 стакан воды, кипятить 20 мин) в виде компресса на всю ночь; мазь из свежего корня окопника (корень натереть на терке и смешать пополам с вазелином);
- 2) мазь из настойки календулы — 1 часть настойки календулы (2 ст.л. цветков календулы на 1 стакан кипятка, настаивать в течение 30 мин) и 2 части вазелина;
- 3) промытые свежие листья подорожника большого;
- 4) кашица из репчатого лука или чеснока;
- 5) марлевые подушечки, набитые сфагновым мохом;
- 6) мазь «Пропоцеум».

Для приема внутрь рекомендуют:

- 1) корень лопуха большого (2 ст.л. измельченного корня на полстакана воды) настаивать 2 часа, затем кипятить 10 мин, процедить и пить теплым 3 раза в день после еды;
- 2) трава горичевы кукушкина (60 г), цветы календулы лекарственной (60 г), лист подорожника большого (60 г) — 1 ст.л. смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить и пить 3 раза в день за 15-30 мин до еды.

- 2) 0,5 л сока натертой черной редьки смешать с 400 г меда. Принимать по 2 ст.л. вечером перед едой;
- 3) 1 головку чеснока и 10 мелко нарезанных луковичек варить в молоке до мягкости, добавить 1 ч.л. сока мяты и 1 ст.л. меда. Принимать по 1 ст.л. каждый час в течение дня;
- 4) отвар мандариновых корок принимать по 2-3 ст.л. 3 раза в день до еды;
- 5) 1 зубчик чеснока и 1 ч.л. цветочного меда тщательно пережевывать до полного измельчения 3 раза в день.

Для похудения при избыточном весе (вызванном побочным действием гормонов) показан такой сбор: кора крушины (60 г), корень одуванчика (20 г), плоды петрушки (20 г), плоды фенхеля (20 г), листья мяты (20 г). Настой (1 ст.л. на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин) принимают по 2 стакана утром до еды. При ожирении рекомендуют также ягоды крыжовника — по 100 г 2-3 раза в день до еды.

В случае, описанном в письме, полноценное излечение узловатой эритемы может быть достигнуто только при одновременном успешном лечении бронхиальной астмы. С этой целью назначают лекарственные травы, улучшающие проходимость бронхов, разжижение мокроты и очищение (санацию) легких от гнойного содержимого. Однако применение лекарственных растений у аллергиков может иметь свои особенности, в частности из-за возможного раздражающего действия на бронхи пыли растений, образующейся в процессе обработки сырья. Поэтому обработкой высушенного

лучше заниматься родственникам. Кроме того, необходимо последовательно оценить действие каждого из растений, входящих в рекомендуемые сборы. Для этого в течение 3-4 дней надо принимать по одному из них, и лишь при отсутствии аллергических реакций включать его в состав травяного сбора. Эффект от лечения следует ожидать не ранее 3-4 недель от начала приема травяного сбора в полном составе.

В лечении бронхиальной астмы ведущая роль принадлежит дыхательной гимнастике, направленной на тренировку диафрагмального дыхания и выдоха, а также средствам, воздействующим на состояние иммунной системы больных: пантокрин — назначают по 30-40 капель за 30 мин до еды в течение 2-3 недель; экстракт элеутерококка — по 20-40 капель 2-3 раза в день за 30 мин до еды курсами по 25-30 дней; настойку китайского лимонника — по 20-30 капель на прием 2-3 раза в день натощак в течение 2-3 недель. Показана терапия сапаралом по 0,05 г 2-3 раза в день в течение 15-25 дней. С этой же целью предлагается и следующий сбор лекарственных трав: корни солодки голой (10 г), трава череды трехраздельной (10 г), корни аралии маньчжурской (10 г), трава хвоща полевого (10 г), плоды шиповника песчаного (10 г), цветки бессмертника песчаного (10 г), корни девясила высокого (10 г), соплодия ольхи серой (10 г), корни одуванчика лекарственного (10 г), корни лопуха большого (10 г). Применять в виде настоя (1 ст.л. сбора на 1 стакан



Узловатая эритема — заболевание, связанное с поражением сосудов (артерий и вен). Проявляется воспалительными узлами ярко-красного цвета, локализующимися чаще всего на нижних конечностях, сопровождается высокой температурой. Обычно узловатая эритема развивается после или на фоне общих инфекций (ангина, ревматизм, туберкулез, грибковые заболевания и др.), реже она связана с приемом лекарств. Хроническая узловатая эритема отличается упорным рецидивирующим течением, возникает обычно у женщин среднего и пожилого возраста, нередко при сосудистых или аллергических заболеваниях, очагах инфекции. Так как автор письма страдает бронхиальной астмой, то есть здесь имеет место воспалительный процесс и аллергия, возможно, что узловатая эритема вызвана именно этим.

В лечение узловатой эритемы обязательно входят противовоспалительные препараты (анальгин, аспирин, бруфен,

(25 г). Настой принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Длительное применение гормональных препаратов приводит к снижению функции коры надпочечников и нарушению выработки ею собственных гормонов. Для стимуляции функции коры надпочечников рекомендуют витаминный чай из листьев смородины, брусники и плодов шиповника, смешанных в равных частях. Чай пьют по 2 стакана в день до еды. Могут быть также рекомендованы ягоды, овощи и фрукты, содержащие аскорбиновую кислоту (облепиха, земляника, капуста, баклажаны, брюква, тыква, укроп, фасоль, лимон, апельсин, лук, чеснок и др.).

Успешно используются и некоторые сочетания гипотензивных продуктов:

- 1) 300 г меда, лучше липового, 0,5 стакана воды и столько же измельченного листа алоэ, кипятить на медленном огне 2 часа, остудить, перемешать и хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст.л. в день;

нов) показан такой сбор: корень петрушки (60 г), корень одуванчика (20 г), плоды петрушки (20 г), плоды фенхеля (20 г), листья мяты (20 г). Настой (1 ст.л. на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин) принимают по 2 стакана утром до еды. При ожирении рекомендуют также ягоды крыжовника — по 100 г 2-3 раза в день до еды.

В случае, описанном в письме, полноценное излечение узловатой эритемы может быть достигнуто только при одновременном успешном лечении бронхиальной астмы. С этой целью назначают лекарственные травы, улучшающие проходимость бронхов, разжижение мокроты и очищение (санацию) легких от гнойного содержимого. Однако методика использования лекарственных растений у аллергиков может иметь свои особенности, в частности из-за возможного раздражающего действия на бронхи пыли растений, образующейся в процессе обработки сырья. Поэтому обработкой высушенных растений, приготовлением настоев или отваров

внимательно к составу иммунной системы больных: пантокрин — назначают по 30-40 капель за 30 мин до еды в течение 2-3 недель; экстракт элеутерококка — по 20-40 капель 2-3 раза в день за 30 мин до еды курсами по 25-30 дней; настойку китайского лимонника — по 20-30 капель на прием 2-3 раза в день натощак в течение 2-3 недель. Показана терапия сапаралом по 0,05 г 2-3 раза в день в течение 15-25 дней. С этой же целью предлагается и следующий сбор лекарственных трав: корни солодки голой (10 г), трава череды трехраздельной (10 г), корни аралии маньчжурской (10 г), трава хвоща полевого (10 г), плоды шиповника коричневого (10 г), цветки бессмертника песчаного (10 г), корни девясила высокого (10 г), соплодия алычи серой (10 г), корни одуванчика лекарственного (10 г), корни лопуха большого (10 г). Применять в виде настоя (1 ст.л. сбора на стакан кипятка, настаивать 30 мин) по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день после еды.

## ЭНДАРТЕРИИТ

«Очень прошу ответить, как лечить облитерирующий эндартерит нижних конечностей, как можно прожить до конца жизни без операции? Чем отличается атеросклероз нижних конечностей от облитерирующего артериита?»

А.А.Мельников, г.Прохладный

Облитерирующий атеросклероз — хроническое заболевание, поражающее артерии сердца, головного мозга, нижних конечностей, а также аорту и ее ветви. Вызвано формированием очагов жировых, главным образом холестериновых, отложений или бляшек на внутренних стенках артерий. Этот процесс приводит к деформации и сужению просвета сосуда (облитерации), что ведет к хронической, медленно нарастающей недостаточности кровоснабжения органа, питаемого пораженной артерией. Наиболее часто атеросклероз нижних конечностей встречается у мужчин в возрасте 50-60 лет. Среди причин болезни выделяют стрессы, артериальную гипертонию, сахарный диабет, ожирение, сниженную физическую активность, курение.

Основные принципы лечения: 1) регулярная мышечная деятельность соразмерно возрасту и физическим возможностям больного; 2) рациональное питание с ограничением жиров животного происхождения, обогащенное витаминами и исключающее прибавку массы тела; 3) ограничение калорийности пищи; 4) регулярный стул, необходимый

для эвакуации холестерина, выводимого в кишечник с желчью; 5) липотропные (жироперерабатывающие) препараты — мисклерон, атромидин, липомид; 6) сосудорасширяющие препараты (никотиновая кислота, ангионин, продектин) — курсы до 2-6 мес.

Для уменьшения всасывания холестерина назначают настои из следующих сборов лекарственных трав: 1) цветки боярышника (15 г), трава хвоща полевого (15 г), трава омелы белой (15 г), листья боровника малого (15 г), трава тысячелистника (30 г); 2) цветки арники (4 г), трава тысячелистника (20 г), трава зверобоя (25 г). 1 ст.л. сбора на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, пить глотками в течение дня. Рекомендуются курсы лечения по 1,5-2 мес. с перерывами 1-2 мес.

Для снижения уровня холестерина назначают полиспонин — сухой экстракт из корневищ и корней диоскореи nipponской. Принимают внутрь в виде таблеток по 0,1-0,2 г 2-3 раза в день после еды в течение 20-30 дней с 7-10-дневными перерывами. Курс лечения 3-4 мес.

Используют при атеросклерозе также настой чеснока (несколько долек на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин) по 20 капель 2-3 раза в день; спиртовую вытяжку из репчатого лука (аллилуцен) по 20-30 капель 3 раза в день в течение 3-4 недель.

Весьма полезно принимать по 1/4 стакана сока красной смородины за полчаса до еды.

Хотя бы один-два раза в неделю на столе должна быть рыба, незаменим

домашний творог. Для улучшения обменных процессов в пораженных сосудах можно взять равное количество (до 1 кг) изюма, кураги, чернослива без косточек, инжира и шиповника, залить на ночь холодной водой вровень с ягодами, а утром пропустить через мясорубку. Хранить в холодильнике, съедать по 1 ч.л. в день.

Облитерирующий эндартерит — системное воспалительное заболевание с поражением артерий мозга, сердца, почек и нижних конечностей. Чаще заболевают мужчины от 20 до 30 лет, особенно часто поражаются сосуды нижних конечностей. Предполагается аллергическая реакция на разнообразные воздействия внешней и внутренней среды организма, среди частых причин развития эндартериита — курение, обморожение нижних конечностей.

Различают 4 стадии нарушения кровообращения. Стадия I — боли в ногах, особенно в стопах, изменения ногтевых пластин, быстрая утомляемость, чувство тяжести. Стадия II — боли при ходьбе (перебегающая хромота). Стадия III — боли в состоянии покоя с одновременным снижением чувствительности, отсутствие пульса на артериях стоп. Стадия IV — гангрена периферических отделов конечностей. Применяют специальные методы: осциллографию, плетизмографию, аортоартериографию, реографию, термометрию кожи, термографию кожи, изотопные исследования (с радиоактивными веществами). Лечение зависит от свое-

временности диагностики и от стадии процесса. Прежде всего следует устранить отрицательно влияющие факторы (курение, охлаждение конечностей), подобрать рациональную диету. Назначают курсы сосудорасширяющих препаратов, гипербарическую оксигенацию (использование барокамеры), умеренные дозы гормонов, радоновые ванны, курортное лечение.

Рекомендуются также следующие средства народной медицины:

- 1 Цветки нивяника обыкновенного (30 г), семя моркови дикой или посевной (50 г), лист перечной мяты (20 г). 1 ч.л. смеси на 1 стакан воды, кипятить 5 мин, настаивать 20 мин, процедить и выпить за день в 3 приема за 15 мин до еды.
- 2 Цветки нивяника обыкновенного (30 г), семена моркови дикой (50 г), семена укропа огородного (20 г). Применять, как описано выше.
- 3 Слизь из 5-10 г измельченных клубней ятрышника на 1 стакан горячей воды, выпить за день в 4 приема — перед едой и перед сном.
- 4 Водочная настойка корневищ марьяны корня (1:10, настаивать в течение 7 дней) по 1 ч.л. 3 раза в день перед едой.
- 5 Ножные ванны вечером на 15-20 мин при температуре 28-30 °С из отвара корневищ папоротника мужского: 50 г сухих корневищ или 100 г свежих на 3 л воды, кипятить 2 часа. Отвар годен в течение 3-4 дней.
- 6 Маточное молочко принимать по 100-200 мг подязычно 1 раз в день натощак.



— Интересно, чем этот Совет занимается?

— Это коллегиальный консультативный орган, созданный три года назад. Представлены в нем специалисты разного профиля: юристы, врачи-психологи, работники органов прокуратуры, представители власти. Совет дает экспертную оценку тому или иному явлению в сексуальной культуре — эротическим изданиям, шоу, новой для нас службе «секс по телефону», новым торговым предприятиям — секс-шопам, интим-салонам и тому подобному.

— Какие же решения вы принимаете?

— Мы добились принятия указа о продаже эротических изданий только в строго определенных местах — тех же, в частности, секс-шопов. Особо заинтересованный в этом человек должен иметь возможность приобретать такие издания, а люди, которые их не приемлют, в свою очередь, ограждены от шокирующей их рекламы.

Благодаря этому указу в Петербурге произошли некоторые, может быть, и не замеченные отдельными горожанами, но принципиальные сдвиги. Вспомните: года четыре назад пенсионер, гуляя, скажем, с внучкой по Невскому, мог натолкнуться на беззастенчиво предлагавшие каждому прохожему газеты, журналы, где крупным планом демонстрировались извращенные, как модно сейчас говорить, «сексуальные позы». Сегодня этого нет.

Задача нашего Совета — дать оценку тому или иному явлению и предложить меры к его регулированию.

На Западе уже ушли от таких примитивных, лобовых оценок — да или нет. У них существует целая «оценочная градация» — фильмы разделены на группы А, В, С, D: А — можно показывать по всем телеканалам, В — только после 23 часов, С — только на специальном канале, к которому дети доступа не имеют, и так далее.

Использование таких определений, как «мягкое порно», «жесткая эротика», «мягкая эротика», лишней раз подтверждает, что категорическая экспертиза сегодня трудна.

У нас закон (в данном случае — комментарий к Уголовному кодексу) гласит, что порнография — это цинично-физиологическое подчеркивание половой жизни человека, фиксация полового акта изображением средствами. Цель порнографии — только стимуляция полового чувства. В то время как к эротике подходят с искусствоведческими мерками.

— А что вы могли бы сказать о сексуальной «образованности» россиян?

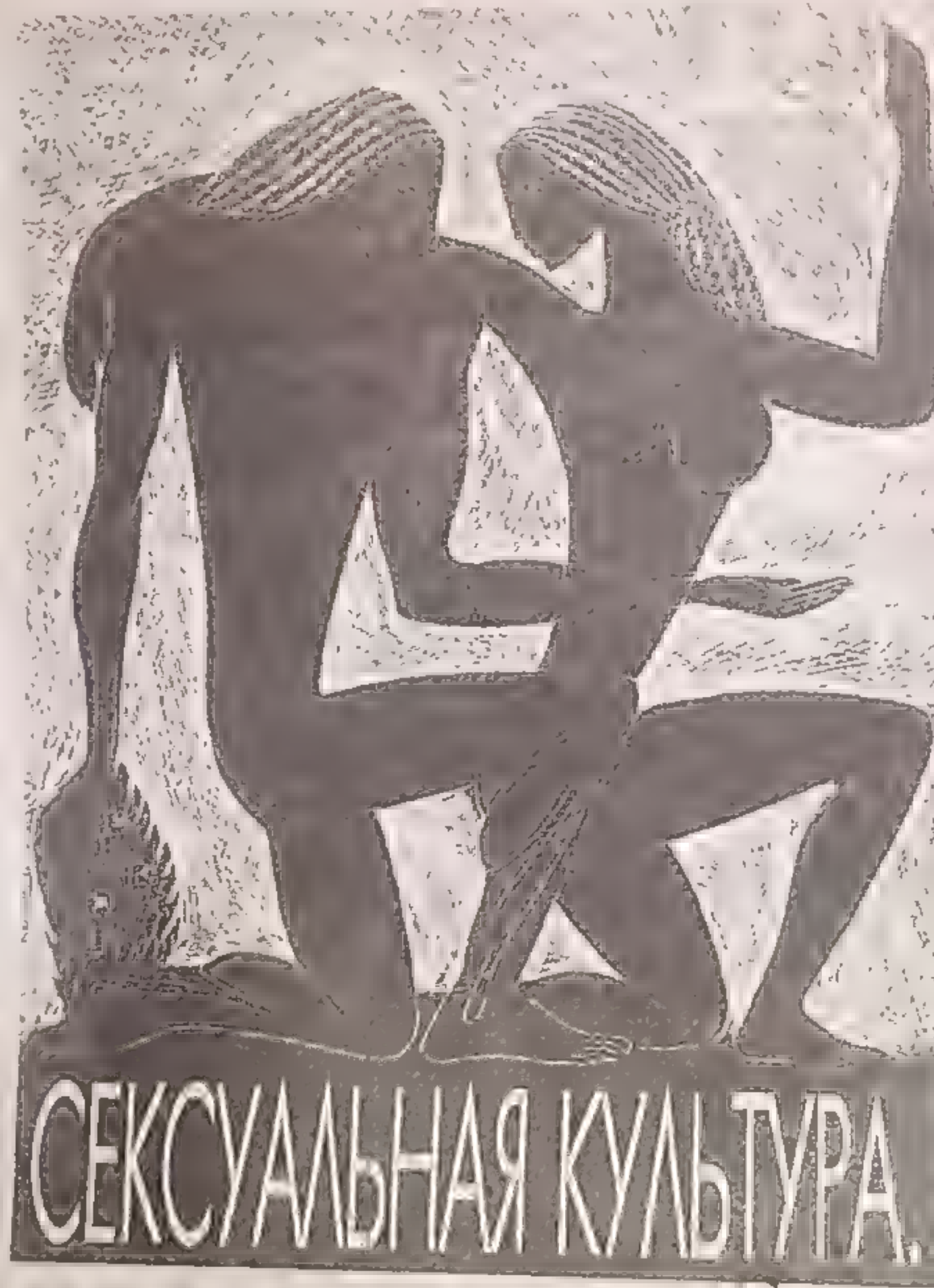
— Очень многие сегодня считают себя «сексуально продвинутыми», знатоками секса. Но давайте разберемся на примере так называемого гигиенического минимума. Каждому младенцу сегодня известно, что в ванной комнате обязательны мыло, зубная щетка и паста, что периодически нужно менять белье, стричь волосы, ногти и так далее. А ведь еще относительно недавно, по историческим меркам, недавно эти правила были не столь азбучны.

В области же сексоло-

— Первое — режим и движение.

Режим. Есть люди, которые крайне болезненно переносят его нарушение. Связано это с их «биологическими ча-

гиподинамией — снижением физической активности человека. Мы должны больше двигаться. Сексологи под движением разумеют все, связанное с ходь-



## ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Сексолог Лев ЩЕГЛОВ сегодня достаточно известен, и думается, нет необходимости специально представлять его читателям. А вот одна из его должностей нуждается в объяснении. Профессор Щеглов — заместитель председателя Совета консультантов по сексуальной культуре при правительстве Санкт-Петербурга.

сами». Некоторые регулярно ложатся спать

в прошлом врачи называли ее «вторым сердцем мужчины» за самую непосредственную связь с сексуальной функцией. И если мужчина будет заниматься только бодибилдингом, армреслингом, домино или шахматами — ничего хорошего ему это не сулит. Нужны те виды спорта, которые, грубо говоря, сотрясают органы таза. Бег, прыжки, волейбол, баскетбол, ходьба и прочее, и прочее.

— А сидение за рулем автомобиля? Разве у водителя не постоянное «сотрясание таза» на блистательных российских дорогах? Не заменяет ли это подвижные игры и упражнения?

— Конечно же, нет. Автомобилист даже не представляет, насколько вредно для предстательной железы его 5—10-часовое неподвижное сидение за рулем. Поэтому активные упражнения для него еще более актуальны.

— Что же еще необходимо для поддержания сексуального здоровья?

— Непременная составляющая этого здоровья, безусловно, пища. В одной из моих книг есть целая глава под названием «Диета Казановы». У Казановы действительно было свое особое меню. А сейчас традиционные рекомендации научно обоснованы и доказано, что некоторые продукты прямо влияют на сексуальные функции как женщины, так и мужчины.

Впрочем, это тема отдельного разговора. Скажу лишь, что здоровый рацион немыслим без

владеть приемами саморегуляции. Конкретно речь об аутотренинге. Снимать стрессы нужно уметь самому.

Ну и, наконец, надо знать, чем можно подержать себя. Я говорю не о лекарствах, а о пищевых добавках, травяных настоях и прочем. Непосредственно на сексуальную функцию они не влияют. Однако когда человек утомлен — «устал от жизни» или у него весенняя астения — прием таких тонизирующих препаратов, как женьшень, элеутерококк, пантокрин, заманиха, несколько улучшает баланс сил, что опосредованно может повлиять и на активизацию сексуальных резервов.

Значительная же часть продающихся в секс-шопов препаратов с экзотическими названиями может дать как положительный, так и отрицательный эффект.

Сейчас на российском рынке появился очень любопытный препарат — пищевая добавка, получившая уже все необходимые разрешения, сертификаты и лицензии. Эта биодобавка — в оригинале «Либида», а в российском варианте «Тонус» — состоит из обработанных особым образом куриных яиц в стадии, когда в них только начинает возникать эмбрион. И некоторые фракции препарата связаны с тестисами, если их можно так назвать, «изначальными гормонами». Плюс всякие добавки — минеральные вещества и так далее. По результатам



редь, отражены от по-  
кинувшей их рекламы

Благодаря этому ука-  
зу в Петербурге проилю-  
стрированы некоторые, может  
быть, и не замеченные  
отдельными горожана-  
ми, но принципиаль-  
ные сдвиги. Вспомните,  
года четыре назад пен-  
сионер, гуляя, скажем,  
с пучкой по Невскому,  
мог натолкнуться на  
беззастенчиво предла-  
гавшиеся каждому про-  
хожему газеты, журна-  
лы, где крупным пла-  
ном демонстрировались  
всяческие, как модно  
сейчас говорить, «сек-  
суальные позиции». Се-  
годня этого нет.

Задача нашего Совета  
— дать оценку тому или  
иному явлению и пред-  
ставить ее «во власть». А  
уж она разберется, какие  
меры следует принять.

— Значит ли это, что вы  
решаете: порнография дан-  
ное явление или эротика?

— Нет. Это, кстати,  
весьма трудно определить.

подходят с истинство-  
ведческими мерками.

— А что вы могли бы  
сказать о сексуальной «об-  
разованности» россиян?

— Очень многие сего-  
дня считают себя «сексу-  
ально продвинутыми»,  
знатоками секса. Но да-  
вайте разберемся на при-  
мере так называемого ги-  
гиенического минимума.  
Каждому младенцу сего-  
дня известно, что в ван-  
ной комнате обязательны  
мыло, зубная щетка и па-  
ста, что периодически  
нужно менять белье,  
стричь волосы, ногти и  
так далее. А ведь еще от-  
носительно, по историче-  
ским меркам, недавно  
эти правила были не  
столь азбучны.

В области же сексоло-  
гии чего-то подобного  
такому жесткому «своду  
требований» пока нет, но  
это не значит, что не  
существует.

— Давайте определим  
хотя бы основные его кон-  
туры...

## СЕКСУАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

**Сексолог Лев ИЦЕЛОВ сегодня достаточно известен, и думается, нет необходимости специально представ-  
лять его читателям. А вот одна из его  
должностей нуждается в объяснении.  
Профессор Ицелов — заместитель  
председателя Совета консультантов  
по сексуальной культуре при прави-  
тельстве Санкт-Петербурга.**

сами». Некоторые регу-  
лярно ложатся спать  
глубоко за полночь, и  
ничего с ними не про-  
исходит. А есть люди,  
чей организм реагирует  
на это снижением  
всех функций.

Бич нашего времени  
— олигокинезия, или

бой, бегом, прыжками...  
— Словом, активные  
виды спорта?

— Урологи утвержда-  
ют, что у каждого второ-  
го представителя силь-  
ного пола после сорока  
лет начинается нечто  
вроде застоя в предста-  
тельной железе. В про-

— Непременная со-  
ставляющая этого здо-  
ровья, безусловно, пи-  
ща. В одной из моих  
книг есть целая глава  
под названием «Диета  
Каппони». У Каппони  
действительно была  
свое особое меню. А  
сейчас традиционные  
рекомендации научно  
обоснованы и доказано,  
что некоторые продук-  
ты прямо влияют на  
сексуальные функции  
как женщины, так и  
мужчины.

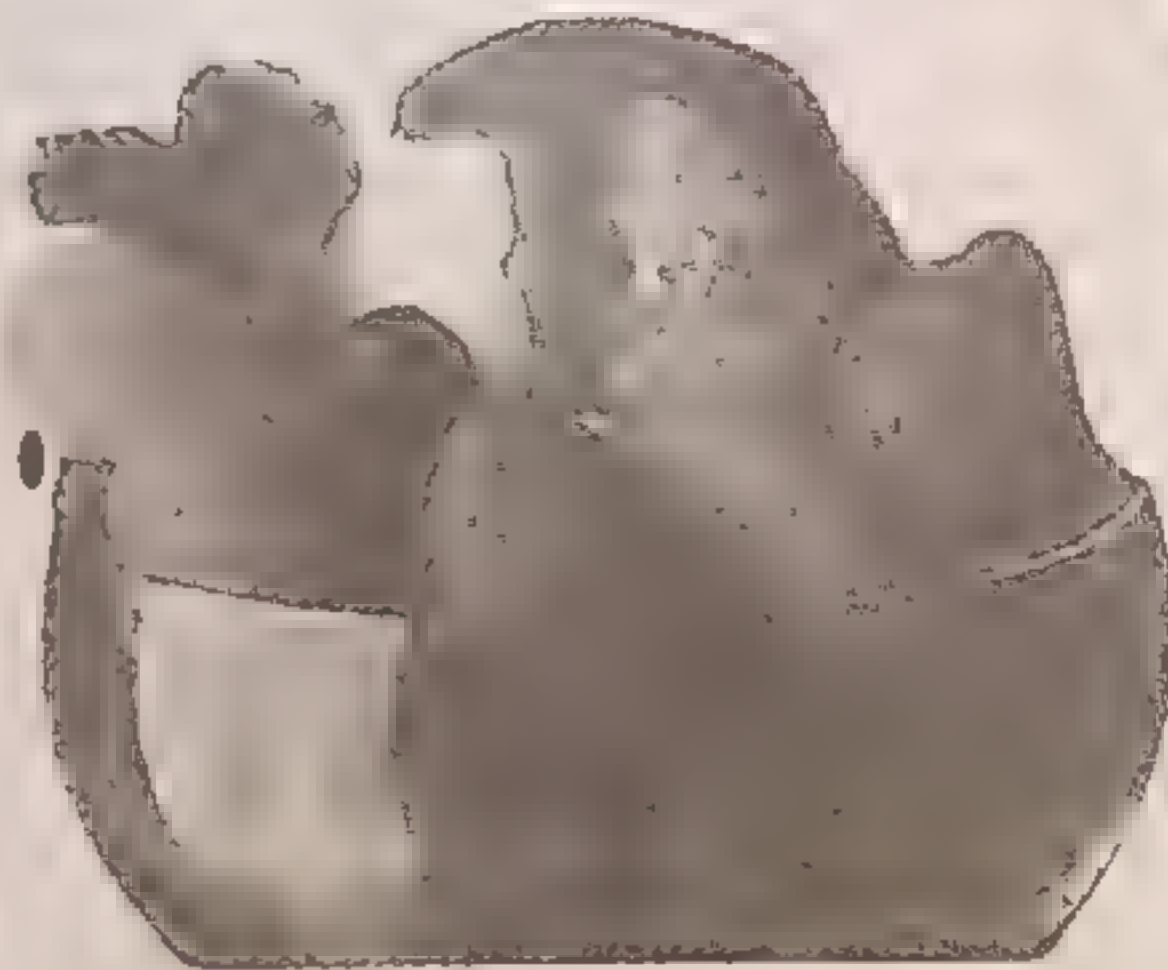
Впрочем, это тема  
отдельного разговора.  
Скажу лишь, что здоро-  
вый рацион немалым  
без лука, чеснока, сель-  
дерея, грецких орехов,  
меда, кураги, изюма,  
гранатов.

Ведущие сексологи  
мира сходятся во мне-  
нии, что до 70 процен-  
тов сексуальных дис-  
функций связаны с пен-  
ликом. Поэтому нужно

необходимые «разреше-  
ния», сертификаты и ли-  
цензии. Эта биодобавка  
пористая «Либидо»,  
а в российском варианте  
«Тонус» — состоит изоб-  
разимых «журналов» и  
сталии, когда в них толь-  
ко начинает возникать  
эмбрион. И некоторые  
фракции препарата свя-  
заны с пекими, если их  
можно так назвать, «из-  
начальными гормона-  
ми», или «предгормона-  
ми». Плюс всякие добав-  
ки — минеральные ве-  
щества и так далее. По  
результатам исследова-  
ний, у 70 процентов лю-  
дей, испытавших на себе  
этот препарат, отмечено  
повышение влечения и  
улучшение сексуальных  
характеристик. Процент  
этот для сексологии  
весьма высок.

Вел беседу  
Олег Любин

## ВИТАМИН... ОТ СТРЕССА



Почему одни женщины больше  
устают от ведения домашнего хозяй-  
ства, другие меньше, а третьи совсем  
не устают? Ответ на этот вопрос на-  
шли венгерские медики, обследовав-  
шие ряд пациенток одной из клиник  
Будапешта.

Собственно, речь идет не о физи-  
ческой усталости как таковой, а скор-  
ее, об усталости моральной, то есть  
о том состоянии, когда повседневная  
хозяйственная рутина затягивает  
женщину целиком, убивает в ней ин-  
терес к жизни.

Любопытно, что одним из симп-  
томов депрессии подобного рода яв-  
ляется сухость кожи. При обследо-  
вании выяснилось, что женщины, для  
которых подавленное состояние  
вследствие «хозяйственного стресса»

— норма, чаще пользуются гигиени-  
ческой помадой, поскольку у них без  
видимых причин начинают трескаться  
губы.

Исследования показали, что су-  
хость кожи и «бытовая депрессия»  
имеют одну и ту же физиологическую  
причину — недостаток витамина В<sub>12</sub>.  
Этот витамин содержится в печени,  
почках, рыбе, яйцах, сыре.

Поэтому если мытье посуды для  
вас — сушая пытка, а стирка и глажка  
— просто конец света, не пренебре-  
гайте этими продуктами. Не исклю-  
чено, что в очень скором времени ра-  
бота по хозяйству, если и не превра-  
тится в ваше любимое занятие, то уж  
точно перестанет быть кошмаром.

Ирина Лапшина

### БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

- Прошу откликнуться на наше горе тех,  
кто знает народные средства для приос-  
тановки дистрофии (отмирание клеток)  
глазного яблока.  
420034, Татарстан, г. Казань-34, ул. Энергети-  
ков, 5, кв. 85, Фазлеевой М.М.
- Излечу от многих болезней по фотогра-  
фии. Бесплатно.  
308010, г. Белгород, а/я 626, Коваленко.
- Мой 8-летний сын четыре года болен  
бронхиальной астмой средней тяжести.  
Кто знает, как можно полностью излечить  
эту болезнь, откликнитесь по адресу:  
346496, Ростовская обл., Октябрьский р-н,  
ст. Кривянская, ул. Стаценко, 76, Ломовцевой В.И.
- Лечу народными средствами женские и  
мужские болезни, бесплодие и др. Знаю  
средства от запоя и наркомании. От вас  
подробное письмо и конверт с о/а.  
353601, Краснодарский край, Ленинградский р-н,  
с/з «Красноармеец». Краснопуцкой Н.Н.
- Вышло наговоры Г.Н. Сытина. Помога-  
ют при многих болезнях. Настраивают  
на радостное восприятие жизни. Не за-  
будьте заявку и конверт с о/а.  
г. Литецк-43, а/я 282.
- Предлагаю методику «Домашние мето-  
ды лечения алкоголизма». Дополни-  
тельную информацию по запросу вы-  
шлю бесплатно.  
301, Ефремов, г/н, а/я 13-а. Юриков В.И.
- 9-летний ребенок тяжело болен бронхи-  
альной астмой. Официальная медицина  
не помогает. Пожалуйста, отзовитесь, кто  
знает народное средство от этой болезни.  
694003, Сахалинская обл., Корсаковский р-н,  
пос. Пихтовое. Шестеровой Т.Ф.
- Уважаемая Валентина Михайловна  
Крамчанинова! Хочу с Вами посовето-  
ваться, но не известен Ваш адрес. Очень  
прошу, отзовитесь.  
632210, Новосибирская обл., ст. Чаны, ул. Мира,  
22, кв. 3. Поляковой Г.П.
- Уже год, как в результате гнойной инфек-  
ции мой сын потерял слух. Медицина  
бессильна. Возможно, кто-нибудь знает  
методы народной медицины для лечения  
глухоты. Откликнитесь!  
141090, Московская обл., пос. Болшево, ул. Граж-  
данская, 32. Сеитовой Л.Н.
- Всем желающим высылаю лекарствен-  
ные травы. Более 40 наименований из  
экологически чистых мест. Сертифици-  
рованы.  
400009, Волгоград-9, д/в Черкашину В.Б.
- Молодой симпатичный мужчина 30/186,  
без в/о, надеется на встречу с доброй  
симпатичной одинокой женщиной без  
в/п, 20-28 лет для создания семьи.  
Роберт Якубовский. 11-227 Каминск. Вол-  
Олштын. Польша. (Jakubowski Robert, 11-227  
Kaminsk/Bartoszo. Woi Obztynskie, Pol...



## ФОБИЯ — ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Всегда исполнительный и аккуратный работник банка вдруг ни с того, ни с сего панически боится... выйти на работу. Образцовая домохозяйка испытывает непонятный испуг перед... мытьем холодильника. Если в первом случае речь может идти о самом обычном страхе, вызванном когда-то пережитым, а впоследствии забытым стрессом, связанным со служебными неприятностями, то во втором — мы уже имеем дело с довольно распространенным нервным заболеванием — фобией. Страх прикоснуться к грязному холодильнику по-научному называется блендофобией.

Психологи и психиатры научились диагностировать 101 вид страха, который совершенно неадекватен вызвавшей его ситуации. Эти нервные заболевания называются фобиями.

Если взрослый человек, увидев по телевизору Деда Мороза, спешит переключить программу, у него, возможно, погонофобия — безотчетная бо-

язнь бороды. Большинство волнений такого рода имеют свои истоки в детстве, но вылечить их можно и в зрелом возрасте. Причем заниматься психотерапией может сама жертва фобии, это не сложно. Принцип здесь один: вспомнить самую первую напугавшую вас ситуацию и выплеснуть тот давний страх как можно раскованнее: попла-

кать или, наоборот, посмеяться. Важно лишь, чтобы это были бурные эмоции, которые вы, видимо, не позволили себе проявить тогда, потому что мама и папа успели вам вдолбить, что плакать стыдно.

Такой способ разрядки подойдет в первую очередь женщинам, поскольку они живут больше эмоциями, чем рассудком. Более рациональным мужчинам можно рекомендовать разрядку с помощью логического подхода. Взять ручку или карандаш, листок бумаги. И описать беспристрастно, трезво и исчерпывающе, чего же он испугался тогда, будучи ребенком. Возможно, не у каждого получится сразу. Но, немного поупражнявшись, вы выработаете необходимый навык и сможете по такому же точно принципу бороться с любыми своими повседневными страхами.

К примеру, если вы каждый раз заставляете себя идти на работу, запись может быть приблизительно такой: «Я боюсь идти на работу. Опасаюсь встречи лицом к лицу с начальником и воспоминаний о том, как он поносил меня в прошлом году. Это может напомнить, как однажды в детстве меня ругал учитель в школе за прогул, и я стану бояться еще больше...»

Как только вы размотаете клубок, нитку за ниткой, до конца, фобия сойдет на нет. Этот способ разрядки, в отличие от первого, позволяет работать с нынешней стрессовой ситуацией, а не с той, корни которой — в раннем детстве, поскольку, вспоминая все последовательно, вы все равно выйдете на нее и таким образом выявите первопричину, что и необходимо для коррекции любых страхов.

Ольга Лапина

## ДЕПРЕССИЯ И СЕЛЕЗЕНКА

Если вас одолевают мрачные мысли; порой принимают самые крайние формы — страх перед жизнью и даже нежелание жить, — проблему эту, оказывается, можно решить и без психиатра. По мнению доктора медицинских наук, профессора Валерия Андреевича ИВАНЧЕНКО, депрессия такого рода может быть связана с плохой работой селезенки.

В одном из своих недавних интервью он отметил, что, по канонам восточной медицины, воздействуя на меридиан селезенки, можно наладить работу поджелудочной железы и всей ретикулоэндотелиальной системы (лимфатические узлы, слизистая носа, аппендикс, слизистая толстого кишечника, некоторые области печени), а главное — с успехом воздействовать на мозговые функции, в том числе и лечить депрессию. Что, кстати, и делается в возглавляемом В.Иванченко лечебно-научном Центре, где применяют специальные методики активационной терапии.

А как быть тем, кто подозревает у себя дисфункцию селезенки, но не имеет возможности или средств обратиться в этот Центр за помощью? Тогда надо придерживаться хотя бы некоторых рекомендаций. Если вы испытываете депрессию с вышеописанными симптомами, прежде всего не охлаждайтесь — селезенка не терпит переохладения. Людям, страдающим меланхолией, чтобы поднять настроение, следует как можно больше быть в тепле.

Кроме того, плохая работа селезенки может быть и причиной такого заболевания, как лимфатический застой, тоже порой провоцируемого низкой темпе-

американцев — ведь пить холодные напитки стало в США своего рода национальной традицией. К счастью, нам распространение болезни в таких масштабах не грозит.

Недавно американские ученые пришли к заключению, что такое распространенное заболевание, как лимфаденит, может нарушить функцию памяти. Это становится понятным в свете теории В.Иванченко, опирающейся на традиции восточной медицины, согласно которой сеть меридианов связывает селезенку, лимфосистему и мозг. Раз из-за простуженных наших желез наступил сбой в работе лимфатической системы, то невольно страдает и селезенка, что отражается на работе мозга. Отсюда — потеря памяти.

Надо сказать, что о связи патологий селезенки с мозговой деятельностью догадывались и древние греки, в частности великий врач Гиппократ, предположивший, что депрессия меланхоликов имеет отношение к дисфункции селезенки. Тем самым тезис доктора В.Иванченко о целесообразности воздействия на этот орган для «исправления настроения» обретает еще более глубокий смысл. А чтобы это по убеждению античных

Есть два вида радикулита. Первый из них, как пишет Владимир Васильевич КОНОВАЛОВ в своей книге «Совсем другая медицина» (М., 1997), вызван чисто физическими нарушениями — поражением корешков спинномозговых нервов. Второй — проблемами психологическими, точнее семейными, что нередко влияет на интимные отношения между супругами. Любопытно, что об этом знали уже древние йоги, утверждавшие, что если вас скрутил радикулит без поднятия тяжестей или иного физического напряжения, то у вас... плохой муж или жена.

О второй разновидности этой болезни пишет известный врач Рольф Лидермар в своей книге «Физика души». Он считает, что во время ее возникновения стрессовые состояния или сов-

для отказа от близости с человеком, который чем-то сильно обидел.

Как же определить, какой именно вид радикулита «напал» на вас? Недуг физического происхождения, узнаем мы из книги «Сов-

## СКРУТИЛ РАДИКУЛИТ...

нарушается костно-хрящевая ткань, нормальное состояние которой зависит от обеспеченности организма рядом веществ и полноценного минерального, белкового, углеводного и жирового обмена. Поэтому в пищу следует добавлять (конечно, с ведома врача) такие микроэлементы, как фосфор, кальций, фтор, магний, цинк, йод, а также белки, жиры, углеводы и витамины D, B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>, C.

Следовательно, если вы страдаете патологией

мер — массажа и лечебной физкультуры, следует позаботиться о разнообразии рациона и присутствии в нем поливитаминных комплексов «Ундевит» или «Витрум».

Если же при проверке поджелудочной железы патологии не обнаружено — у вас проблемы, скорее всего, с супружеской жизнью. Возможно, вы просто не хотите замечать их, стараясь убедить себя, что все хорошо. Поразмышляйте об этом не раз.



«... чисто физическими нарушениями — поражаются корешков спинномозговых нервов. Второй — проблемами психологическими, точнее семейными, что нередко влияет на интимные отношения между супругами. Любопытно, что об этом знали уже древние греки, утверждавшие, что если нас скрутил радикулит без поднятия тяжестей или иного физического напряжения, то у вас... плохой муж или жена.

О второй разновидности этой болезни пишет шведский врач Рольф Нордемар в своей книге «Боль в спине». Он считает, что во время ее наибольшего обострения стоит ограничивать или совсем прекращать интимную жизнь. Правда, при этом он оговаривается, что жалоба на боль может быть и удобным поводом

для отказа от близости с человеком, который чем-то сильно обидел.

Как же определить, какой именно вид радикулита «напал» на вас? Недуг физического происхождения, узнаем мы из книги «Совсем другая медицина», может сопровождаться патологией печени или поджелудочной железы. Дело в том, что при радикулите

нарушается костно-хрящевая ткань, нормальное состояние которой зависит от обеспеченности организма рядом веществ и полноценного минерального, белкового, углеводного и жирового обмена. Поэтому в пищу следует добавлять (конечно, с ведома врача) такие микроэлементы, как фосфор, кальций, фтор, магний, цинк, йод, а также белки, жиры, углеводы и витамины D, B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>, C.

Следовательно, если вы страдаете патологией поджелудочной железы, то боли в спине, скорее всего, имеют чисто внутренний характер. И, помимо общеукрепляющих

мер — массажа и лечебной физкультуры, следует позаботиться о разнообразии рациона и присутствии в нем поливитаминных комплексов «Ундевит» или «Витрум».

Если же при проверке поджелудочной железы патологии не обнаружено — у вас проблемы, скорее всего, с супружеской жизнью. Возможно, вы просто не хотите замечать их, стараясь убедить себя, что все хорошо. Поразмыслите об этом на досуге, поищите выход. Если вам удастся его найти, боль в спине утихнет сама собой.

Марина Уманская

дерматических заболеваний. Если вы испытываете депрессию или вышеописанными симптомами, прежде всего не охлаждайтесь — селезенка не терпит переохлаждения. Людям, страдающим меланхолией, чтобы поднять настроение, следует как можно больше быть в тепле.

Кроме того, плохая работа селезенки может быть и причиной такого заболевания, как лимфатический застой, тоже порой провоцируемого низкой температурой, в данном случае — холодной пищей. В интервью профессора приведена убедительная статистика: этим недугом страдает сегодня около 90 процентов

населения. Этой деятельностью догадывались и древние греки, в частности великий врач Гиппократ, предполагавший, что депрессия меланхоликов имеет отношение к дисфункции селезенки. Тем самым тезис доктора В.Иванченко о целесообразности воздействия на этот орган для «исправления настроения» обретает еще более глубокий смысл. А делать это, по убеждению античных врачей, можно было при помощи синего цвета, поскольку в древности считалось, что цвет этот стимулирует работу селезенки.

Елена Апшина

## И ВСЕ ОНИ — О НАШЕМ ЗДОРОВЬЕ

Речь пойдет о шести книгах, объединенных одной, но всегда актуальной для каждого из нас темой — здоровье.

В.П.Царев. 1000 рецептов народной медицины (М., 1993). Это издание — для необходимой каждому дому и семье маленькой библиотечки, к которой можно всегда обратиться за нужным советом в трудный час. Все эти 1000(!) рецептов доступны и просты. Например: «У людей с высоким давлением крови нюханье валерианы снижает его. В течение 3–4 месяцев человек буквально преобразается». Большинство рекомендаций заканчивается кратким выводом наподобие: «Метод прост, безболезнен, безвреден». Примечательно, что открывается книга рецептом древнего гомеопатического средства, найденным экспедицией ЮНЕСКО в тибетском монастыре и переведенным с глиняных табличек аж IV–V тысячелетий до нашей эры.

И.П.Неумывакин, Л.С.Неумывакина. Здоровье в ваших руках (2-е изд., перераб. и доп. — М., 1994). Почему болеют и стареют люди? — вот один из вопросов, ответ на который ищут авторы. Они убеждены, что природой запрограммировано не старение, а изменение типа обмена веществ. Старение — это новое качество, не означающее снижения жизненно важных функций. Свой вывод авторы подтверждают статистически: если в функционировании человеческого организма участвует более 100 ферментов, то только у 42 из них с возрастом снижается активность, тогда как у 43 она остается в норме, а у 20 даже возрастает. Диапазон тем, затрагиваемых в книге, широк: «Человек как саморегулирующаяся

система», «Биоэнергетическая сущность человека», «Питание», «Дыхание», «Урино-терапия». Есть раздел «Рекомендации», хотя они содержатся и во всех перечисленных главах, составляя значительную их часть.

В основу книги легла система оздоровления человека, разработанная по результатам исследований, проведенных совместно с ведущими специалистами в разных областях науки: «Любое заболевание имеет общие функциональные признаки и в первую очередь обусловлено нарушением биоэнергетического баланса и состоянием иммунной системы, восстановив которые практически без химических лекарственных средств, можно устранить болезнь. Только для этого необходимы собственные усилия больного и выполнение тех рекомендаций, которые даны в книге». Положение это авторы доказывают убедительными фактами.

Матхура Мандал даса. Введение в аюрведические методы лечения (М., 1996). «Цель Аюрведы, — говорится в предисловии к книге, — показать нам, как может изменяться, контролироваться самим человеком жизнь, чтобы не допустить в нее болезни и старости». Аюрведа, дословно переводимая с санскрита как «знание о жизни», за века бытования и развития заслужила название «науки о жизни». Одна из главных особенностей ее — конкретный подход к конкретной проблеме: «Как нет двух совершенно одинаковых людей, так нет и двух одинаковых проявлений одной и той же болезни». Практика ее признает только «при-

родные» методы лечения: травы, специи, минералы, — и лечит «организм целиком»; книга включает в себя и ведическую кулинарию. Девиз Аюрведы кристально прозрачен: «Человек, исцели себя сам!» Особое место занимает в ней профилактика болезней, однако подход к проблеме отличен от нашего: главное видится прежде всего в правильно построенном и индивидуально сбалансированном образе жизни в гармонии с собой и окружающим миром.

Ю.Скан. Сон и явь (М., 1996). В авторском вступлении в книгу цель ее и форма объяснены следующим образом: «...Информация в книге выражена в форме диалога, чтобы читатель мог представить себе, что его отделяет от трезвости, мудрости и здоровья, и смог бы отодвигать эту границу, раскрывая перед собой увлекательные тайны себя самого и окружающего мира». Конечно, диалоги эти рождены воображением, опирающимся на опыт автора. Но каждая жизнь неповторима, и в единичности и кроется тайна подобных диалогов в поисках единственного, возможно, образа, который тебе может открыться и с которым обрести себя как личность.

Что это — «передовой опыт» в области самовоспитания, самосовершенствования? — спросит читатель. — Просто еще один опыт. Не бесполезный.

И.А.Филькевич. Тайны экстрасенсорики. Кн. 1: Психология здоровья (М., 1995). Книга эта не требует подробного представления. Достаточно сказать лишь несколько слов об авторе. Игорь Филькевич — целитель, даром этим наделен с рождения: в шесть лет излечил себя от ревматиз-

ма. Но только в двадцать один год он осознал, какое богатство ему даровано, и с тех пор помогает страждущим — исцелил уже тысячи и тысячи людей, а ведь многие из них считались неизлечимыми. Экстрасенсорика — его хобби, а интересы его как ученого лежат в другой области. Но уровень этой книги отнюдь не любительский. Цель ее — «научить человека управлять внутренней энергией... ради достижения здоровья, ради победы над любой самой сложной болезнью».

Б.Б.Першин. Стресс, вторичные иммунодефициты и заболеваемость (М., 1994). Вот что говорит в предисловии к этому труду серьезного ученого-иммунолога ведущий телевизионной программы «Помоги себе сам» А.Алексеев: «Я с полной ответственностью рекомендую эту книгу, ибо считаю, что в ней указаны ориентиры, по которым любой человек найдет дорогу к чуду своей души, сердца, к чуду, которое совершается собственными, данными ему Природой, силами... Для того, чтобы реализовать себя, хотя бы с точки зрения собственного здоровья, здоровья своих детей, нужно попробовать решить несколько проблем, укладывающихся в известную всем триаду: экология тела, экология души, экология мира. Вот об этих тончайших механизмах, процессах, их сопровождающих, составляющих великую тайну рождения и становления человека, и идет речь в этой книге».

Приобрести книги можно в КВК «Помоги себе сам» по адресам: Волгоградский пр-т, 46/15 (м. «Текстильщики»), тел. 179-10-20, факс 179-83-22 и ул. Декабристов, 2, корп. 2 (м. «Отрадное»), тел. 907-18-72), а также воспользовавшись услугами рассылки.



# Внимание: РАССЫЛКА!

Стоимость в рублях с пересылкой наземным транспортом по России

Автор	Название	Цена в руб.	Автор	Название	Цена в руб.
<b>КНИГИ</b>					
И.П.Неумывакин, Л.С.Неумывакина	«Здоровье в ваших руках» (2-е изд.)	16	Н.И.Мазнев	«Методика лечения суставных заболеваний»	12
В.П.Царев	«1000 рецептов народной медицины»	15	И.А.Филькевич	«Тайны экстрасенсорики»	14
Ю.П.Пушо	«Введение в энциклопедию здоровья и долголетия»	28	Матхура Мандал даса	«Введение в аюрведические методы лечения»	16
Ю.Скан	«Сон и явь»	15	Б.Б.Першин	«Стресс, вторичные иммунодефициты и заболеваемость»	13
Н.И.Мазнев	«Народные способы лечения»	23			

<b>ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ</b>					
Лечебно-профилактические чаи НПО «Фитотерапевт» — №№ 1-30 (в заказе указывать номер: конкретное действие чая каждого номера см. в «ПСС» №3, 1998 г., с. 10)		42	«Петрович» — антиалкогольный фиточай		42
Пластофарм — пищевые отравления, дизентерия, дисбактериоз, панкреатит		42	«Летящая ласточка» — очищающий фиточай.		78
			Цена за 40 пак. (лечебный курс)		
			Стевия — природный травяной заменитель сахара		24

Название	Пояснение	Цена в руб.
----------	-----------	-------------

<b>ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ</b>		
Алисат	(чеснок порошкообразный в таблетках) — высокоэффективный препарат для профилактики и лечения гипертонии, тромбофлебита, атеросклероза и др. сердечно-сосудистых заболеваний (1 уп. — 60 таб.)	32
Сплат	(микроводоросли спирулины) — компенсирует витаминную недостаточность, нормализует обмен веществ, препятствует накоплению избыточного веса (1 уп. — 30 таб.)	32
Риалам	биологически активный препарат, нормализует обмен веществ и повышает иммунитет (1 уп. — 20 таб.)	44
МКЦ	(микрориста глицерная целлюлоза) — для улучшения обмена веществ, выведения из организма шлаков, радионуклидов, холестерина и т.п., предупреждения новообразований, камней в почках, снижения избыточного веса. Лечебный курс — 3 уп. (1 уп. — 100 таб.) Цена за 1 упаковку	35
Сплам	новый вид витаминно-минеральной биологически активной добавки для стимуляции иммунной системы, выведения из организма шлаков, радионуклидов, удаления из крови холестерина (1 уп. — 40 таб.)	37
Ламин	(морская капуста) — по действию близок сплату (1 уп. — 40 таб.)	31
Сифулина	(микроводоросль) — незаменима при недостаточно сбалансированном питании, в экологически неблагоприятных условиях (1 уп. — 40 таб.)	41
Ревматин	для лечения суставного ревматизма, полиартрита, радикулита, подагры (100 драже)	40
Гепитол	(из листьев артишока) — для лечения дисфункции печени и почек. Снимает воспалительные процессы (100 драже)	40
Колестан	(с экстрактом шафрана) — снижает уровень холестерина в крови, обладает желчегонным и обезболивающим свойствами (100 драже)	40
Пульмонал	(средство от кашля) — обладает отхаркивающим, антисептическим действием (100 драже)	30
Ха ши дай тао хоан	(с плацентой) — для увеличения внутренней энергии, улучшения слуха, зрения, снятия усталости (10 шт.)	65
Бо тхан хоан	(отличное средство для мужчин) — для лечения и профилактики импотенции, цистита (10 шт.)	64
Бак лонг	для комплексного лечения ОРЗ, заболеваний дыхательной системы при воспалении бронхов, легких. Способствует отвыканию от курения (10 пак.)	32
Ик мау хоан	(для женщин зрелого и пожилого возраста) — дает сильный омолаживающий эффект, улучшает состояние в климактерическом периоде (10 пак.)	32
Хоа лонг	для лечения ревматизма, остеохондроза, выводит соли (10 шт.)	32
Ким лонг	при инфекционных и аллергических формах насморка, для лечения ОРЗ, гриппа (10 пак.)	32
Куан лонг	для лечения нарушений функции почек и мочеполовой системы (10 шт.)	32
Сик лонг	для нормализации физиологического состояния женщин детородного возраста, от бесплодия (10 шт.)	32
Каривет	(чесночные таблетки с витаминами С и Е) — для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний (60 таб.)	39

## ПРИБОРЫ ДОМАШНЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

Вибрафон	вибраакустический прибор для увеличения микрокапиллярного кровотока и лимфотока (остеохондроза, тонзиллита, гайморита, почечной недостаточности, геморроя)	400
ТМ	прибор для лечения суставных заболеваний	

Все указанные в «Рассылке» книги и товары вы можете приобрести в КВК «Помоги себе сам» по адресу: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к. 333. Проезд: ст. м. «Текстильщики». Тел. 179-10-20.

## Вниманию региональных дилеров и торговых предприятий!

Международный фонд «Помоги себе сам» предлагает уникальные оздоровительные пищевые добавки и сборы трав, лечебную косметику, приборы домашней физиотерапии, биокорректоры и другие товары для здоровья.

Обращаться: тел./факс (095) 179-83-22 с 10.00 до 20.00, кроме воскресенья.

## В Международном фонде «Помоги себе сам» работает Медицинский центр

(лицензия №5197/5193 Правительства Москвы). Квалифицированные специалисты проводят диагностику и лечение следующими методами традиционной медицины:

- гомеопатия;
- лечебный массаж;
- мануальная терапия;
- фитотерапия.

Проводится ириодиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной терапии, Су-джок терапии, коррекции зрения. Консультируют онколог, психотерапевт.

## ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ учебно-оздоровительных курсов на базе центра «Помоги себе сам»

### АПРЕЛЬ

С 2.4 каждую неделю (пон. 19.00; вт. 9.30; четв. 9.30 и 19.30) — занятия оздоровительной гимнастикой **Тайчи-инь-цзин** проводит инструктор-методист **Е.А.Птицына**.

С 6.4 (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж) проводит врач **Л.В.Никитина**. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 8.4 (10.00) — комплексный курс, включающий очищение организма от шлаков, рациональное питание, основы само- и взаимопомощи, саморегуляцию, работу с позвоночником, органы чувств, проводят врачи **Л.В.Бойцова** и **А.И.Бойцов**.



Синуплан	для лечения синусита, гайморита, полипоза носа (100 драже)	40
Ревматип	для лечения суставного ревматизма, полиартрита, радикулита, подагры (100 драже)	40
Гепитол	(из листьев артишока) — для лечения дисфункции печени и почек. Снимает воспалительные процессы (100 драже)	40
Колестан	(с экстрактом шафрана) — снижает уровень холестерина в крови, обладает желчегонным и обезболивающим свойствами (100 драже)	30
Нульмонал	(средство от кашля) — оказывает отхаркивающим, антисептическим действием (100 драже)	65
Ха шя дай тао хоан	(с галагентой) — для увеличения выработки энергии, улучшения слуха, зрения, снятия усталости (10 шт.)	64
Бо тхан хоан	(отличное средство для мужчин) — для лечения и профилактики импотенции, инстинкта (10 шт.)	32
Бак лонг	для комплексного лечения ОРЗ, заболеваний дыхательной системы при заболеваниях бронхов, легких	32
Ик мау хоан	Способствует отвыканию от курения (10 пак.) (для женщин зрелого и пожилого возраста) — дает сильный омолаживающий эффект, улучшает состояние в климактерическом периоде (10 пак.)	32
Хоа лонг	для лечения ревматизма, остеохондроза, выводит соли (10 шт.)	32
Ким лонг	при инфекционных и атерических формах насморка, для лечения ОРЗ, гриппа (10 пак.)	32
Куан лонг	для лечения нарушения функции почек и мочеполовой системы (10 шт.)	32
Сик лонг	для нормализации физиологического состояния женщины детородного возраста, от бесплодия (10 шт.)	39
Каринат	(чесночные таблетки с витаминами С и Е) — для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний (60 таб.)	39

#### ПРИБОРЫ ДОМАШНЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

Вибрафон	вибраакустический прибор для увеличения микрокапиллярного кровотока и лимфотока (остеохондроза, тонзиллита, гайморита, почечной недостаточности, геморроя)	400
МАГ	прибор для лечения суставных заболеваний	275
ПГТ	прибор для лечения гайморита, отита, тонзиллита	275
ППК	прибор для лечения геморроя, простатита	255
Ионизатор воды «Сильва 935»	предназначен для обеззараживания питьевой воды ионами серебра дома, на даче, в турпоходе	230
Ортопедический пояс	для разгрузки позвоночника, поддержания внутренних органов, согревающий, противорадикулитный (в заказе указать размер)	230

#### ВИДЕОКАССЕТЫ

10-дневный курс очищения		70
«Домашняя аэробика»	Н. Корх	75
«Разминка»	М. Норбеков	65
«Лежебока» (комплекс упражнений для позвоночника)	В.В. Иванов	89
Техника общего массажа		70
Эротический массаж		70
Энциклопедия мужского здоровья (в 2-х касс.)	для борьбы со стрессом, остеохондрозом, курением	140
Здоровое питание для детей и подростков		70
Стретч	курс для развития гибкости, для любого возраста	70
Нострадамус. Взгляд из прошлого		70
Медитация — искусство всепоглощающей радости (об индийском духовном учителе Ошо и о пути к Гармонии)		70
Relax Video (сочетание величественных видов природы и чарующей музыки помогает снять усталость и напряжение)		70

#### АУДИОКАССЕТЫ

Музыка Нью-Эйдж (китайская музыкальная терапия)		25
4608 для предупреждения и лечения гипертонии		25
4609 для профилактики язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки		25
4610 для снятия головных болей, вызванных стрессом, осложнениями при сотрясении мозга, воспалением тройничного нерва		25
4612 против ожирения, вызванного эмоционально-психологическими факторами, несбалансированным питанием и наследственностью		25
4613 для помощи онкологическим больным после операции, химиотерапии или облучения		25
4614 для профилактики и лечения коронарного атеросклероза, грудной жабы и инфаркта миокарда		25
4615 для профилактики и терапии при инсультах. Для людей, предрасположенных к психическим расстройствам, раздражительных и т.п.		25
4616 для страдающих климактерическими расстройствами; регулирует эмоции; снимает бессонницу		25
4617 для профилактики и лечения хронических запоров		25
4618 от бессонницы (помогает восстановить сон, нормализовать работу центральной нервной системы)		25
4619 против сонливости (помогает бороться с хронической усталостью, нормализовать работу центральной нервной системы)		25

№	Название	Цена в руб.	№	Название	Цена в руб.
Голоса природы			Новая эра классики		
1001	Лесной ручеек	25	0208	Моцарт и звуки океана	25
1002	Ручей в горной долине	25	0201	Бах и звуки океана	25
1003	Песчаный пляж	25	0202	Бетховен и звуки океана	25
1004	Спокойный океан	25	0207	Вивальди и звуки океана	25
0507	Флейтовый рай	25	1201	Медитация мира Ошо «Звуки чакр»	25
0518	Цветы и душа	25		Медитативная музыка «Знаки Зодиака» (12 касс.), 1 касс.	25

Для получения необходимо до 1 июня 1998 г. выслать почтовый перевод указанной стоимости по адресу: 109153, г. Москва, а/я 1, Черниенко Ольге Васильевне.

На талоне перевода (в разделе «Для письменного сообщения») четко напишите свой адрес и название предмета, который вы хотите получить. Срок получения заказа — 2 месяца. Квитанции об оплате перевода НЕ присылать! Для отдаленных районов доплата за авиапересылку (очень дорогие) производится наложенным платежом.

на базе центра «Помоги себе сам»

#### АПРЕЛЬ

С 2.4 каждую неделю (пон. 19.00; вт. 9.30; четв. 9.30 и 19.30) — занятия **оздоровительной гимнастикой Тайцзицюань** проводит инструктор-методист Е.А. Пилипина.  
С 6.4 (17.00) — **учебный курс по очищению организма** (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж) проводит врач Л.В. Никитина. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 8.4 (10.00) — **комплексный курс**, включающий очищение организма от шлаков, рациональное питание, основы само- и взаимопомощи, саморегуляцию, работу с позвоночником, органами чувств, проводят врачи Л.В. Бойцова и А.И. Фролов. Продолжительность — 8 дней (по 4 часа).  
С 13.4 (18.00) — **учебный курс «Лежебока»** (гимнастический комплекс статических упражнений, направленных на восстановление позвоночника и суставов) проводит врач В.В. Иванов. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).  
С 13.4 (18.00), с 20.4 (11.00) — **курс психосаморегуляции** (система акупунктурных, дыхательных, медитативных, психотерапевтических упражнений по восстановлению функций позвоночника, улучшению зрения, слуха) проводит врач М.Л. Глянцев. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 18.4 (17.00), с 25.4 (10.00) — **учебный курс по очищению организма** (очищение, питание, уриотерапия, металлотерапия, фитотерапия) проводит врач Л.В. Бойцова. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).  
С 18.4 (10.00) — **курс «Реабилитация здоровья, замедление процесса старения, повышение творческого потенциала»** (включает компьютерное тестирование, определение программы реабилитации, физические и дыхательные упражнения) проводит врач Ю.П. Гуц. Продолжительность — 3 дня (по 6 часов).

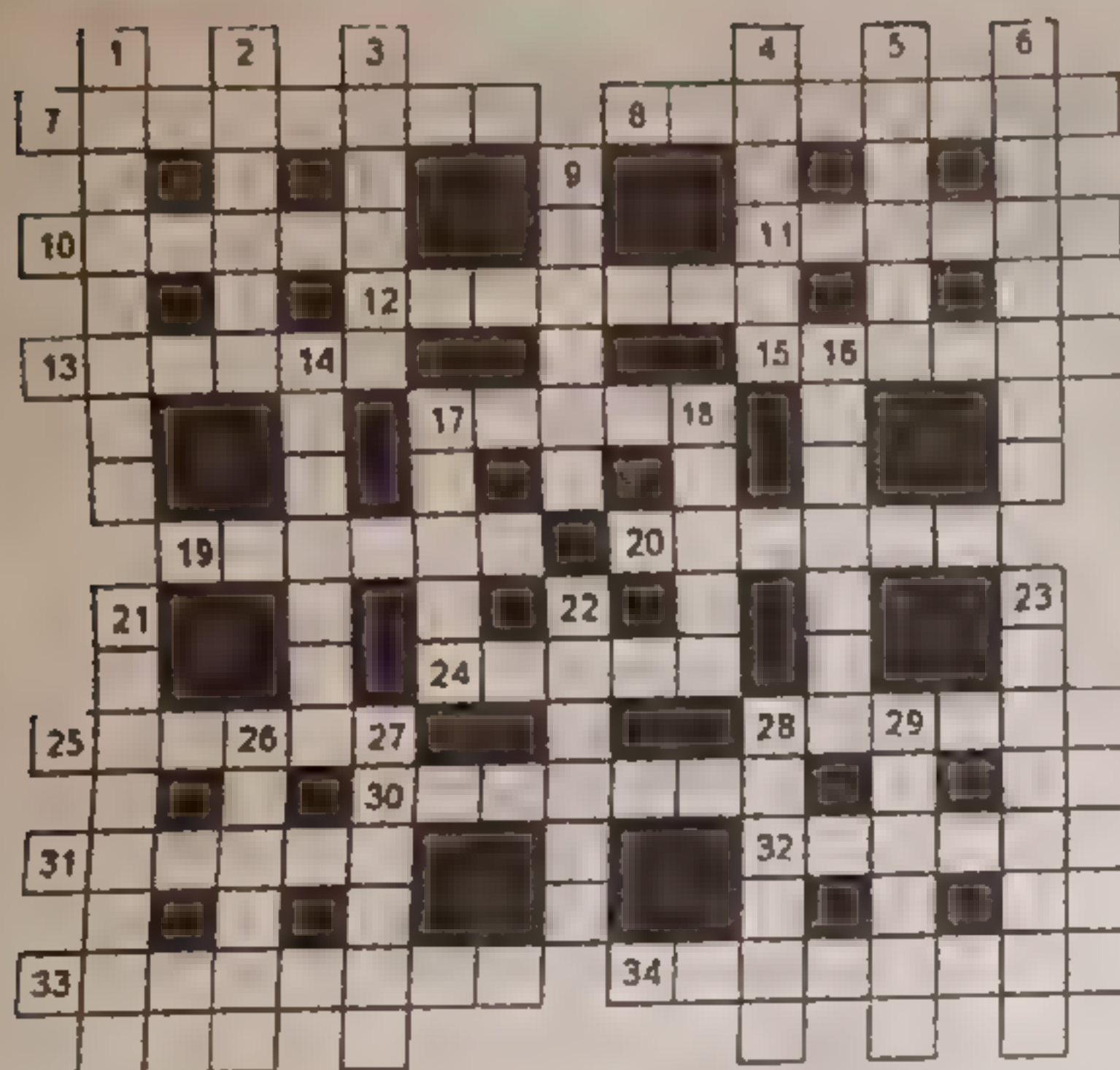
С 18.4 (13.00) — **курс психологической коррекции**, направленный на пробуждение внутренних резервных возможностей психики и тела, работа в измененных состояниях, проводят врачи О.А. Беликова и Л.А. Киселева. Продолжительность — 3 дня (по 6 часов).

С 21.4 (15.00) — **учебно-оздоровительный курс психомоциональной и физической коррекции «Дети! Будьте здоровы!»** проводит врач Н.П. Аверина. Продолжительность — 10 дней (по 4 часа).

С 25.4 (12.00) — **семинар «Здоровье на ладони, или Суджок терапия для всех»** (об универсальной оздоровительной системе) проводит врач О.А. Беликова. Продолжительность — 2 дня (по 4 часа).

Все справки по тел. 179-10-20, 179-16-01 или по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к.333





## калейдоскоп

По горизонтали: 7. Тончайший кровеносный сосуд. 8. Съедобный пластинчатый гриб. 10. Расстройство психической деятельности. 11. Наклон латерального аппарата или судна относительно поперечной оси. 12. Черный цвет с серым отливом. 13. Единица объема, равная двум пинтам. 15. Отечественный историк, автор книги «1941. 22 июня». 17. Острое вирусное заболевание. 19. Центр альпинизма и туризма на Северном Кавказе, воспетый Ю. Визбором. 20. Ветрозащитная и водонепроницаемая куртка у альпинистов и туристов. 24. Французский эстрадный певец. 25. Мягкий толстый матрац. 28. Мясное блюдо из

вырезки. 30. Приток Волги. 31. Народ, проживающий на севере России и скандинавских стран. 32. Продукт железы внутренней секреции. 33. Город в Канаде. 34. Русский психиатр, автор классического «Курса психиатрии».

По вертикали: 1. Сцена в кино, театре с привлечением большого числа актеров. 2. Климатотерапевтический курорт на Южном берегу Крыма. 3. Жидкая часть крови. 4. Соленое озеро в Прикаспийской низменности. 5. Гимнастический снаряд. 6. Повесть В. Суворова. 9. Действующее лицо оперы П. И. Чайковского «Евгений Онегин». 14. Фермент, участвующий в процессе свертывания

## КРОССВОРД

Ответы на кроссворд в № 3

По горизонтали: 5. Фитотерапия. 6. Кофеин. 7. Калига. 11. Старт. 12. Пьяника. 14. «Норма». 17. Анальфин. 18. Наутилус. 19. Марселина. 22. Кровать. 24. Трифонов. 25. Митра. 26. Панкрат. 27. Колит. 30. Арагон. 31. Химера. 32. Марковников.

По вертикали: 1. Лимфа. 2. Котильон. 3. Паланкин. 4. Сирия. 6. Кирилл. 8. Ало-нис. 9. Стенокардия. 10. Иммунология. 13. «Нахлебник». 15. Сфумато. 16. Кунашир. 20. Кварта. 21. Полова. 23. Амазонка. 24. Традиция. 28. Салат. 29. «Демон».

ПИВО ИЗ...  
КАШТАНА

Наверное, все представляют себе каштан высоким деревом с густой правильной кроной, украшенной цветущими «свечками». Однако существует около десятка видов каштана, и некоторые из них выглядят обычным кустарником.

В народной медицине широко применяется конский каштан (*aequilus hippocastanum*). Это и есть привычные нам стройные деревья с листьями-«ладошками» и цветками-«свечками», украшающие улицы российских городов.

Настой цветков конского каштана обладает противовоспалительным и обезболивающим свойствами. Пыльцу применяют для лечения простатита, варикозного расширения вен, как регулирующее ар-

пользовались для приготовления особо ценных и целебных сортов пива. Мы предлагаем вашему вниманию простой рецепт.

На 3 л воды берут 10-20 (в зависимости от размера) очищенных от кожуры плодов конского каштана, разрезают их пополам (но не мельче, иначе напиток будет горьким!) и помещают в мешочек с грузилом, который опускают в банку с водой. В воду добавляют 1 стакан сахара и 1 ч.л. сметаны. Закрывают тремя слоями марли и ставят в теплое темное место.

Две недели будет идти брожение, после чего получится очень приятный на вкус пенящийся напиток. Пиво рекомендуется пить 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Для того чтобы его хватило на несколько месяцев, не за-

«Мы делили апельсин. Много нас, а он один», — поют герои популярного мультфильма. Свою непростую задачу они все же решили: одна долька в одни лапы. Но для того чтобы получить полный набор витаминов, которыми богат апельсин, такой порции маловато.

В отличие от героев мультфильма, нам с вами повезло: апельсины, как и другие citrusовые, продаются в магазине круглый год. Мы так привыкли к их изобилию, что стали даже пренебрегать прекрасными вкусовыми и целебными свойствами апельсинов.



Итак, что же мы знаем об апельсине?

Его родиной считается Юго-Восточная Азия

дошли лишь отрывочные сведения. Врачи средневековья использовали различные части апельсина (сок, мякоть, кожуру) при лечении некоторых видов заболевания почек, а также при острых кишечных заболеваниях. Настой из апельсиновых корок применяли при различных формах лихорадки. Высоко ценились целебные свойства цветов, которые шли на изготовление «апельсиновой воды» — потогонного и кровоостанавливающего средства.

и здесь лидирует: в нем содержится в два раза больше нежной клетчатки, чем в мандарине. Кроме того, в апельсинах и мандаринах содержится пектин — вещество, участвующее в синтезе витаминов в нашем организме. Пектин способен уменьшать содержание холестерина и сахара в крови, что особенно важно для больных сахарным диабетом.

Апельсин — поставщик инозита (витамин B<sub>6</sub>), который регулирует жировой обмен в организ-

коватого вкуса они не пользуются такой популярностью, как апельсины, мандарины и лимоны. Что же, о вкусах не спорят. Но следует учесть, что вещества, придающие горечь, содержатся преимущественно в кожуре, семенах и пленках. Сок грейпфрута горчит значительно меньше. Кроме того, этот фрукт хорошо утоляет жажду, повышает аппетит, улучшает пищеварение.

Все citrusовые считаются прекрасной диетической пищей. Однако лю-

АПЕЛЬСИНО-  
МАНДАРИНОВАЯ

Однако вряд ли в те далекие времена знали, что в плодах апельсина содержится до 90% воды и 4,6-6,3% сахара. Правда, по сахаристости апельсин уступает своему ближайшему родственнику — мандари-ну.

Однако вряд ли в те далекие времена знали, что в плодах апельсина содержится до 90% воды и 4,6-6,3% сахара. Правда, по сахаристости апельсин уступает своему ближайшему родственнику — мандари-ну.

Однако вряд ли в те далекие времена знали, что в плодах апельсина содержится до 90% воды и 4,6-6,3% сахара. Правда, по сахаристости апельсин уступает своему ближайшему родственнику — мандари-ну.







№ **6**  
(46) ИЮНЬ  
1998 ГОД

# ПОМОГАЕМ СЕБЕ

Для тех, кто хочет обрести физическое  
и духовное здоровье

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА

В НОМЕРЕ

## РАДОСТЬ ЛЕГКОГО ДЫХАНИЯ

В «Солнечное» к доктору Авериной приезжают дети разных возрастов — от 7 до 18 лет. Один нуждается в специальном комплексе упражнений, другой запутался в отношении с родителями.

с. 3

## «АЛЛО, ПОМОГИТЕ! МОЯ ДОЧЬ — НАРКОМАНКА...»

— Этот ангелочек здорово научился врать, — говорит врач. — Она была шикарно одета. Откуда деньги? Безжалостно подсаживала на иглу своих знакомых.

с. 5

## «ДВОРЯНСКИЙ» НЕДУГ — ПОДАГРА

Эта болезнь, как коварная женщина, заманивает в свои объятия даже и в самом расцвете сил — энергичных, жаждущих комфорта и обильные застолья.

с. 8

## ГЛИНА ЛЕЧИТ

У глины немало целебных свойств. Замечено, например, что если ложку ее положить в литр молока, то даже в жару оно не прокиснет в течение нескольких дней.

с. 9

Сегодня часто рассуждают о том, что ребенку надо дать возможность самому себя воспитывать. Авторитарное воспитание сравнивается на страницах педагогических журналов едва ли не с тоталитарной эпохой Сталина. Однако предоставленные сами себе дети не всегда умеют сделать правильный выбор, тем более выстроить свой жизненный путь. «Время

• ния — произнес всего одну фразу:

— К чему рассуждать о разнообразных моделях обучения, когда скоро учить будет некого?!

Увы, данные Госкомстата неутешительны. В июне 1998 года школу заканчивает 2 млн 300 тыс. детей. Но в сентябре 1998 ожидается прием в первый класс всего 1 млн 800 тыс. детей. Больше просто нет — их не родили. При этом

## НЕБОСКРЕБ РАССЫПАЕТСЯ

## БЕЗ ФУНДАМЕНТА ОТ СКВОЗНЯКА



Сегодня часто рассуждают о возможности самому себе выбрать. Авторитарное воспитание сравнивается на страницах педагогических журналов едва ли не с тоталитарной эпохой Сталина. Однако предоставленные сами себе дети не всегда умеют сделать правильный выбор, тем более выстроить свой жизненный путь. «Время коммерции» изменило систему человеческих ценностей, и не секрет, что это отразилось на отношении к жизни и у подростков.

Достаточно заглянуть на консультацию по профориентации к психологу и понаблюдать за его работой с клиентами, чтобы почувствовать: творится что-то неладное. Перед консультантом сидит бодрый молодой человек с хорошо развитой мышечной массой. Он очень уважает комфорт и деньги и совсем не уважает искусство и мораль. Больше всего молодой человек любит азарт, опасность и приключения, в которых он выглядел бы героем. И если психолог-консультант не покривит душой, то вынужден будет признать, что больше всего молодому человеку подойдет специальность... бандита.

И опасность сегодня не только в том, что криминальная система ценностей становится все более привлекательной для подростков. На недавнем заседании коллегии Министерства образования РФ спорили о новых программах обучения, о частной школе, создании новых учебников и даже психологической экспертизе игрушек для дошкольников.

Зал шумно выплескивал фонтан реплик (достаточно поверхностных) по каждому вопросу. Однако публика притихла, когда М.А. Прокофьев — бывший (еще эпохи СССР) министр образова-

ния — произнес всего одну фразу:

— К чему рассуждать о разнообразных моделях обучения, когда скоро учить будет некого?!

Увы, данные Госкомстата неутешительны. В июне 1998 года школу заканчивает 2 млн 300 тыс. детей. Но в сентябре 1998 ожидается прием в первый класс всего 1 млн 800 тыс. детей. Больше просто нет — их не родили. При такой тенденции к 2000 году в школу пойдет лишь 1 млн 400 тыс. детей.

Для современной молодежи слово «семья» совершенно не связано со словом «ребенок». Пресса захлеб рассуждает о том, имеет ли право на существование однополая семья, шведская, пробный брак, восточный гарем и т.п. За жаркими спорами о видах современной семьи семья традиционная как ценность многими подростками уже не воспринимается. Добавьте к этому обязательные атрибуты «идеальной», то есть модной, семьи — материальный достаток (при не обязательно высоком уровне культуры), нежелание растить детей, тусовки, стремление самостоятельно жить (забыв о родителях) и не отстать от дорогих увеселений (казино, заграничные, ночные клубы). Прогноз развития нашей «преступной» семьи сделать не сложно и без дара ясновидения.

Можно разрабатывать сколько угодно умных программ правильного воспитания «Дети России», но вряд ли они будут работать эффективно без программы ценностной ориентации подростков.

Я очень не люблю газетного стиля, именуемого кликушеством, но можно ли назвать случайными данные Госкомстата? В России по статистике 1997 года зарегистрировано более 500 тысяч детей-сирот, причем 95% из них — социальные сироты, то

## НЕБОСКРЕБ БЕЗ ФУНДАМЕНТА РАССЫПАЕТСЯ ОТ СКВОЗНЯКА



В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ:

ТАЙНА СВЯТОЙ ВОДЫ

КАК ДЕЛАТЬ ВИНО ИЗ ГОЛУБИКИ?

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ГЕНИЕМ — СКАЖИ «Н»!



Нового года

есть при живых родителях. За неужно-стью их отправляют в детские дома. А беспризорников, попрошайек и малолетних бродяг по некоторым источникам сейчас в стране не менее полумиллиона.

Быстро растет число детей так называемого девиантного (с отклонениями от нормы) поведения. Имеются в виду ранний алкоголизм, наркомания, склонность к бродяжничеству и правонарушению. Публикации на эту тему немало, но они, как правило, лишь пытаются выжать слезу читательского сострадания и бесполезны в плане реального решения проблемы. Авторы материалов, не стремясь раскрыть причины девиантного поведения ребенка, смакуют криминальную «клубничку». Пишут об отравлении наркотиками и подпольных абортах, об избивении друга-напарника до перелома костей «из-за денег», делятся рецептурой изготовления «винта» в домашних условиях и рассуждают о незаконной продаже детей за границу.

В общеобразовательной школе становится все больше детей «группы риска». Их уже столько, что общеобразовательная программа бесполезна — 80% учеников с ней просто не справляются. Не потому ли сегодня все чаще рассуждают о переходе к 12-летнему обучению в школе, ссылаясь на успешную Германию... Когда отстающих детей в классе становится больше половины, это автоматически переводит класс с нормальной программы на программу класса коррекции для детей с задержкой развития. При такой ситуации ни о каких новейших технологиях обучения не может быть и речи, кроме, пожалуй, технологий дефектологов и медицинских психологов. И психолога сегодня в школе ждут — без него учителя не справляются с обучением хронически неуспевающих школьников.

Американский вариант — «выбросить ребенка на улицу, и пусть жизнь его научит» — на русской почве не работает. Выгляните в окно — чему его может научить наша жизнь? Что именно мы называем громким словом «социализация»? Мытье машин у «новых русских» и торговлю чипсами в «Макдональдсе»? Дети, заработавшие себе на новые джинсы...

**Сегодня у нас в гостях настоятель московского храма святых бессребренников Космы и Дамиана, президент Российского Библейского общества, кандидат биологических наук, священник Александр БОРИСОВ.**

— Отец Александр, как человек должен относиться к своим недугам? Одни усердно лечатся, другие, особенно верующие, говорят, что болезни ниспосланы нам Богом, поэтому надо терпеть. Какова ваша точка зрения?

— Когда Христос был на земле, ходил по Палестине, едва ли не главным Его занятием было исцеление болящих: слепых, глухих, увечных, одержимых злыми духами. И ни разу, как повествует Евангелие, Господь никому не сказал: «Так надо. Потерпи. Тебе это нужно».

Лишь однажды в ответ на просьбу молитву об исцелении апостола Павла, который, как предполагают, страдал тяжелой болезнью глаз, Господь сказал: «Довольно тебе благодати Моей; ибо сила Моя совершается в немощи». Так что иногда болезнь попускается Богом по неизвестным нам причинам.

Невозможно игнорировать собственную боль — здоровье многое значит для человека, но ошибочно считать, что церковные таинства даны для того, чтобы поправить наше здоровье. Такой наивный подход граничит с язычеством. Хотя следует признать, что во многих случаях Господь действительно исцеляет нас телесно, а главное — духовно. Важно, чтобы, пребывая в немощи, мы ценили дарованное нам здоровье как великое благо, причем не только телесное, но и духовное.

Когда человек болеет, то он не только не в состоянии заниматься физической работой — его духовная жизнь тоже становится проблематичной. Часто не хватает сил для молитвы, для чтения Слова Божия. Трудно прийти в храм. Я вспоминаю одну женщину, которая постоянно откладывала изучение Библии, надеясь заняться этим, когда выйдет на пенсию, но к тому времени у нее обнаружили катаракту, она почти ослепла и читать уже не могла.

лен не только телом, но и душой. Поэтому если ты болен, важно искать силы для преодоления немощи, стараться возрастая в духе, чтобы исполнить свое предназначение.

— Как связаны болезни тела с духовным состоянием? Ведь даже при обычной простуде и молитва слабеет, и внимание рассеивается.

— Происхождение болезней бывает разное. Понятно, что когда человек неумеренно курит, пьет, то, несомненно, рано или поздно он заболит. То же происходит, если человек не склонен прощать обиды, снисходительно относиться к недостаткам близких — такие люди часто испытывают невротиче-



ческие состояния. Непрощение склывает как обруч. Возникают и многие физические недуги. Ведь человек — существо психофизическое: душа и тело у него тесно взаимосвязаны. Недуги души проецируются на тело, вызывая многочисленные болезни. Человек жизнерадостный, веселый, не осуждающий других, стремящийся поддержать, ободрить унывающих — всегда будет и физически чувствовать себя полноценно, даже, быть может, несмотря на свои болезни. Лучше не создавать новых проблем, а решать те, которые имеются, и не ждать утешения, а быть источником утешения.

— Таинства предназначены прежде всего для укрепления нашего духа. Я сам неоднократно был свидетелем того, как таинства приносили людям исцеление от тяжелых недугов. Но мы не должны обязательно ждать от таинства исцеления — ведь это всегда тайна! Иногда большой исцеляется мгновенно, но чаще всего это процесс незаметный, глубокий.

Важно помнить, что всегда, когда мы достойно прибегаем к таинству причащения, происходит исцеление нашего духа. Господь напоминает: если мы будем просить о чем-либо с верой, то Он даст нам Духа Святого. Если мы просим у Бога исцеления от болезней,

## ИЛИ ЖИТЬ, ИЛИ ЛЕЧИТЬСЯ

связанных с возрастом, — к примеру, от остеохондроза, то, конечно, исцеление возможно, но не всегда гарантировано. Мне кажется, важнее просить у Господа помощи в отношении наших духовных проблем — простить обидчика, не гневаться, не завидовать, стать для кого-то источником утешения. Не сомневаюсь, что в этом случае вы обязательно получите просимое!

— Как вы относитесь к спорту, к лечебной физкультуре? Древние говорили: «В здоровом теле — здоровый дух».

— Помню изречение, которое я когда-то прочел в Крыму, на курорте, по-моему, оно принадлежит Гиппократу: «Движение может заменить многие лекарства, но ни одно лекарство не заменит движения!» Я согласен — движение требуется человеку в любом возрасте, особенно, если он вынужден заниматься однообразной, сидячей работой. Однако возводить спорт в культ не стоит. Умеренные же занятия просто необходимы.

Если вы не занимались давно — начните с небольшого, с пяти минут. Поскольку, по мнению многих врачей, утренняя гимнастика неблагоприятна, лучше заниматься физическими упражнениями по вечерам, перед ужином, минут по 10, прибавляя по мину-



коррекции для детей с задержкой развития. При такой ситуации ни о каких новейших технологиях обучения не может быть и речи, кроме, пожалуй, технологий дефектологов и медицинских психологов. И психолога сегодня в школе ждут — без него учителя не справляются с обучением хронически неуспевающих школьников.

Американский вариант — «выбросить ребенка на улицу, и пусть жизнь его научит» — на русской почве не работает. Выгляните в окно — чему его может научить наша жизнь? Что именно мы называем громким словом «социализация»? Мы — те машины у «новых русских» и торговлю чипсами в «Макдональдсе»? Дети, заработавшие себе на новые джинсы торговлей с лотка колготками или газетами, — это наш «интеллектуальный потенциал», образец для подражания, ибо это — адаптированное к жизни поколение. А далеко ли от такой адаптации до «группы риска»?

Естественно, что инстинкт выживания — сильнейший, благодаря ему существует человеческая цивилизация. Вот только выживать можно по законам нравственным, а можно и по законам амебы — под девизом «приспособиться к любой среде — неважно за счет какой формы». Имена Пушкина, Тютчева, Блока, Репина, Чайковского, Мусоргского у современного подростка не в почете. В числе «избранных» фамилий, как и жизненных ориентиров, совсем другие — Жан Клод Ван Дамм, Пьер Карден, Шарон Стоун, Клаудиа Шиффер, Киркоров и Пугачева.

Общеизвестно, что мы постоянно боремся со всевозможными кризисами — такова наша непутевая русская жизнь. Одна же из причин этой непутевости очевидна — неверно сформированная система ценностей.

Анна Гаганова



знать, что во многих случаях действительно исцеляет нас телесно, а главное — духовно. Важно, чтобы, пребывая в немоши, мы ценили дарованное нам здоровье как великое благо, причем не только телесное, но и духовное.

Когда человек заболевает, то он не только не в состоянии заниматься физической работой — его духовная жизнь тоже становится проблематичной. Часто не хватает сил для молитвы, для чтения Слова Божия. Трудно прийти в храм. Я вспоминаю одну женщину, которая постоянно откладывала изучение Библии, надеясь заняться этим, когда выйдет на пенсию, но к тому времени у нее обнаружили катаракту, она почти ослепла и читать уже не могла.

Необходимо использовать здоровье, пока оно есть, среди прочего и для духовного возрастания. Важно, чтобы христианство стало способом жизни, а не панацеей от всяческих бед и болезней. Человек наде-

ческие состояния. Непрошение скопывает как обруч. Возникают и многие физические недуги. Ведь человек — существо психофизическое: душа и тело у него тесно взаимосвязаны. Недуги души проецируются на тело, вызывая многочисленные болезни. Человек жизнерадостный, веселый, не осуждающий других, стремящийся поддержать, ободрить, унывающих — всегда будет и физически чувствовать себя полноценно, даже, быть может, несмотря на свои болезни. Лучше не создавать новых проблем, а решать те, которые имеются, и не ждать утешения, а быть источником утешения. Важно быть не столько любимым, сколько любящим. Если эта цель поставлена и мы стремимся к ней — наши болезни предстанут перед нами в другом свете.

Вспомним мученически погибшего протоиерея Александра Менья, который несмотря на болезни всегда сохранял необычайную бодрость духа. Одним из его любимых выражений было: «Или жить, или лечиться».

— Какова, на ваш взгляд, роль церковных таинств в исцелении человека? Я говорю прежде всего о таинствах причастия и елеосвящения (соборования).

когда-то прочел в Крыму, на курорте, по-моему, оно принадлежит Гиппократу: «Движение может заменить многие лекарства, но ни одно лекарство не заменит движения!» Я согласен — движение требуется человеку в любом возрасте, особенно, если он вынужден заниматься однообразной, сидячей работой. Однако возводить спорт в культ не стоит. Умеренные же занятия просто необходимы.

Если вы не занимались давно — начните с небольшого, с пяти минут. Поскольку, по мнению многих врачей, утренняя гимнастика неблагоприятна, лучше заниматься физическими упражнениями по вечерам, перед ужином, минут по 10, прибавляя по минуте в неделю. Если к концу года вы дойдете до часового занятия, это будет очень полезно. Даже если занятия будут не ежедневны, все равно вы постепенно избавитесь от застойных явлений, забудете про остеохондроз. Я бы рекомендовал плавание, кроссовые лыжи, но не горные. Вообще рискованные виды спорта христианину ни к чему — Господь даровал нам жизнь не для того, чтобы мы ею рисковали, а для того, чтобы служили своим ближним.

Беседовал Сергей Бычков

ПИСЬМО  
В РЕДАКЦИЮ

## ЭТО И ЕСТЬ САНАТОРИЙ НА ДОМУ

помогающих самостоятельно восстановить здоровье. Вернувшись домой, в Киров, пропагандирую среди своих земляков деятельность Фонда, здоровый образ жизни и устройство «санаториев на дому», а также успешно продаю товары, взятые в вашем Фонде на реализацию. Работа эта мне нравится.

Но главное — я теперь могу проходить курс санаторно-курортного лечения, не покидая стен собственной квартиры. Я дышу целебным воздухом горного курорта при помощи воздухоочистителя-ионизатора «Супер-Плюс». Принимая ванну, использую гидромассажный аппарат. Одновременно слушаю магнитофон — особенно мне нравятся кассеты «Флейтовый рай» и «Вивальди и звуки океана» (эти аудиокассеты я выписал по вашей «Рассылке»). Когда чувствую достаточную физическую и психологичес-

кую релаксацию, приступаю к физиопроцедурам. Применяю витафон, дыхательный тренажер... Использую также магнитный браслет. Да и стол мой изменился: я стал пользоваться пищевыми добавками и лечебными чаями.

Когда я подвел итоги трехмесячного домашнего лечения, то был просто воодушевлен: пришло в норму артериальное давление, отступил бронхит, и кажется уже вполне реальным обретение физического и духовного здоровья.

Желаю сотрудникам фонда «Помоги себе сам» успехов в их благородной работе!

А сподвижникам в борьбе за качество жизни  
хочу сообщить свой телефон в Кирове:  
(833-2) 62-90-34  
(звонить с 8 до 10 часов утра).

Рыков Леонид Петрович,  
г. Киров



# РАДОСТЬ ЛЕГКОГО ДЫХАНИЯ

Фонд «Помоги себе сам» приглашает в Крым, на приморскую базу «Солнечное» под Алуштой.

В основном двухнедельные курсы оздоровительных занятий рассчитаны на взрослых и включают программу саморегуляции, гимнастический комплекс, направленный на восстановление функций позвоночника и суставов, мероприятия по очищению организма, массаж и баню-сауну.

Но два заезда — с 13 по 26 июля и с 27 июля по 9 августа — предназначены для детей с родителями. Врач-педиатр Нелли Петровна Аверина разработала и вот уже несколько лет с успехом применяет в московском медицинском центре «Помоги себе сам» очень простые и эффективные способы лечения некоторых заболеваний опорно-двигательного аппарата (например, сколиоза), неврозов, а также упражнения для улучшения слуха и зрения. В Алуште доктор Аверина впервые будет использовать свои отработанные в Москве методики, а морские купания и свежий воздух закрепят успех. Конечно, за две недели невозможно полностью избавить ребенка от всех болезней и проблем. Занятия Нелли Петровны у моря — своеобразный ликбез для детей и родителей, знакомящий с азами науки об укреплении собственного здоровья.

ПРИГЛАШАЕМ  
В АЛУШТУ

...Пытаясь рассмотреть доктора, мальчик силился открыть пошире глаза, но веки не слушались и изображение расплывалось. Восемилетний Сережа выглядел лет на пять. Он всегда отставал от сверстников в физическом развитии, рос хилым и слабым, быстро уставал. Но врачи успокаивали — дескать, ничего страшного, выправится. Учился Сережа плохо, его тетради поражали небрежностью. Обеспокоенная мама стала следить, как он делает уроки, и заметила, что у мальчика непроизвольно опускаются веки и он пишет, не различая линеек. Сережа пришел к Нелли Петровне с диагнозом «миопатия».

После курса специальных упражнений, разработанных доктором Авериной, мальчик стал более активным. Если раньше он уставал даже от разговора, то теперь у него появился интерес к окружающему. Он охотно ходит на занятия и дома рассказывает о том, что там было.

— Чаще всего, — говорит Нелли Петровна, — ко мне попадают ребята с нарушениями психики. К сожалению,

тот весь сжался и сложил руки как самый примерный ребенок — вот так!

— А как раз так себя вести не надо, — объясняет мне Нелли Петровна. — Ребенок должен двигаться, а ему запрещали. Когда же появилась возможность развернуться, он стал выбрасывать из себя все накопившееся в нем напряжение. Естественно, он превратился в самую настоящую юлу. Это нормально. Таким образом ему удалось избавиться от трудного дыхания, уменьшились аденоиды.

В Алуште Нелли Петровна Аверина прежде всего постарается научить и детей и родителей слушать и понимать свое тело. С этого будут начинаться ее занятия рано утром у моря. Очень важно овладеть правильным дыханием. По ее мнению, с дыханием мы получаем гораздо больше энергии, чем с пищей. Специальные дыхательные упражнения помогут избавиться от бронхальной астмы и других заболеваний.

«...Сели удобно, расслабились, успокоили сердцебиение, дыхание. Посторонние мысли ушли и не тревожат нас... Мысленно представляем, что в нашем теле

Оказывается, можно дышать и ушами. Представьте, что на вдохе прохладный воздух входит через уши, а на выдохе выходит приятное тепло. Можно делать вдох через нос, представляя, что выдох идет одновременно через нос и уши. Во время выдоха может возникнуть чувство распирания, покалывания в ушах. Представьте, что слышите лучшие и лучшие. Выполнять это упражнение нужно 6-7 минут.

Нелли Петровна разработала также методику улучшения слуха. С помощью специальных упражнений, если дети действительно стремятся к успеху, можно достичь большого эффекта. Эти упражнения доступны всем.

## «Барабан»

Закрывать уши ладонями так, чтобы пальцы рук сомкнулись на затылке, и, не отрывая ладоней от ушей, побарабанивать по затылку. Затем сильно прижать ладони к ушам и резко отдернуть. Сделать так 10-12 раз.

## «Кнопка»

Указательными пальцами с силой нажать на область в нижней части ушной раковины, сзади. Под пальцем вы ощутите углубление, чуть дальше кость — сосцевидный отросток. Необходимо нажать на него 6-8 раз, чтобы почувствовать легкую боль.

Чрезмерная информационная нагрузка приводит зачастую к серьезным нарушениям зрения. Очки, по мнению Нелли Петровны, как правило, не спасают, а порой и наносят вред. Лучшее, что можно сделать в этой ситуации, — научить глаза расслабляться.

## Мини-практикум на каждый день

1. Широко раскройте рот и глаза — 4 раза (чтобы снять застойные явления в мышцах лица, поскольку многие спят, стиснув зубы и сжав веки).

2. Крепко зажмурьтесь — 4-6 раз. Не открывая глаз, сделайте 12 легких морганий.

3. Закройте глаза, а носом «пишите», как ручкой, — названия стран, цветов (желательно голубых, мысленно их представляя).

4. Поднесите палец к лицу, на расстоянии 20 см. Перемещайте его сначала в одну сторону, а затем в другую, следя за ним глазами.

5. Два пальцами правой руки проведите по часовой стрелке вокруг глазницы и брови — 2-3 раза (тяжесть, усталость, которые появились от длительного чтения или работы за компьютером, сразу исчезнут).

Это лишь несколько упражнений, разработанных Нелли Петровной Авериной. Но если выполнять их каждый день, можно спасти глаза от утомления и близорукости. Врач рекомендует уделять им две-три минуты каждый день, а в Алуште упражнениям для глаз отводится гораздо больше времени.

...В «Солнечное» к доктору Авериной приглашаются дети разных возрастов — от 7 до 18 лет. Один нуждается в специальном комплексе упражнений для позвоночника, у другого ослаблено зрение, третий запутался в отношениях с родителями, и этот клубок приходится распутывать всем вместе, кому-то нужно просто рассказать хорошую сказку, чтобы он осознал себя как личность, преодолел сложности характера.

У Нелли Петровны есть сборник сказок, которым она очень дорожит. Эту небольшую мудрую книжницу ей оставил, умирая, знакомый священник — как духовное завешание.

Во время дыхательных упражнений, например, она читает детям сказку о мальчике, который, делая зло другим, стал замечать, что при дыхании у него изо рта идет грязный дым. Оказывается, чтобы дыхание было чистым и легким, имеют значение не только размеры аденоидов, но и наши мысли, умение творить добро. Именно эту истину старается донести до сознания ребенка Нелли Петровна Аверина. Это — основа ее методики.

Татьяна Харламова

## Сроки проведения:

с 15 по 28 июня; с 29 июня по 12 июля; с 13 по 26 июля; с 27 июля по 9 августа; с 10 по 23 августа; с 24 августа по 6 сентября.



рос хилым и слабым, быстро уставал. Но врачи успокаивали — дескать, ничего страшного, выправится. Учился Сережа плохо, его тетради поражали небрежностью. Обеспокоенная мама стала следить, как он делает уроки, и заметила, что у мальчика непроизвольно опускаются веки и он пищит, не различая лирик. Сережа пришел к Нелли Петровне с диагнозом «миопатия».

После курса специальных упражнений, разработанных доктором Авериной, мальчик стал более активным. Если раньше он уставал даже от разговора, то теперь у него появился интерес к окружающему. Он охотно ходит на занятия и дома рассказывает о том, что там было.

— Чаще всего, — говорит Нелли Петровна, — ко мне попадают ребята с нарушениями психики. К сожалению, ритм нашей суматошной жизни, постоянные стрессы и раздражительность взрослых приводят к тому, что дети чуть ли не с пеленок страдают неврозами, растут дергаными, замыкаются в своей «коробочке», откуда их трудно вытащить. Такой мальчик или девочка, сидя перед тобой, как правило, или тербит край кресла, или грызет ногти, потому что не может справиться с напряжением, пытается таким способом отвлечься.

Недавно в группе Авериной занимался мальчик, который отличался редкой непоседливостью — не мог ни сидеть, ни лежать спокойно. Хотя поначалу, когда врач спросила, как он будет себя вести,

накопившееся в нем напряжение. Естественно, он превратился в самую настоящую юлу. Это нормально. Таким образом ему удалось избавиться от трудного дыхания, уменьшились аденоиды.

В Алуште Нелли Петровна Аверина прежде всего постарается научить и детей и родителей слушать и понимать свое тело. С этого будут начинаться ее занятия рано утром у моря. Очень важно овладеть правильным дыханием. По ее мнению, с дыханием мы получаем гораздо больше энергии, чем с пищей. Специальные дыхательные упражнения помогут избавиться от бронхиальной астмы и других заболеваний.

«...Сели удобно, расслабились, успокоили сердцебиение, дыхание. Посторонние мысли ушли и не тревожат нас... Мысленно переносимся в сказочную страну. Представим себе дверь, за ней неведомый мир — мир гармонии и покоя...»

Тихий ласковый голос врача вызывает у детей и их родителей ощущение легкости, невесомости. На лицах появляются улыбки. Это упражнение называется «Радость дыхания».

— С медитативным дыханием связано и очень простое упражнение против насморка, — говорит Нелли Петровна. — Закрываем нос ладошками, представляем, что они — ингалятор, и дышим, дышим. От ладошек идет тепло. Такое упражнение полезно делать на ночь, утром насморка как не бывало.

1. Широко раскройте рот и глаза — 4 раза (чтобы снять застойные явления в мышцах лица, поскольку многие спят, стиснув зубы и сжав веки).



Во время дыхательных упражнений, например, она читает детям сказку о мальчике, который, делая зло другим, стал замечать, что при дыхании у него изо рта идет грязный дым. Оказывается, чтобы дыхание было чистым и легким, имеют значение не только размеры аденоидов, но и наши мысли, умение творить добро. Именно эту истину старается донести до сознания ребенка Нелли Петровна Аверина. Это — основа ее методики.

Татьяна Харламова

#### Сроки пребывания:

с 15 по 28 июня; с 29 июня по 12 июля; с 13 по 26 июля; с 27 июля по 9 августа; с 10 по 23 августа; с 24 августа по 6 сентября.

#### Стоимость путевки:

— для желающих пройти полный курс: от \$360 до \$450; детям — от \$300 до \$390 (проживание, питание, лечение, обучение);

— для желающих просто отдохнуть: от \$70 до \$140 (проживание).

Получить подробную информацию об отдыхе и лечении и приобрести путевки можно в консультационно-выставочном комплексе «Помоги себе сам» по адресу:

Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич» (ДКАЗЛК), к. 333. Проезд: ст. м. «Текстильщики».

Справки по тел. (095) 179-10-20, 179-16-01

**Рассказывает руководитель лаборатории обмена витаминов и минеральных веществ Института питания АМН РФ, доктор биологических наук Владимир СПИРИЧЕВ.**

Печально признавать, но Россия сегодня — страна массового гиповитаминоза. Исследования, проведенные в разные годы, выявили, что наиболее часто организм человека испытывает недостаток именно в аскорбиновой кислоте. Это влечет за собой снижение иммунитета, нарушение процессов окисления холестерина, а значит, склероз, уси-

ление риска возникновения онкологических заболеваний, ишемической болезни сердца.

Аскорбинка помогает противостоять стрессам. Это свойство витамина очень актуально для нашего времени. Стрессы, к сожалению, мы испытываем ежедневно: к примеру, столкнувшись с грубостью в автобусе или узнав, что любимое чадо получило двойку. Любая резкая смена обстановки — поездка, например, это тоже стресс.

Стрессовые нагрузки опасны потому, что обладают свойством накапливаться. Но когда это проявится и как отразится на здоровье, зависит

**ЛЕКАРСТВО ОТ СТРЕССА**

В этом году мир отмечает необычный юбилей. 70 лет назад произошло событие, благодаря которому человечеству удалось победить многие болезни: в 1928 году учеными была выделена, а затем синтезирована аскорбиновая кислота — витамин С. Большинство животных синтезирует аскорбиновую кислоту по мере ее расходования. К сожалению, организм человека лишен такой функции, так что витамин С мы получаем только с пищей. Потребность в нем очень высока, и, чтобы удовлетворить ее, нужно есть фрукты и овощи килограммами. Сегодня такое удовольствие может позволить себе не каждый. Однако проблема эта разрешима: даже «аскорбинки» или растворимые таблетки витамина С продаются в каждой аптеке (и стоят недорого). Кстати, когда Маргарет Тэтчер в одном из интервью спросили, что она предпочитает на завтрак, «железная леди» ответила: «Чашечку кофе и таблетку аскорбиновой кислоты».

**Чем же грозит нам сегодня дефицит витамина С?**

от умения организма противостоять моральным и физическим воздействиям. Одно из проявлений стресса на клеточном уровне — резкое увеличение нагрузки на надпочечники. При этом падает концентрация аскорбиновой кислоты в

организме. Витамины становятся просто необходимыми.

Многих людей смущает, что витамины синтезируются искусственным путем, а «химия» может навредить организму. Надо заметить, что не существует разделения на на-

туральные и ненатуральные витамины. Все они натуральные, природные: и те, что находятся в яблоке, и те, что выпущены фармацевтическим предприятием. Они абсолютно одинаковы по химическим, физическим и биологическим свойствам.

Причем, как ни удивительно, лучше усваиваются аптечные препараты.

В заключение хочу напомнить: прием витаминов должен стать так же обычен, как привычка чистить зубы...

Татьяна Викторова

## СЛОВО О ЮБИЛЯРЕ





Сегодня многие задумываются о том, нужно ли доочищать водопроводную воду с помощью бытовых фильтров, а если нужно — то какие фильтры для этого выбрать.

Чтобы правильно подобрать фильтр, нужно знать особенности своей воды — причем в каждом регионе свои «проблемы». Где-то вода слишком жесткая — с избытком ионов кальция, где-то ржавая — с избытком железа, вблизи бензонасосов — загрязнена нефтепродуктами, в сельской местности в ней есть механические примеси — песок, взвеси, возле ферм — органические загрязнители, пестициды и т.д.

Итак, в воде могут присутствовать следующие основные группы загрязнителей:

1) металлы: алюминий, железо (II), железо (III), свинец, хром, марганец; 2) нефтепродукты; 3) бактерии (например, кишечная палочка); 4) нитраты; 5) хлор; 6) мышьяк; 7) взвеси.

Для начала необходимо установить точный состав примесей в воде, текущей из крана в вашей квартире или на садовом участке. Уже существуют лаборатории, которые делают платные анализы проб воды для частных лиц. Они дают заключение о составе воды и концентрации примесей и загрязнений.

После этого, зная «проблемы» своей воды, вы сможете правильно подобрать себе фильтр, ионизатор, ионообменник или другие экологические бытовые приборы. Сейчас на рынке представлено множество фильтров, отличающихся по производительной мощности (от 1 до 40 мин. и другой — за 3 мин.), по способу очистки (механический, химический, биологический), по типу удаляемых элементов, а значит тем, какие загрязнения удаляют из воды. В магазине вам должны предоставить на фильтр и сертификат, подтверждающий его качество и эффективность.

Фирма, модель	Фильтр	От чего очищает
«Аквафор»	В зависимости от модели: сорбционный материал аквален; ионообменный волокнистый фильтр; бактерицидное углеродное волокно	Органические соединения — бензол, фенол, пестициды, хлороформ; металлы — медь, свинец, кальций; бактерии
«Instapure»	Активированный уголь из кокосового ореха	Хлор, пестициды; устраняет неприятный запах
«Барьер»	Активированный уголь	Хлор, органические и хлорорганические соединения, пестициды, нефтепродукты, тяжелые металлы; устраняет неприятный запах и вкус
«Брита»	Активированный уголь и ионообменник	Хлор, ионы свинца, меди, алюминия, кальция
«Роса»	Минералы шунгит и цеолит	Ионы железа, марганца, алюминия, кадмия, свинца, меди
«Парагон»	Активированный уголь и вещество КДФ	Хлор, тяжелые металлы, соли железа и сульфиды
«Гейзер-1» «Гейзер-1Ж»	Пористый монолитный полимер	Механические взвеси, ржавчина, нерастворимые химические соединения, коллоидное железо, пестициды, тяжелые и радиоактивные металлы, бензин, моторное масло и др., кишечная палочка
«Родник-3М»	Березовый уголь, активированный серебром	Хлор, устраняет привкус и запах

В магазинах «Экологическая техника», созданных в рамках программы Правительства Москвы, можно приобрести необходимые вам фильтры, в первую очередь для городских квартир.

Адреса магазинов:

Дербеневская ул., 11а, ст. м. «Павелецкая», авт. 13, 106, 158, 632 до ост. «Детский сад», тел. 235-77-62, 235-77-64;

11-я Парковая ул., 14, ст. м. «Первомайская», тел. 465-40-85;

Флотская ул., ст. м. «Водный стадион», тел. 456-45-79.

По вопросам оптовых поставок обращаться по тел. 235-22-07.

ГКЦ «Бытовая экология» — ФМОВ и ФМВ, 0,5-25 м³/час для городских и загородных домов

Полипропилен, пористый титан, сетка из нержавеющей стали, активный нетканый материал, ионообменный материал

Механические взвеси, хлор и его соединения, железо (II), железо (III), марганец, тяжелые металлы, мышьяк, нефтепродукты, органические загрязнения, пестициды, нитраты, радионуклиды, бактерицидная очистка, улучшение органолептических качеств воды

В Государственном координационном центре «Бытовая экология» по адресу:

113114, Москва, 4-й Кожевнический пер., 2/12, тел./факс 235-34-13, 220-58-88, 235-49-41

вы можете получить необходимую консультацию по вопросу очистки воды, сделать анализ и приобрести фильтры для загородных домов, минипроизводств и другие.

Желаем вам удачной покупки!



(например, кишечная палочка, б) мышьяк; 7) взвеси.

Для начала необходимо установить точный состав примесей в воде, текущей из крана в вашей квартире или на садовом участке. Уже существуют лаборатории, которые делают платные анализы проб воды для частных лиц. Они дают заключение о составе воды и концентрациях примесей и загрязнений.

После этого, зная «проблемы» своей воды, вы сможете правильно подобрать себе фильтр, ионизатор, ионообменник и другие экологические бытовые приборы. Сейчас на нашем рынке появилось множество фильтров, отличающихся ценой, дизайном, производительной мощностью (один фильтрует литр воды за 40 мин, а другой — за 3 мин), страной-производителем, но самое главное — они отличаются фильтрующими элементами, а значит тем, какие загрязнители улавливают из воды. В магазине вам должны показать паспорт на фильтр и сертификат, подтверждающий, что фильтр прошел проверку в российских учреждениях и соответствует нашим стандартам. Паспорт указывает, какой фильтрующий элемент установлен в фильтре, а также, от чего он очищает воду. Наиболее популярные фильтры и их характеристики приведены ниже.

По вопросам оптовых поставок обращаться по тел. 235-22-00

ГКЦ «Бытовая экология» — ФМОВ и ФМВ, 0,5-25 м³/час для городских и загородных домов

Полипропилен, пористый титан, сетка из нержавеющей стали, активный нетканый материал, ионообменный материал

Механические взвеси, хлор и его соединения, железо (II), железо (III), марганец, тяжелые металлы, мышьяк, нефтепродукты, органические загрязнения, пестициды, нитраты, радионуклиды, бактерицидная очистка, улучшение органолептических качеств воды

В Государственном координационном центре «Бытовая экология» по адресу: 113114, Москва, 4-й Кожевнический пер., 2/12, тел./факс 235-34-13, 220-58 88, 235-49-41 вы можете получить необходимую консультацию по вопросу очистки воды, сделать анализ и приобрести фильтры для загородных домов, минипроизводства и другие.

**Желаем вам удачной покупки!**

Фильтры «Роса», «Барьер» и «Аквафор» можно приобрести в КВК «Помоги себе сам» по адресам: Волгоградский пр., 46/15, к. 333 (м. «Текстильщики»), тел. 179-10-20, 179-16-01; ул. Декабристов, д. 2, корп. 2 (м. «Отрадное»), тел. 907-18-72.

## ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ НОВОСТИ

### ЕВРОПЕЙСКИЕ УЧЕНЫЕ ОЗАБОЧЕНЫ

Антибиотики, анальгетики, антисептики, сердечные и другие лекарственные препараты были найдены в водопроводной воде, озерах, реках и родниках Европы, — со ссылкой на журнал «Science News» сообщает Агентство волжской экологической информации. Как показывают исследования, лекарства попадают в окружающую среду с отходами жизнедеятельности человека. Половина принимаемых лекарств может выводиться из организма человека в первоначальном виде или в другой биологически активной форме. По данным Центра адаптационной генетики и сопротивления лекарствам (г. Бостон), высокая концентрация антибиотиков в канализации способствует появлению новых видов бактерий, устойчивых к антибиотикам.

«Лекарственным оазисом» можно назвать такую страну, как Германия. Муниципальная научно-исследовательская лаборатория воды в Висбадене обнаружила в сточной воде, очищенных стоках и почти во всех реках Германии 30 лекарственных препаратов, среди которых лекарства, используемые при лечении эпилепсии. Канализация другой страны, Швейцарии, богата препаратом (который, кстати, в этой стране не производится), предназначенным для понижения уровня холестерина в крови. Есть данные, что канализационные воды США содер-

жат повышенное количество кофеина. Возможно, в России ситуация мало чем отличается. Однако информация о проведении подобных исследований в нашей стране пока не поступала.

### В РОССИИ ПОЯВИЛСЯ НОВЫЙ ЗАПОВЕДНИК...

Разработанный Амурским научным центром проект создания Норского заповедника наконец-то получил официальное признание. В областной комитет по экологии поступило долгожданное постановление Правительства РФ об организации заповедника на территории Амурской области.

Междуречье Норы и Селемджи издавна привлекало внимание биологов. Теперь эта территория получила самый высокий природоохранный статус: всякая хозяйственная деятельность там запрещена. Новый заповедник — это места гнездовья исчезающих видов птиц — таких, как черный журавль, лебедь-кликун, белый и черный аисты, скопа.

### ...НО СИСТЕМА ГОСЗАПОВЕДНИКОВ В ЦЕЛОМ НАХОДИТСЯ ПОД УГРОЗОЙ УНИЧТОЖЕНИЯ!

В критическом положении находится сегодня национальное достояние России — федеральная система государственных природных заповедников, — считает неправительственная организация Центра охраны дикой природы. Заповедники практически лишены должной финансовой под-

держки со стороны Правительства.

Последней каплей, переполнившей чашу терпения природоохранников, стало уведомление Минфина России о том, что фонд оплаты труда заповедникам срезан почти на четверть (23,3%), в сравнении с проектом плана годового финансирования заповедников России. Предложения по исправлению такой ситуации не нашли поддержки у большинства депутатов Госдумы.

Заповедная система России признана самой лучшей в мире, является национальной гордостью. Она формировалась на протяжении 80 лет, над ней работали известные ученые, развитие заповедного дела не прекращалось даже в годы гражданской и Великой Отечественной войн. Сегодня же заповедники остались практически без средств к существованию.

### «МАЯК» НАРУШИЛ РОССИЙСКОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО

По приказу Госкомэкологии РФ строительство хранилища для оружейного плутония при заводе по переработке ядерных отходов «Маяк» под Челябинском остановлено. Причина — нарушение российского законодательства об охране окружающей среды. Строительство, финансируемое Департаментом обороны США, велось без необходимой по закону государственной экологической экспертизы.

«Плутоний должен храниться наиболее надежным и безопасным способом,

и в интересах США обеспечить такое хранение. Проект на «Маяке» нацелен на предотвращение распространения плутония, и он заслуживает поддержки. Стыдно, что при строительстве, которое финансируют США, не соблюдаются требования российского экологического законодательства», — говорит Майкл Мариотт, исполнительный директор Службы ядерной информации и ресурсов (NIRS), известной международной экологической организации.

Информация предоставлена пресс-службой  
Социально-экологического союза



- традиции народной медицины и здорового образа жизни, выработанные человечеством за тысячелетия;
- опыт врачевания разных стран и народов;
- рациональная система питания;
- профилактические и лечебные возможности «даров природы» — трав, плодов, овощей, меда, мумие и т.д.;
- пути достижения гармонии и единения с природой, любви и взаимопонимания в семейной жизни.

Индекс в каталоге «Роспечать» 70266.

Телефоны для справок:  
(095) 973-05-60, 973-06-61.



«Ох, уж эти мне Wunderkinder! Сколько я их встречал и сколько раз обманулся! Как часто летают они праздными и ненужными ракетами. Полетит, полетит светло и красиво, а там и скоро лопнет в воздухе и исчезнет...»

Эти слова принадлежат Льву Толстому. Он произнес их, когда его попросили послушать стихи одаренного мальчика. Хотя на этот раз скептицизм был безосновательным — перед писателем стоял Самуил Маршак.

Как правило, считают педагоги и психологи, из вундеркиндов ничего не получается. Почему возникло такое убеждение, и есть ли ему подтверждения в истории?

250 лет тому назад вышло первое систематическое жизнеописание сверходаренного ребенка Генриха Гейнеке из Дании. Биографию составил его учитель Кристиан фон Шенах. В три года мальчик свободно читал сказки и умел производить все математические действия, а в четыре — знал более тысячи латинских изречений. Слава о чудо-ребенке облетела всю Данию, его пригласил к себе сам король. Од-

нако в четыре года и четыре месяца маленький Генрих скоропостижно скончался от раннего старения организма.

Именно с середины XVIII века в педагогике закрепилось пессимистическое отношение к вундеркиндам, вызванное ранним изнашиванием организма ребенка, которое нередко сопровождает его интеллектуальное развитие. Например, Ж.-Ж.Руссо писал: «Будущее у них в про-

## ПОЧЕМУ НЕ ВСЕ ВУНДЕРКИНДЫ СТАНОВЯТСЯ ГЕНИЯМИ?

шлом», а Кант считал разум юного гения «преждевременно развитым» и «эфемерным». Эти высказывания видных философов способствовали распространению мнения о том, что не стоит рассматривать ранний умственный подъем только как положительное явление, поскольку такие дети не всегда сохраняют свои блестящие задатки в будущем.

Однако уже в наши дни отчасти был развеян миф о том, что все талантливые люди были плохими учениками в школе. Лауреат Нобелевской премии немецкий

химик В.Освальд написал в 30-е годы труд, весьма необычный для ученого такого профиля. Назывался он «Великие люди». Автор сформулировал два, казалось бы, взаимоисключающих положения: «рано созревшие юноши в большинстве случаев ничего особенного собою не представляют» и «большинство великих людей были в юности рано созревшими». На самом деле противоречие здесь кажущееся: подающих

надежды подростков много, но общественно значимых талантов

получаются из их числа единицы.

В дальнейших исследованиях психологов, ставивших своей целью детально изучить уровень развития интеллекта выдающихся ученых в детские и отроческие годы, приведенное положение получило определенное подтверждение: в детстве все они были вундеркиндами, но в подростковом возрасте, когда приглушается живость восприятия, действительно, не все блистали успехами.

Именно снижение с годами остроты восприятия часто мешает одаренным детям

полностью реализовать свои блестящие задатки в будущем. Известный ученый Л.Термен начал проводить в 20-е годы нашего века любопытное исследование. Он взял под наблюдение 1,5 тыс. мальчиков и девочек от 6 до 12 лет и проследил их судьбы до самой старости. Через каждые шесть-семь лет он фиксировал изменения в их интеллекте и реально достигнутые успехи. С годами произошло выравнивание вундеркиндов со сверстниками, но потенциальные задатки раннего детства сохранялись всю жизнь — уровень возможностей у испытуемых все равно оставался выше среднего.

Почему же не удавалось многообещающим ребятишкам реализовать себя в полной мере? Как отмечает Л.Термен, детство — уникальная пора: до 6 лет мы получаем едва ли не половину житейской информации (далее усвоение новых знаний идет уже не в столь быстром темпе), а до 12 лет — три четверти. Таким образом, ранний возраст наиболее благоприятен для ускоренного развития ума. Позже творческая живость затухает. Вот почему многие великие люди, проявляя одаренность в детстве, не блистали успехами в школе.

Ирина Лапшина, психолог

### Ангел со шприцем

Двадцатилетнюю Лару, которую Елена Алексеевна хорошо знала заочно по телефонным разговорам, привела за руку мама. Девушка впорхнула в кабинет как ангел — тоненькая, вся в розовом, глаза широко распахнуты. Правда, при ближайшем рассмотрении под «ангельским» глазом оказался фингал.

Лара поведала трогательную историю о том, как невыносима жизнь дома: родители не понимают ее, третировать и унижают. Именно это и вынудило девочку еще в школе в восьмом классе искать способ защиты и самоутверждения с помощью

И.А.Алексеевны ЯСКЕВИЧ, возглавляющей службу телефона доверия. Опытный психотерапевт и нарколог за свою

шлось поработать и с родителями. Корень зла был в том, что в этой семье не умели не только понимать друг друга, но и просто общаться. И когда Лара вновь сорвалась и призналась в этом не только своему врачу, но и маме, Елена Алексеевна поняла: в этом доме преодолели кризис отношений, значит, одолеют и беду...

Она не ошиблась. Лара занимается в реабилитационном центре по разным психологическим программам, ощущает себя самодостаточной личностью. Учится в колледже на визажиста. Иногда звонит по старой памяти...

### Синдром страуса

Восемьдесят процентов звонков по телефону доверия — родительские. При этом звонят в лучшем случае через полгода после того, как их ребенок стал работ-

нать к наркотикам — через дилерство. Однако нужно быть хорошим психологом, знать характер и проблемы «обезьяны» (новичка), чтобы успешно сбывать отраву: ведь один нуждается в стимуляторе, другой — в релаксаторе типа героина.

В последнее время все чаще жертвами таких дилеров становятся дети из со-

Старший погиб в Афганистане. И вот в двери постучалась вторая беда. Мать заподозрила неладное, увидев в ящике стола сына несколько тюбиков клея «Момент». Оказывается, Дима нюхал эту гадость уже четыре года. Возможно, на него повлияла смерть брата: ощущая сильный дискомфорт, он хотел избавиться от него с

Пока в России на государственном уровне таких центров нет. Международная ассоциация по борьбе с наркобизнесом и наркомафией планирует создать стационар в Подмосковье. А пока перечислила крупную сумму денег реабилитационному центру в п.Орехове Калининградской области.

на Алексеевну. — Для начала, правда, интересуюсь, знает ли он, что это такое. Ведь в подсознании каждого живут сказки, мифы, которые передаются из поколения в поколение.

— О, это перекресток, — с готовностью отвечает Леша, состоящий на учете в милиции за угон автомобилей.

Мальчишке предлагают рассказать сказку о себе. Куда ведут дороги, если он не откажется от наркотиков. Тот, не долго думая, рисует мрачную картину: в «Склиф», в психбольницу, в тюрьму, на кладбище. Многие из его друзей уже проделали один из этих путей. Если подросток способен реально оценивать ситуацию, шансы на спасение есть.

...Лилово-фиолетовое небо с белыми облаками

# «АЛЛО, ПОМОГИТЕ! МОЯ ДОЧЬ — НАРКОМАНКА...»

Чуть больше года существует «российская нарколиния» — телефон доверия для наркоманов при Международной ассоциации по борьбе с наркобизнесом и наркомафией. За это время более полумиллиона человек воспользовались им, обратившись за помощью и консультацией.

стоятельных семей. Например, недавно папа привел на консультацию девочку

помощью наркотика. Семья была очень бедной, по-

Этот центр создали сами наркоманы по поль-



как ангел — тоненькая, но и маме, Лара в розовом, глаза широко распахнуты. Правда, при ближайшем рассмотрении под «ангельским» глазом оказался фингал.

Лара поведала трогательную историю о том, как невыносима жизнь дома: родители не понимают ее, третировали и унижают. Именно это и вынудило девочку еще в школе в восьмом классе искать способ защиты и самоутверждения с помощью травки.

Елена Алексеевна ЯСКЕВИЧ, возглавляющая службу телефона доверия, опытный психотерапевт и нарколог, за свою жизнь много наркоманов видела-перевидела, и ангельским видом ее не обманешь.

— Этот ангелочек здорово научился врать и изворачиваться, — говорит врач. — Она была шикарно одета. Откуда деньги? Безжалостно подсаживала на иглу своих знакомых. Однако доля истины в ее словах, к сожалению, была. Родители — люди среднего достатка — всю жизнь вкалывали на нескольких работах, чтобы их чадо ни в чем не нуждалось. Но мать, женщина волевая и жесткая, требовала от дочери беспрекословного подчинения. Отец, доведенный до отчаяния выходками Лары — бросила колледж, являлась домой под утро, — стал избивать ее.

Лара заявила, что уйдет из дома. Мать тряслась от страха и умоляла не делать этого. Елена Алексеевна посоветовала матери распахнуть двери настежь: дескать, иди, Лара, скатертью дорога. И когда та воспользовалась советом, насмерть перепугалась Лара: она почувствовала, что остается совсем одна.

После занятий с психотерапевтом девушка на многое в жизни стала смотреть иначе. При-

ему врачу — в тоненькая, но и маме, Лара Алексеевна поняла: в этом доме преодолели кризис отношений, значит, одолеют и беду...

Она не ошиблась. Лара занимается в реабилитационном центре по разным психологическим программам, ощущает себя самостоятельной личностью. Учится в колледже на визажиста. Иногда звонит по старой памяти...

**Синдром страуса**

Восемьдесят процентов звонков по телефону доверия — родительские. При чем звонят в лучшем случае через полгода после того, как их ребенок стал работоспособным. Синдром страуса: они, если даже видят что-то неладное в поведении сына или дочери, уговаривают себя, что, дескать, это все издержки переходного возраста. Когда же то «невероятное», во что они отказывались верить, становится совершенно очевидным, родители бросаются в другую крайность. Хватаются как за соломинку за газету «Из рук в руки», бегут к экстрасенсам, бабкам, колдунам, пытаются кодировать своего ребенка. А его надо лечить.

Если же встает вопрос о клинике, родители совершают еще одну ошибку: выбирают обычную больницу, а не специализированную. Дескать, в наркологическом диспансере ребенок таких знаний нахватается, что станет законченным наркоманом. Навивные люди! Двенадцатилетний дилер может и много врача «просветить». Например, какой наркотик с каким нужно смешать, чтобы достичь желаемого состояния. Подросток, который сидит на игле, знает о наркотиках абсолютно все. Ему просто приходится это знать, чтобы заработать свою дозу (один грамм героина стоит двести долларов). А самый легкий

героин — в релаксаторе типа геронина.

В последнее время все чаще жертвами таких дилеров становятся дети из со-

уже четыре года. Возможно, на него повлияла смерть брата: ощущая сильный дискомфорт, он хотел избавиться от него с

пока перечислила крупную сумму денег реабилитационному центру в п.Орехове Калининградской области.

— с готовностью отвечал Леся, состоящий на учете в милиции за угон автомобилей.

Мальчишке предлагают рассказать сказку о себе. Куда ведут дороги, если он не откажется от наркотиков. Тот, не долго думая, рисует мрачную картину: в «Склиф», в психбольницу, в тюрьму, на кладбище. Многие из его друзей уже проделали один из этих путей. Если подросток способен реально оценивать ситуацию, шансы на спасение есть.

...Лилово-фиолетовое небо с красными облаками пронзают черные молнии. Фантастические цветы похожи на чудовищ. Эту картину рисовал молодой человек в состоянии наркотического кайфа. Таким он ощущал мир несколько лет назад.

Сейчас на стене консультационно-диагностического кабинета висит большое панно, подаренное тем же молодым человеком недавно. Он полностью излечился от наркомании, успешно работает на дипломатическом поприще. На панно — дорога, уходящая вдаль. Освещенная ярким солнцем...

Татьяна Харламова  
Телефон доверия: 280-61-01

## «АЛЛО, ПОМОГИТЕ! МОЯ ДОЧЬ — НАРКОМАНКА...»

Чуть больше года существует «российская нарко-линия» — телефон доверия для наркоманов при Международной ассоциации по борьбе с наркобизнесом и наркомафией. За это время более полумиллиона человек воспользовались им, обратившись за помощью и консультацией.

стоятельных семей. Например, недавно папа привел на консультацию девочку, у которой только сняли ломку. Она познакомилась с наркотиками два года назад на дискотеке. Ей предложили вкусную «витаминку» — попробуй, сейчас все такие употребляют, очень полезно. Девочка была тихоней, сидела в уголке, никто ее не замечал. А тут вдруг преобразилась. Весь вечер танцевала, была в центре внимания. Естественно, ей еще захотелось «витаминку». Тогда ей объяснили: таблетка стоит пятьдесят долларов. Отец-бизнесмен ее в расходах не ограничивал, не подозревая, что все деньги уходят на наркотики...

— К сожалению, далеко не всегда можно помочь тем, кто звонит, — с горечью констатирует Елена Алексеевна. — Хотя слово «поздно» страшно произносить. Это как смертный приговор...

...Когда женщина безумно усталым голосом поведала, что у ее сына странные припадки — катается по полу, кричит, — и спросила, что делать, врач-консультант предположил, что это симптомы токсикомании, одного из самых страшных видов наркомании.

Анна Георгиевна воспитывала сыновей одна.

помощью наркотика. Семья была очень бедной, поэтому выбора не было...

Между тем дешевые яды за короткое время могут разрушить мозг, превратить его в желе. Человек становится похожим на животное. Диму поместили в психиатрическую лечебницу, но похоже, он обречен...

### На перепутье

Эффективность лечения наркомании с помощью официальной медицины сегодня составляет четыре-пять процентов. Это значит, что из ста наркоманов, прошедших курс в клинике, девяносто пять возвращаются к наркотикам.

Елена Алексеевна Яскевич видит два пути борьбы с наркоманией.

Прежде всего — профилактика в школах. Сама читала лекции, видела, как ребята слушают, раскрыв рот. Им хочется знать правду о наркотиках. И, конечно, необходимы реабилитационные центры, без которых с этой бедой не справиться.

В Швейцарии, например, такие центры создают в горах, в Германии — в деревнях. Здесь наркоман может находиться от четырех месяцев до года. С подростками работают опытные психотерапевты, наркологи.

В редакционно-издательском агентстве «МЫ и МИР» выходит книга С.С.СТЕПАНОВА «ГЛАЗАМИ ПСИХОЛОГА» (наблюдения, советы, тесты)

«Иллюзии психологической защиты», «Чему нас учат конфликты?», «Существует ли формула успеха?», «Сколько стоит счастье?», «Ваш психологический возраст», «Многоликая психотерапия», «Запах для настоящего мужчины», «Развлечение для верных мужей», «Чьи дети умнее?», «Революции совершаются младшими сыновьями» — так называются некоторые главы этой книги.

Объем 288 с., формат 84x108 1/32, обложка. Розничная цена 8,5 р.

Заявку на книгу можно оформить открыткой. Адрес: 123056, Москва, а/я 29. Тел. (095) 250-53-02. Редакция психологической газеты «МЫ и МИР».



Не хотелось бы начинать статью со страшных цифр статистики, но правда такова — рак молочной железы занимает первое место среди заболеваний женщин. Сейчас он угрожает каждой десятой, и риск попасть в число заболевших растет. Причем если раньше опухоль обнаруживалась в пожилом и среднем возрасте — между 45-50 годами, в период менопаузы, и после 55-60 лет, в постменопаузный период (когда деление клеток становится менее упорядоченным и может привести к росту злокачественной опухоли), то теперь, как это ни печально, ею все чаще страдают женщины в расцвете сил.

## РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ: ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ САМОДИАГНОСТИКИ

Кстати, наряду с раком молочной железы «молодеют» и другие виды опухолей — меланома, лимфома и рак шейки матки.

Практика показывает, что в подавляющем большинстве случаев женщины сами обнаруживают изменения в груди. И чем раньше это происходит, тем больше шансов на успешное лечение.

Существует мнение, что раннее установление менструации и позднее наступление менопаузы можно расценивать как фактор повышенного риска, при котором заболевание протекает в более тяжелой форме. С чем это связано? Возможно с тем, что за последние несколько десятилетий существенно изменилось репродуктивное поведение женщин. Если раньше многодетные семьи были нормой, то теперь считается, что и двух детей вполне достаточно. Вдобавок период вскармливания малыша грудью женщины стараются свести к минимуму, а порой и вообще не кормят. Стремление занимать как можно более высокое социально-экономическое положение в обществе заставляет многих женщин надолго откладывать появление ребенка, что тоже в конечном итоге увеличивает риск заболевания раком молочной железы.

ди кровных родственников (мать, бабушка, сестра) больных, риск заболеть в шесть-семь раз выше, чем у женщин, неотягощенных такой наследственностью. По свидетельству французского журнала «ELLE», в настоящее время удалось выделить гены, ответственные за рак молочной железы. Но наличие гена не делает заболевание неизбежным, а только повышает его вероятность.

Нельзя сбрасывать со счетов гинекологические и эндокринные (особенно хронические) заболевания, а также стрессы. Около двух лет назад онкологи Твери, обобщив свой опыт, пришли

к выводу, что возможными психологическими факторами возникновения рака молочной железы, среди прочего, являются: неумение женщины «выплескивать» свои эмоции, сниженное чувство материнства и угнетенная сексуальность. Вместе с тем, согласно другим источникам, не зафиксировано никаких данных, указывающих на то, что стресс или перенапряжение могут вызвать заболевание у здоровой женщины. Хотя не исключается, что в состоянии больного раком может наступить ухудшение из-за сильных переживаний.

Объектом повышенного внимания должна стать и мастопатия, хотя далеко не все формы этого заболевания грозят раком. Ведь мастопатия — дисгормональный гиперпластический процесс в молочной железе. Эта фиброзно-кистозная болезнь характеризуется широким спектром изменений тканей молочной железы. Уплотнения в груди должны вызывать опасения у женщин, но на самом деле такая грудь может быть абсолютно здоровой. Зачастую грудь становится бугристой при фиброзно-кистозной дистрофии, а это доброкачественное изменение, которое может возникнуть в любом возрасте и не увеличивает риск заболеть раком. Главное, чтобы среди неровных участков и уплотнений не было бы участ

ни Линда родила четверых детей, всегда вела здоровый образ жизни, не курила и не употребляла мясо, но скончалась именно от рака молочной железы.

Существует еще несколько спорных причин возникновения злокачественной опухоли, например, травмы и ушибы. Поэтому в травмоопасных ситуациях старайтесь защищать грудь скрещенными руками. А по мнению американских врачей существует некая связь между длительным ношением бюстгалтера и возникновением злокачественной опухоли. Однако не все специалисты согласны с этой точкой зрения, поскольку подтверждающих ее научных данных опять же нет.

Все врачи в один голос твердят, что лучшей формой борьбы с раком молочной железы является диагностика его на начальных стадиях. Поэтому всем женщинам рекомендуется ежемесячное самообследование. В каждый десятый день от начала менструации, а тем, у кого наступила менопауза, строго в один и тот же день месяца нужно внимательно осматривать свою грудь в зеркале. При этом руки должны быть свободно опущены вдоль туловища. Ищите морщину, сыпь, шелушение, а также вмятинки кожи, деформацию соска. Обратите внимание, нет ли при сжатии сосков выделений жидкости или крови, не увеличены ли лимфоузлы в подмышечных впадинах. Потом положите обе руки за голову и вновь ищите те же изменения.

Прилягте на постель, положите подушку под левое плечо, а левую руку за голову. Выпрямленными и сомкнутыми пальцами правой руки ищите узелок или уплотнение в левой молочной железе. То же самое проделайте с правой грудью. Чтобы лучше почувствовать изменения, указанные манипуляции лучше производить после умывания (ванны) влажными и слегка намыленными пальцами.

Если что-либо вас встревожило — не откладывайте визит к врачу. Чем раньше вы обратитесь к специалисту, тем больше шансов на излечение. В последнее время хирургические операции стали менее радикальными: часто удаляют лишь небольшой пораженный кусочек ткани; применяют щадящие методы и при поиске метастазов, ста

## ЧТО МОЖЕТ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА?

Не столь давно вышла книга Е.А. Шапошникова «Сам себе психотерапевт» с подзаголовком «Книга для тех, кто не знает, что такое психотерапия, для тех, кому кажется, что он разбирается в психотерапии, и для тех, кто боится психотерапевтов». Фраза эта, вынесенная на титульный лист, определяет круг людей, кому издание адресовано, кого может заинтересовать. Как убедиться от болезней «на нервной почве», повысить свой психологический тонус, успешно адаптироваться к трудным жизненным ситуациям — на эти и многие другие вопросы обстоятельно отвечает автор книги — доктор медицинских наук, профессор, действительный член Академии информатизации при ООН, ведущий специалист Института медико-биологических проблем.

Предлагаем нашим читателям фрагмент из этой книги.

Хороший дополнительный метод лечения стрессов — дыхательная гимнастика. Она позволяет расширять энергетические возможности организма и его работоспособность, регулировать возбудимость центральной нервной системы.

При стрессе хорошо помогает следующее дыхательное упражнение. (Оно является также базовым для тренировки дикции и певческих качеств и направлено на освоение упругого выдоха и естественного вдоха.)

Устройтесь на стуле удобно, без напряжения, спина прямая, плечи расправлены, руки на коленях. Для выдоха губы сложите так, словно собираетесь подуть на пламя свечи, но не выпячивайте их, а слегка поджимайте; щеки не раздувать. При таком выдохе воздух выходит упругой, плотной и ровной струей. До конца не выдыхайте, иначе появится неприятное ощущение, не получится последующая пауза, а вдох окажется судорожным. После выдоха губы приведите в обычное положение и при паузе (15-20 с) ждите позывов на вдох. Затем — произвольный вдох через нос и сразу «дуйте на свечу» — делайте



ет и более тяжелой форме. С чем это связано? Возможно с тем, что за последние несколько десятилетий существенно изменилось репродуктивное поведение женщин. Если раньше многодетные семьи были нормой, то теперь считается, что и двух детей вполне достаточно. Вдобавок период вскармливания малыша грудью женщины стараются свести к минимуму, а порой и вообще не кормят. Стремление занимать как можно более высокое социально-экономическое положение в обществе заставляет многих женщин поздно откладывать рождение ребенка, что тоже в конечном итоге увеличивает риск заболевания раком молочной железы.

Об отрицательном воздействии абортов написано достаточно много. Есть и другая статистика. Болеют раком груди намного реже те женщины, которые занимаются физическим трудом, употребляют мало продуктов, богатых жирами, начинают менструировать с 17-18 лет, вскоре после этого рожают и кормят детей грудью.

Все чаще онкологи отмечают генетический фактор как один из основных при возникновении рака молочной железы. У женщин, имеющих сре-

дней и более тяжелой форме. С чем это связано? Возможно с тем, что за последние несколько десятилетий существенно изменилось репродуктивное поведение женщин. Если раньше многодетные семьи были нормой, то теперь считается, что и двух детей вполне достаточно. Вдобавок период вскармливания малыша грудью женщины стараются свести к минимуму, а порой и вообще не кормят. Стремление занимать как можно более высокое социально-экономическое положение в обществе заставляет многих женщин поздно откладывать рождение ребенка, что тоже в конечном итоге увеличивает риск заболевания раком молочной железы.

Об отрицательном воздействии абортов написано достаточно много. Есть и другая статистика. Болеют раком груди намного реже те женщины, которые занимаются физическим трудом, употребляют мало продуктов, богатых жирами, начинают менструировать с 17-18 лет, вскоре после этого рожают и кормят детей грудью.

Все чаще онкологи отмечают генетический фактор как один из основных при возникновении рака молочной железы. У женщин, имеющих сре-

дней и более тяжелой форме. С чем это связано? Возможно с тем, что за последние несколько десятилетий существенно изменилось репродуктивное поведение женщин. Если раньше многодетные семьи были нормой, то теперь считается, что и двух детей вполне достаточно. Вдобавок период вскармливания малыша грудью женщины стараются свести к минимуму, а порой и вообще не кормят. Стремление занимать как можно более высокое социально-экономическое положение в обществе заставляет многих женщин поздно откладывать рождение ребенка, что тоже в конечном итоге увеличивает риск заболевания раком молочной железы.

голову. Выпрямляйте пальцы правой руки ищите узелок или уплотнение в левой молочной железе. То же самое проделайте с правой грудью. Чтобы лучше почувствовать изменения, указанные манипуляции лучше производить после умывания (ванны) влажными и слегка намоченными пальцами.

Если что-либо вас потревожило не откладывайте визит к врачу. Чем раньше вы обратитесь к специалисту, тем больше шансов на излечение. В последнее время хирургические операции стали менее радикальными: часто удаляют лишь небольшой пораженный кусочек ткани; применяют щадящие методы и при поиске метастазов, стараясь вырезать не все близлежащие лимфоузлы, а только «сторожевой узел» в подмышечной впадине, на который болезнь перекидывается в первую очередь. Благодаря достижениям современной медицины, стали мягче и консервативные методы лечения.

Материал подготовила Астхик Етимиш

Редакция благодарит доктора медицинских наук В.Н.Летисина за предоставленную информацию

доли и естественного вдоха. Устройтесь на стуле удобно, без напряжения, спина прямая, плечи расправлены, руки на коленях. Для вдоха губы сложите так, словно собираетесь подуть на пламя свечи, но не выдыхайте их, а слегка поджимайте; щеки не раздувать. При таком выдохе воздух выходит упругой, глотной и ровной струей. До конца не выдыхайте, иначе почувствуете неприятное ощущение, не потянитесь последующий вдох, а вдох окажется судорожным. После выдоха губы приведите в обычное положение и при паузе (15-20 с) ждите позы на вдох. Затем — непроизвольный вдох через нос и сразу «дуйте на свечу» — делайте уже описанный выдох и т.д.

Это упражнение продолжительностью до 5 мин выполняется 8-10 раз в день, в течение нескольких месяцев, пока не выработается внутреннее ощущение правильности трехфазного дыхания (соответствует дыханию спящего человека: выдох — пауза — вдох), при котором плечи должны быть неподвижны. Основная и наиболее частая ошибка при этом — неровный выдох из-за слишком свободных сложенных или слишком сжатых губ.

## А БЕЗОПАСЕН ЛИ БЮСТГАЛЬТЕР?

РАЗГОВОР  
ПО СУЩЕСТВУ

По признанию многих женщин, красивое нижнее белье дает чувство уверенности, сознание собственной неотразимости. Некоторые части дамского туалета были и в прошлом предметом особой заботы и внимания. Например, дальний родственник бюстгалтера — корсет. Ведь он не только стягивал живот, понижал бедра и приподнимал грудь, но и заставлял «держаться осанку», снимая проблему с позвоночником. И когда в начале нашего века с легкой руки модной французской портнихи корсет был разделен и лиф стал автономной частью туалета, перед женщинами встала задача правильного выбора бюстгалтера. От этого в значительной степени зависит не только привлекательность и красота, но и здоровье его обладательницы.

Так, специалисты Института болезней цивилизации на Гавайях (есть, оказывается, и такое учреждение) считают, что у женщин, носящих бюстгалтер дольше двенадцати часов ежедневно, вероятность заболевания раком груди в двадцать раз больше, чем у тех, кто им не пользуется или пользуется непродолжи-

тельное время. Подтверждается это тем, что во многих африканских и азиатских странах, где традиционно не носят бюстгалтер, женщины болеют намного реже, чем в Европе и Америке.

Чем же может быть опасен этот вроде бы безобидный предмет женского туалета? В области груди, главным образом в подмышечной впадине, сосредоточено значительное число лимфатических узлов и сосудов. Поддерживая и сжимая грудь, бюстгалтер оказывает дополнительное давление на нее. И это в определенной мере опасно для лимфатической системы.

Конечно, было бы неправильно усматривать в этом предмете нижнего белья единственную причину рака молочных желез. Есть много причин и более серьезных (см. статью «Рак молочной железы»). Если добавить к этому гинекологические, эндокринные заболевания, дискомфорт, а иногда плохое самочувствие и головные боли от неудачно подобранного бюстгалтера, то картина станет вполне исчерпывающей.

Но как бы там ни было, нашим читательницам нелишне знать некоторые ре-

комендации по правильному выбору бюстгалтера. Это, несомненно, обезопасит их от возможных неприятностей.

Грудная клетка среднестатистической россиянки более широкая, чем, скажем, у итальянок. Поэтому желательно отдать предпочтение отечественным лифчикам, благо прошли те времена, когда Ив Монтан публично и, надо признать, обоснованно издевался над нижним бельем советского производства. Наши разработчики и модельеры учитывают в первую очередь особенности строения тела славянок. Однако в мире выпускаются бюстгалтеры столь разнообразных форм и конструкций, что подобрать подходящую модель не составляет труда.

Необходимо правильно определить размер бюстгалтера. Обхват измеряется под грудью и по ее выступающим точкам. Но проще снять мерку со своих наиболее удобно и хорошо подогнанных лифчиков. Раньше у нас было принято цифровое обозначение размеров (первый, второй и т.д.). Ныне российские производители перешли на европейскую систему, и новые стандарты не совпадают со старыми размерами.

Форма бюстгалтера зависит прежде всего от швов на чашечках, которые бывают двухшовными, трехшовными или

бесшовными. При строго горизонтальном шве грудь выглядит более округлой, что очень естественно и подходит многим женщинам с конусообразными молочными железами. Узкую грудь немножко «разводят» вертикальные или чуть наклонные швы. Чашечки со швами в виде буквы Т «приподнимают» ее. На форму груди влияют также бретельки и весь крой изделия. И, скажем, женщинам с полной грудью предпочтительнее бюстгалтеры с широкими лямками (тонкие, врезаюсь в тело и действуя на плечевые нервы, вызывают онемение рук).

Полезнее, конечно, белье из хлопковых материалов, хорошо впитывающее влагу, пропускающее воздух и приятное телу. Желательно не брать модели с косточками. Главное, чтобы вещь была не только красивой, но и предельно удобна, мягка, не натирала кожу, держала форму и легко стиралась. Кстати, новое белье надо обязательно постирать.

И еще. Носите бюстгалтер по возможности меньше или пользуйтесь им без бретелек. Обязательно освобождайтесь от него перед сном.

Материал подготовила  
Астхик Етимиш



Психическое заболевание, как и любой другой болезненный процесс, мешает нормально функционировать нашим внутренним механизмам, поддерживающим здоровую жизнедеятельность организма. В большинстве случаев победа над болезнью дается нелегко. Однако человек должен осознанно стремиться справиться со своим состоянием, не уходить в болезнь, отравляя этим жизнь и себе, и окружающим.

Владимир Васильевич НИКИТИН — автор метода психофизической реабилитации (ПФР) — прошел тяжелую школу борьбы с собственным заболеванием. После многочисленных травм головы (в прошлом он боксер высокого класса) Никитин заболел тяжелой болезнью — эпилепсией. Однако, не желая мириться с новым, невыносимым для него, спортсмена, состоянием инвалида, Владимир Васильевич начал понемногу заниматься физическими упражнениями. В процессе этих занятий он разработал собственную методику реабилитации и, совершенствуя ее, занимался два долгих года. Произошло чудо — В.Никитин абсолютно выздоровел. Захотелось помочь и другим отчаявшимся людям избавиться от заболевания, считавшегося неизлечимым.

В 1994 году был организован центр ПФР «Сполеч» («спорт лечит») для больных с диагнозами: эпилепсия, шизофрения, аутизм. Используя метод Никитина и ряд других методик, там помогают практически всем (по статистике самого В.В.Никитина, эффект лечения составляет 78%).

— Владимир Васильевич, каким способом вы добиваетесь таких высоких результатов при лечении больных и в чем конкретно заключается ваш метод?

— Мой метод психотерапевтический. Его условно можно разделить на три части. Первая — аналитическая, ведь каждому больному необходим индивидуальный, особенный подход. Поэтому во многом я опираюсь на опыт Фрейда, Адлера. Конечно, для проведения успешного анализа состояния больного необходимы доверительные отношения. Установить их непросто. Для того чтобы человек рассказал нечто личное, нужно ввести его в особое состояние души: говоря научным языком, ввести в бессознательное в состояние транса. Для этого существует второй этап метода ПФР — групповая телесно ориентированная психотерапия.

Например, я предлагаю пациентам присесть триста раз, а затем в процессе выполнения задания увеличиваю число приседаний до пятисот. Такие нагрузки заставляют человека превозмогать себя, он вынужден думать только об одном: как сделать эти лишние двести приседаний. В этот период организм отключает все основные мышцы, кроме разгибательных, иначе уйдет слишком много сил и не удастся

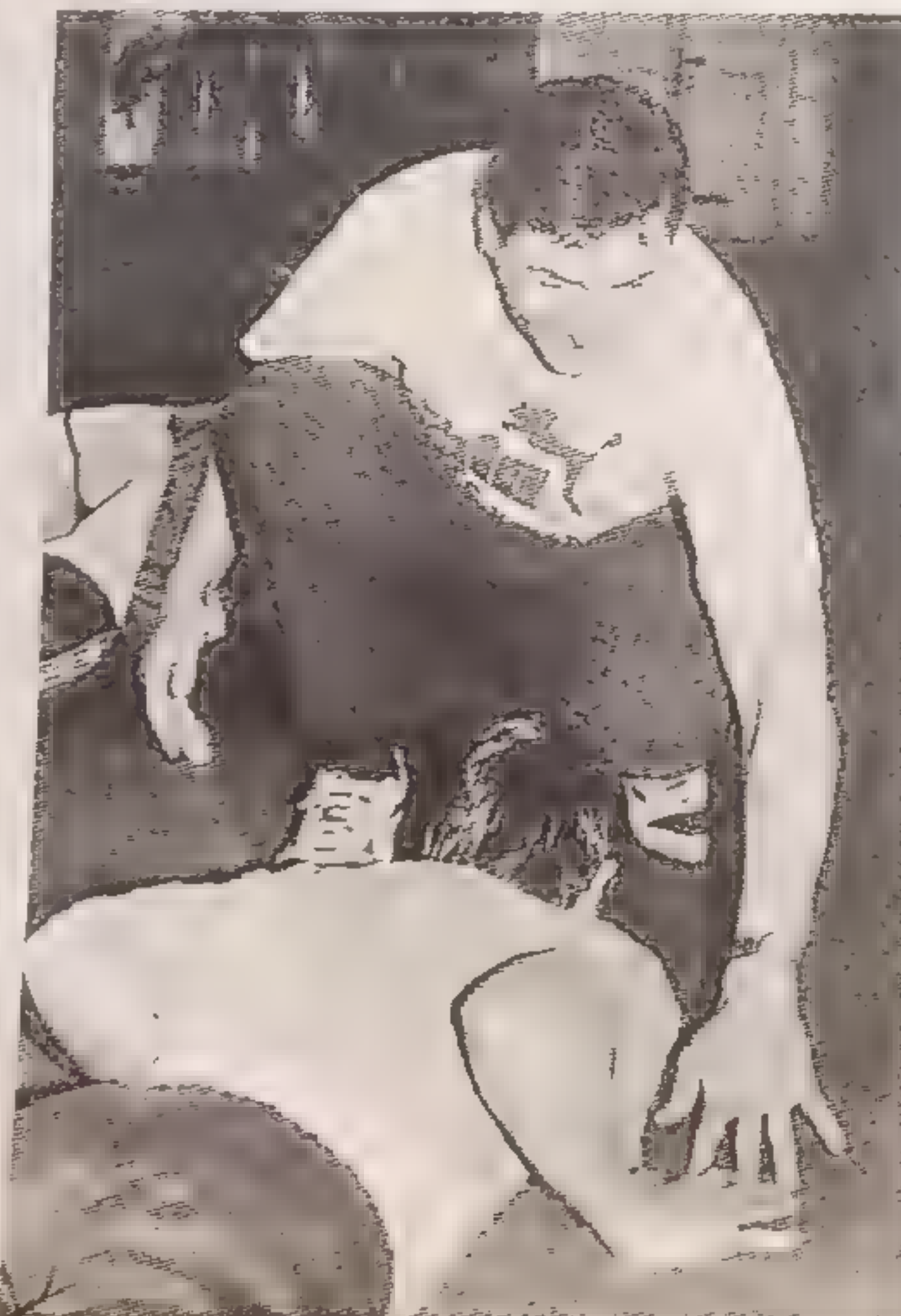
тием второго дыхания у спортсмена. Подобный эффект возникает и при выполнении таких упражнений, как отжимание от пола и подтягивание на перекладине.

— Владимир Васильевич, расскажите, пожалуйста, подробнее о деятельности созданного вами Центра.

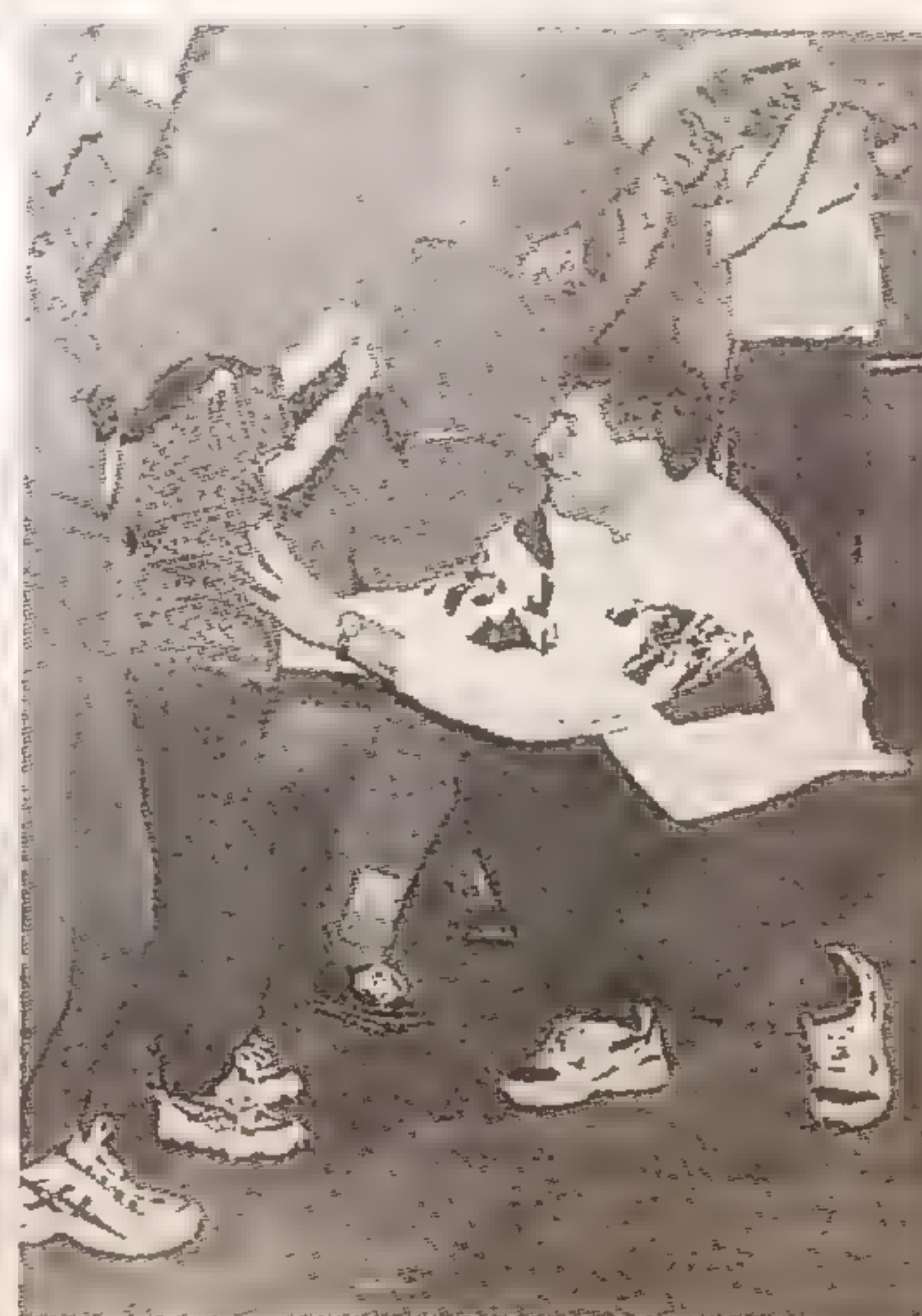
— Наша клиника существует около пяти лет. Здесь применяется уникальный авторский метод лечения больных

## ОТМЕНА ПРИГОВОРА

Известный древнегреческий писатель и историк Плутарх называл движения «кладовой жизни», а философ Платон утверждал, что «гимнастика есть целительная часть медицины». Древнеримский врач Гален неоднократно напоминал, что он тысячи раз возвращал здоровье своим больным посредством упражнений. У человека, лишённого физических нагрузок, постепенно начинают ослабевать сердце, легкие и другие внутренние органы, снижается работоспособность нервной системы, коры головного мозга.



выполнить психотерапевтическую установку. В эти несколько минут, когда человек через силу делает последние приседания, он, как правило, вступает в зону саногенного шока: происходит слом болезненного стереотипа, а за



с-тяжелыми психическими и психофизиологическими заболеваниями. При чем мы не просто используем метод, но и добавляем к нему различные техники, такие, как иппотерапия, акватерапия, танцетерапия, психодрама (разыгрыва-

Вторая группа — это женщины с ранним климаксом. Понижение рождаемости — демографическая проблема, связанная, кроме прочего, и со всеобщей невротизацией общества.

Третья группа — люди, занимающиеся активной деятельностью, которая связана, как правило, с получением и накоплением отрицательных эмоций, стрессов. Социальное положение этих пациентов различно — это и водитель автомобиля, и менеджер, и предприниматель, и политик, но все они имеют ненормированный рабочий день и часто вынуждены принимать решения, связанные с деловым риском. Мужчины этой категории зачастую жалуются на частичную или полную импотенцию, хотя многим из них нет еще и 40 лет.

— Как долго человеку нужно посещать ваши занятия, чтобы почувствовать себя наконец-то здоровым?

— После обязательной консультации, которая длится около четырех-пяти часов, я определяю, смогу ли помочь именно этому больному. Лечение тяжелобольных пациентов, как правило, идет от семи месяцев до двух, а то и пяти лет, «пограничных» пациентов — три-четыре месяца.

Человек должен знать, где он может получить квалифицированную помощь. Поэтому наконец создана и уже два года существует Профессиональная психотерапевтическая лига России (от ред. — В.В.Никитин — ее вице-президент). Это единственная психотерапевтическая ассоциация России, которая была принята в Европейскую (ЕАР), а затем и во Всемирную (WCP) ассоциации психотерапевтов.

«Пограничным» больным я уделяю все больше внимания, отчасти даже переориентирую деятельность клиники. Почему? От головных болей, раздоров в семье, постоянного душевного дискомфорта страдает все больше детей и взрослых. Проблема «пограничных» больных стала слишком актуальной.

В поисках оптимального пути их лечения выяснилось, что наиболее быстрых результатов можно добиться в условиях курортного лечения. Мы создали программу психотерапевтической помощи на курортах и внедряем ее в жизнь. Хотя это было очень непросто, поскольку курс курортного лечения мы проводили в городе.



конкретно заключается ваш метод?

— Мой метод психотерапевтический. Его условно можно разделить на три части. Первая — аналитическая, ведь каждому больному необходим индивидуальный, особенный подход. Поэтому во многом я опираюсь на опыт Фрейда, Адлера. Конечно, для проведения успешного анализа состояния больного необходимы доверительные отношения. Установить их непросто. Для того чтобы человек рассказал нечто сокровенное, нужно ввести его в особое состояние души: говоря научным языком, перевести бессознательное в сознательное. Для этого существует вторая часть метода ПФР — групповая телесно ориентированная психотерапия. Этот метод имеет международный патент, я опробовал его на себе и использую в лечении больных уже 13 лет.

Отцом телесно ориентированной психотерапии был великий врач, ученик Зигмунда Фрейда Вильгельм Райх. Суть этого метода состоит в том, что через тело, то есть воздействуя на человека физически, можно влиять и на его душу, изменять состояние сознания. Создавая свой метод, я еще не знал этого. Однако как спортсмену мне хорошо было известно, что если человека посредством упражнений доводить до определенных перегрузок, то это может вызвать так называемый физиологический, или саногенный (лечебный) шок.

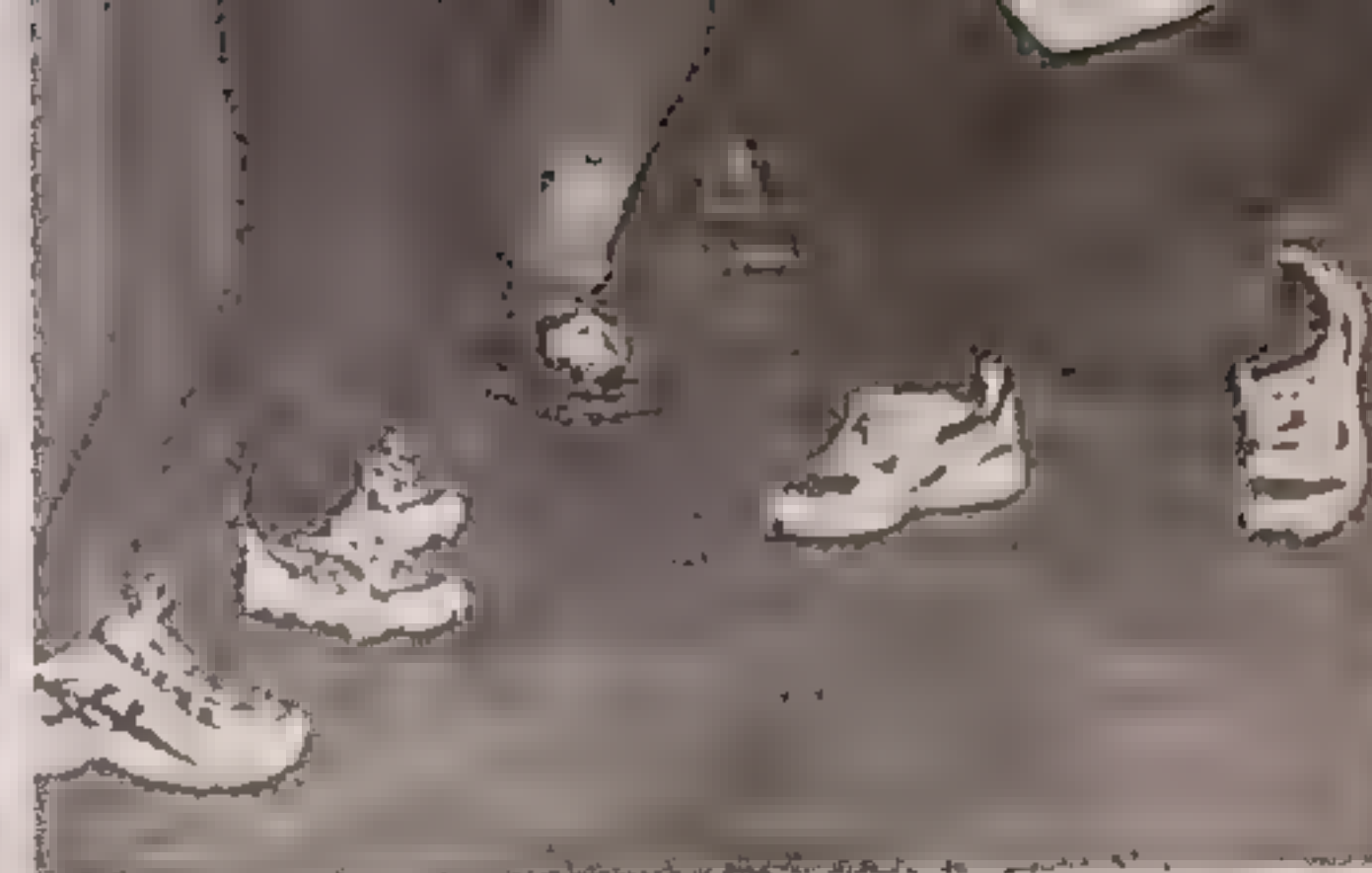


выполнить психотерапевтическую установку. В эти несколько минут, когда человек через силу делает последние приседания, он, как правило, вступает в зону саногенного шока: происходит слом болезненного стереотипа, а за ним и изменение сознания.

После сеанса человек некоторое время пребывает в измененном сознании. В процессе занятий этот период удлиняется, и я могу «перебросить мостик» от подсознательного к сознательному больному уже на интеллектуально-духовном уровне. Это третья часть метода — индивидуально-аналитическая. Посредством этого «мостика» я помогаю пациенту осознать то бессознательное, что мешает ему жить.

— *Используете ли вы в своей практике гипноз?*

— Нет, ввести пациента в измененное состояние сознания помогают движения. Это можно сравнить с откры-



тяжелыми психическими и психофизиологическими заболеваниями. Причем мы не просто используем метод, но и добавляем к нему различные техники, такие, как иппотерапия, акватерапия, танцотерапия, психодрама (разыгрывание ситуаций, когда больной должен войти в нужный образ и сыграть его).

В последние годы стало очевидно, что акцент нашей деятельности нужно немного сместить в сторону так называемых «пограничных» больных — людей, у которых нет явных проявлений психических и психосоматических болезней, но существует ряд проблем в этой сфере.

Условно таких пациентов можно разделить на три группы. Первая, самая важная — это дети, подростки, юноши. По статистике каждый пятый школьник нуждается в помощи психотерапевта, каждый четвертый призывает «бракуется» психиатрами.

же переориентирую деятельность клиники. Почему? От головных болей, раздоров в семье, постоянного душевного дискомфорта страдает все больше детей и взрослых. Проблема «пограничных» больных стала слишком актуальной.

В поисках оптимального пути их лечения выяснилось, что наиболее быстрых результатов можно добиться в условиях курортного лечения. Мы создали программу психотерапевтической помощи на курортах и внедрили ее в жизнь. Хотя это было очень непросто, поскольку курс курортного лечения мы проводили в городе Сорренто в Италии. Результаты потрясающие.

В заключение хочу привести мнение известного швейцарского психолога К.Г.Юнга, которое полностью разделяю. Он считал, что психические болезни поставляют исходный и экспериментально проверяемый материал, а также дают повод и служат отправной точкой для развития идей, содержание и предмет которых не болезнь, а, наоборот, здоровье. Здоровье есть основное задание человеческого существования, удачный итог прожитой жизни, поиск и нахождение собственной подлинной природы, в конце концов, истинное бытие человека.

Лилия Симакова

## ИЗ ТЕНИ НА СВЕТ ЖИЗНИ

*Ассоциация «Взаимопомощь» существует в Москве с 1992 г. и объединяет больных, их родственников, врачей, исследователей. О ней пока знают мало, как и о развернувшимся в мире за последние 30 лет движении за права эпилептиков.*

Услышав об ассоциации «Взаимопомощь» и признавая ее необходимость, больные нередко опасаются в нее вступать. И их можно понять: страдающие эпилепсией вынуждены скрывать свою болезнь — ведь большая часть общества считает ее психической и неизлечимой. Хотя то и другое неверно, эпилептикам тем не менее приходится остерегаться. Ибо не только установление факта болезни, но даже ложный слух об этом мо-

гут стать причиной отчисления из учебного заведения, ухудшения отношения окружающих, потери работы. В письмах, поступающих к нам от больных, некоторые даже не сообщают свою фамилию и откровенно сомневаются в нашей успешной деятельности.

И тем не менее существует Московская, Красноярская и Кировская ассоциации страдающих эпилепсией, вновь созданы организации в Перми,

Пятигорске, Хабаровске, Чебоксарах и Карелии. В октябре нынешнего года планируется проведение в Москве 2-й межрегиональной конференции «Эпилепсия и жизнь».

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) призвала еще в июне 1997 г. начать глобальную многолетнюю кампанию в защиту больных эпилепсией под девизом «Выход из тени».

*Приглашаем страдающих эпилепсией и всех желающих чем-то нам помочь вступить в ассоциацию «Взаимопомощь». Наша болезнь не так страшна. Вместе нам будет легче выйти из тени на свет жизни.*

*Ассоциация страдающих эпилепсией «Взаимопомощь»*

*Наш адрес: 113587, Москва, Кировоградская, 7, кв.517.  
Телефон/факс: (095) 316-18-08*

## ЗАЧЕМ ДОЛГО ИСКАТЬ?

В «Каталоге Агентства "Роспечать" для детей младшего и школьного возраста» представлены учебные пособия, учебное оборудование, аудиоматериалы, CD-ROM, видеоматериалы, художественная литература, литература по искусству и культуре, детская, справочно-энциклопедическая, научно-техническая литература, газеты, журналы, игры, конструкторы, настольные игры, товары для семьи и дома.

Подписку можно оформить:  
• в отделениях почтовой связи,  
• в предприятиях «Роспечать»,  
• в учреждениях Сбербанка России.

123837, Москва, просп. Маршала Жукова, 4.  
Тел. (095) 195-6401. Факс (095) 195-1431



...разделить на три группы. Первая, самая важная — это дети, подростки, юноши. По статистике каждый пятый школьник нуждается в помощи психотерапевта, каждый четвертый призывник «бракуется» психиатрами.

...существования, удачный итог прожитой жизни, поиск и нахождение собственной подлинной природы, в конце концов, истинное бытие человека.

Лилия Симакова

Пятигорске, Хабаровске, Чебоксарах и Карелии. В октябре нынешнего года планируется проведение в Москве 2-й межрегиональной конференции «Эпилепсия и жизнь».

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) призвала еще в июне 1997 г. начать глобальную многолетнюю кампанию в защиту больных эпилепсией под девизом «Выход из тени».

*Приглашаем страдающих эпилепсией и всех желающих чем-то нам помочь вступить в ассоциацию «Взаимопомощь». Наша болезнь не так страшна. Вместе нам будет легче выйти из тени на свет жизни.*

*Ассоциация страдающих эпилепсией  
«Взаимопомощь»*

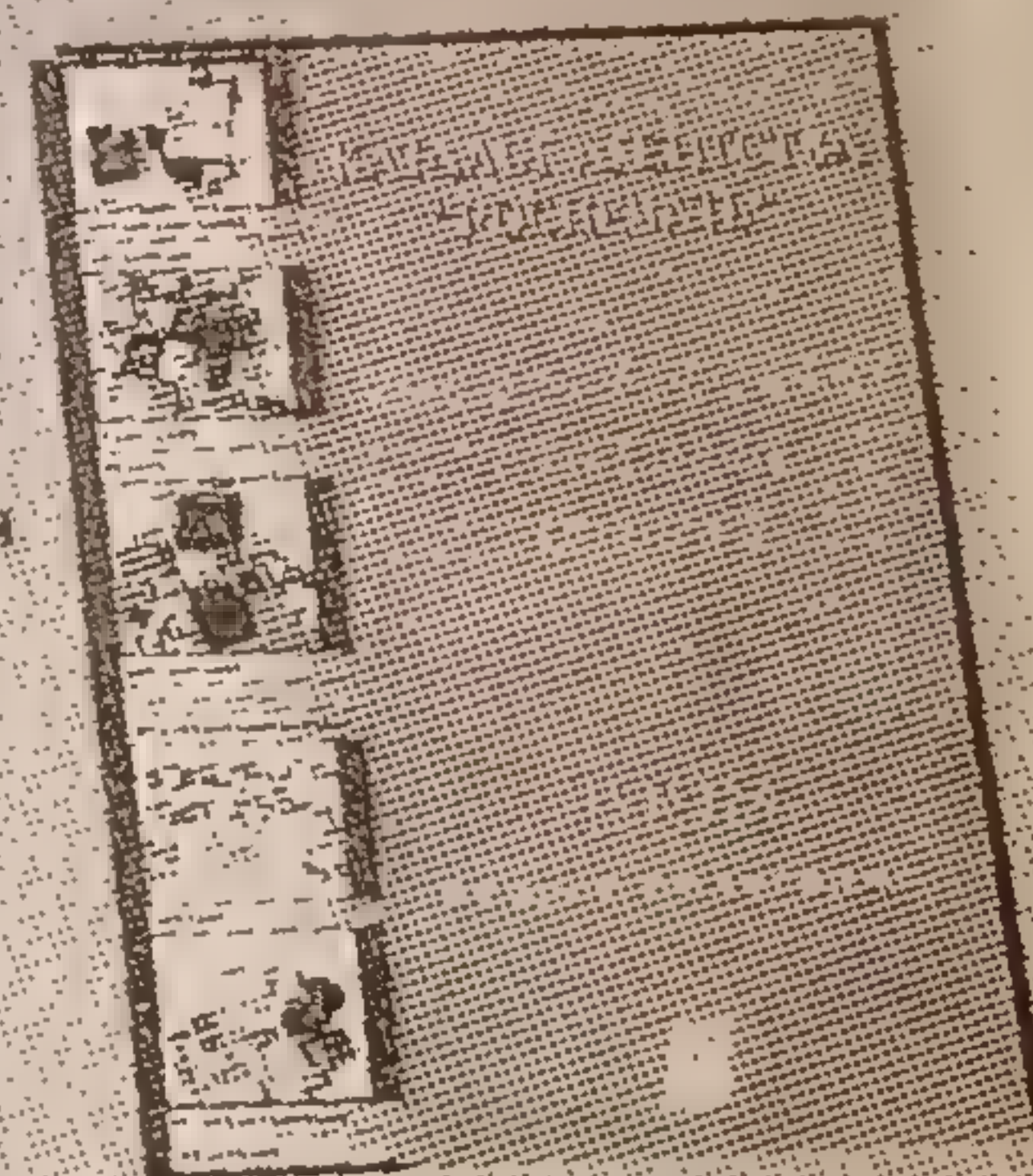
*Наш адрес: 113587, Москва,  
Кировоградская, 7, кв.517.  
Телефон/факс: (095) 316-18-08*

## ЗАЧЕМ ДОЛГО ИСКАТЬ?

ВСЕ, ЧТО НУЖНО УЧЕНИКАМ,  
ПЕДАГОГАМ, РОДИТЕЛЯМ —  
В НОВОМ «КАТАЛОГЕ  
АГЕНТСТВА "РОСПЕЧАТЬ"  
ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»!

В «Каталоге Агентства "Распечатать" Для детей младшего и школьного возраста» представлены учебные пособия, учебное оборудование, аудионассеты, CD-ROM, видеонассеты, художественная литература, литература по искусству и культуре, детская, справочно-энциклопедическая, научно-техническая литература, газеты, журналы, игры, конструкторы, канцелярские товары, товары для семьи и дома.

- Подписку можно оформить:
- в отделениях почтовой связи;
  - в предприятиях Роспечати;
  - в учреждениях Сферопечати России.



123837, Москва, просп. Маршала Жукова, 4.  
Тел. (095) 195-6401. Факс (095) 195-1431



**ЗНАНИЯ О СЕБЕ**

**ЗНАНИЯ О СЕБЕ** Диагноз «вегетативно-сосудистая дистония» часто ставят людям, страдающим головными болями, головокружением, обмороками, низким или повышенным артериальным давлением; довольно распространен он и среди детей, которым трудно учиться. Приступообразное течение заболевания может даже стать основанием для освобождения школьника от экзаменов. По мнению большинства пациентов, диагноз «вегетативно-сосудистая дистония» (в дальнейшем — ВСД), звучит по-научному солидно, но загадочно. Что же он означает?

Вегетативный отдел нервной системы отвечает за регуляцию работы организма и приспособление к постоянно меняющимся внешним и внутренним условиям. Поэтому люди, страдающие ВСД, хуже, чем остальные, переносят колебания погоды, смену климатических зон, изменения образа жизни и многие другие перемены. Кроме того, вегетативная нервная система участвует в переводе организма из активного, трудового режима в режим отдыха и сна. Таким образом, человек, страдающий ВСД, может мучаться сонливостью в первой и бессонницей во второй половине суток.

Самая легкая форма этого заболевания — компенсированный, не осложненный вариант течения ВСД. Он характерен преимущественно удовлетворительным самочувствием. Состояние ухудшается при физических или эмоциональных перегрузках, а также прочих неблагоприятных обстоятельствах. Приведу пример из своей практики.

Моя пациентка Ольга, которой 33 года, в детстве считалась относительно здоровой девочкой. Правда, изредка на фоне перевозбуждения или утомления у нее случались приступы, сопровождающиеся головокружениями и нарушением координации движений. Однако довольно быстро девочка входила в норму. Впервые здоровье ее стало внушать родителям серьезные опасения в подростковом возрасте, на фоне перестроек в организме. По созревании наступил новый период стабилизации, который продолжался до рождения беременностью, протекавшей достаточно тяжело. Появились частые и сильные головные боли. Когда ребенок вырос и нагрузка на молодую мать несколько уменьшилась, головные боли стали покидать ее реже. После декретного отпуска Ольга нашла высокооплачиваемую работу, но напряженный рабочий день иногда по десять часов. В последнее время самочувствие стало ухудшаться. Сильные головные боли,

рована тяжелая декомпенсация течения ВСД (при поступлении врачи даже подозревали инсульт).

Могу с уверенностью сказать, что такое обострение могло не случиться при своевременном проведении грамотных лечебно-профилактических мероприятий. Именно поэтому человеку, страдающему ВСД, следует наблюдаться у врача, но если по каким-то причинам это невозможно, необходимо придерживаться следующих правил:

— в межсезонье принимать поливитаминные препараты;

# ВЕГЕТАТИВНО-СОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ



логом, вегетологом, реабилитологом — занимается проблемой диагностики, лечения и реабилитации людей с патологией сосудистой и вегетативной систем. Д.Д.Панков — автор многих научных статей, книг, по которым учатся студенты и врачи.

— закаливать себя контрастными водными процедурами;

— при любом ухудшении состояния соблюдать охранительный режим (полноценный сон, прогулки, движение, рациональное питание).

Значительно труднее живется людям с так называемым осложненным вариантом течения ВСД. Для них характерны разнообразные кризы, эмоциональная неустойчивость, обмороки, плохая переносимость транспорта, отсутствие четкости в координации движений, повышенная чувствительность к колебаниям погоды. Как следствие — низкая работоспособность, плохая память, частые недомогания, заболевания. Детям с таким вариантом ВСД трудно учиться

Сережа, которому уже исполнилось 13 лет, страдал ночным недержанием мочи. Участковый врач посоветовал ограничить прием жидкости во второй половине дня, давать мальчику перед сном лекарства, делающие сон менее глубоким, но это не помогало. Консультации у специалистов в области урологии показали, что в мочеполовой системе Сережи нет нарушений. Зато доктора обратили внимание на повышенную эмоциональную возбудимость мальчика, жалобы на плохую память, подъемы артериального давления, сопровождающие

Мы открываем новую рубрику «Знания о себе». В ней не искушенный в медицине читатель сможет узнать о себе нечто новое. Надеемся, это поможет ему лучше ориентироваться в многочисленных и часто противоречивых рекомендациях, касающихся поддержания здоровья и борьбы с недугами.

Ведет рубрику доктор медицин-  
ских наук, профессор Дмитрий  
Дмитриевич ПАНКОВ. Он рабо-  
тает в Российском государст-  
венном медицинском универси-  
тете (Москва), является невро-

еся головными болями. Серезку направи-  
ли на консультацию к неврологу, кото-  
рый пришел к выводу, что в данном слу-  
чае энурез является осложнением ВСД,  
которая приводит к недостаточному  
контролю со стороны коры головного  
мозга и вегетативных центров за функ-  
цией мочевого пузыря. Невролог с уче-  
том результатов обследования подоб-  
рал мальчику лекарства, улучшающие  
обмен веществ в головном мозге, реко-  
мендовал ряд немедикаментозных меро-  
приятий, оптимизирующих работу ве-  
гетативной нервной системы, и само-  
чувствие мальчика улучшилось, а энурез  
со временем прошел.

Метеопатология — очень распрост

фаз лунного цикла. Если таким пациентам не оказана грамотная медицинская помощь, они являются по сути дела инвалидами. К сожалению, врачи чаще всего пытаются лечить отдельные проявления заболевания, осуществляя так называемую симптоматическую терапию, а необходим системный подход, направленный прежде всего на улучшение адаптивных (приспособительных) возможностей вегетатики.

Однако не всегда вегетативная дистония является заболеванием. Например, студент готовится к экзамену — переутомляется, волнуется, его сон становится тревожным, пульс учащается. Одним словом — налицо признаки ВСД. Если состояние это не затягивается, ограничиваясь, допустим, двумя-тремя днями подготовки к экзамену, а после сдачи наступает нормализация вегетативного тонуса, то лечебные мероприятия ни к чему. Эта ситуация может стать опасной, когда без консультации с врачом начинают принимать сильные успокаивающие средства — так называемые транквилизаторы (препараты типа седуксена, тазепама). Они могут вызвать весьма неблагоприятные последствия.

Эмоциональное напряжение становится опасным для здоровья тогда, когда оно длится неделями, месяцами. В этом случае необходимы реабилитационные мероприятия под контролем опытного доктора. При этом вовсе не обязательно прибегать к медикаментозному лечению. Например, существует терапия по методу биологической обратной связи. Смысл ее заключается в том, что человека обучают интуитивно определять и усилием воли контролировать и регулировать параметры организма: артериального давления, пульса, дыхания, мышечного и сосудистого тонуса. В относительно небольших, но достаточных для достижения терапевтического эффекта пределах этому могут обучиться все.

Существуют различные варианты биологической обратной связи в зависимости от того, какая стоит задача: нормализация артериального давления, ритмов сердца и т.д. В процессе обучения используются разнообразные приборы (электроэнцефалографы, реографы, миографы, в том числе и оригинальных конструкций). Обучаемый получает от них информацию, ориентируясь на которую, он старается эмоционально стимулировать или релаксировать.

«Ваша  
опыт  
а с по  
ресова

«Где в  
прини  
казани

«Расс  
Кудря

Пре  
коти  
дряи

У  
Зам  
ее п  
жар  
ско  
мич  
не  
кле  
ток  
ни  
фе  
то  
М  
вн  
во  
ба  
во  
м  
в  
п



ных особенностей. Приведу пример из своей практики.

Моя пациентка Ольга, которой 33 года, в детстве считалась относительно здоровой девочкой. Правда, изредка на фоне перевозбуждения или утомления у нее случались приступы, сопровождающиеся головокружениями и нарушением координации движений. Однако довольно быстро девочка входила в норму. Впервые здоровье ее стало внушать родителям серьезные опасения в подростковом возрасте, на фоне перестроек в организме. По созревании наступил новый период стабилизации, который продолжался до первой беременности, протекавшей достаточно тяжело. Появились частые и сильные головные боли. Когда ребенок подрос и нагрузка на молодую мать несколько уменьшилась, головные боли стали беспокоить ее реже. После декретного отпуска Ольга нашла высокооплачиваемую работу, но напряженный рабочий день длился иногда по десять часов. Очень скоро ее самочувствие стало ухудшаться. Сначала появилось ощущение повышенной утомляемости, головокружения, дальше — хуже. В конце концов, она попала в больницу. Была диагности-

логом, вегетологом, реабилитацией людей с психологическими проблемами, диагностики, лечения и реабилитации людей — автор многих научных статей, книг, по которым учатся студенты и врачи.

— закалывать себя контрастными водными процедурами;  
— при любом ухудшении состояния соблюдать охранительный режим (полноценный сон, прогулки, движение, рациональное питание).

Значительно труднее живется людям с так называемым осложненным вариантом течения ВСД. Для них характерны разнообразные кризы, эмоциональная неустойчивость, обмороки, плохая переносимость транспорта, отсутствие четкости в координации движений, повышенная чувствительность к колебаниям погоды. Как следствие — низкая работоспособность, плохая память, частые недомогания, заболевания. Детям с таким вариантом ВСД трудно учиться в школе, взрослым — справляться со своими обязанностями на работе, в быту. Могут возникать проблемы в сфере супружеских отношений.

еся головными болями. Серезу направил на консультацию к неврологу, который пришел к выводу, что в данном случае энурез является осложнением ВСД, которая приводит к недостаточному контролю со стороны коры головного мозга и вегетативных центров за функцией мочевого пузыря. Невролог с учетом результатов обследования подобрал мальчику лекарства, улучшающие обмен веществ в головном мозге, рекомендовал ряд немедикаментозных мероприятий, оптимизирующих работу вегетативной нервной системы, и само чувство мальчика улучшилось, а энурез со временем прошел.

Метеопатология — очень распространенное осложнение течения ВСД. Страдающие ею люди иногда чувствительны к колебаниям сразу нескольких природных факторов — например, атмосферному, электромагнитному, смене

ровать и регулировать параметры организма: артериального давления, пульса, дыхания, мышечного и сосудистого тонуса. В относительно небольших, но достаточных для достижения терапевтического эффекта пределах этому могут обучиться все.

Существуют различные варианты биологической обратной связи в зависимости от того, какая стоит задача: нормализация артериального давления, ритмов сердца и т.д. В процессе обучения используются разнообразные приборы (электроэнцефалографы, реографы, миографы, в том числе и оригинальных конструкций). Обучаемый получает от них информацию, ориентируясь на которую, он старается эмоционально стимулировать или релаксировать (расслаблять) свой организм.

Применение биологической обратной связи (особенно в сочетании с компьютерным контролем) значительно расширяет возможности лечения ВСД и ее осложнений.

## «ДВОРЯНСКИЙ» НЕДУГ — ПОДАГРА

Эта болезнь, как коварная женщина, заманивает в свои объятия мужчин в самом расцвете сил — энергичных, жизнерадостных, любящих комфорт и обильные застолья. И вдруг наносит неожиданный удар, да такой, что небо с овчинку покажется.

Подагра — болезнь обмена веществ: в крови растет концентрация мочевой кислоты, или так называемых пуринов, — конечного продукта обмена. Их много в продуктах животного и растительного происхождения, в частности в мясе, рыбе, зернах кофе. Задержке солей мочевой кислоты в организме способствуют алкогольные напитки и пиво.

При избытке мочевой кислоты ее кристаллы откладываются в хряще ушных раковин, в области локтевых, коленных и других суставов, а также пяток. Появляются бугорки величиной с чечевицу, а то и с орех, называемые тофусами. Чаще всего заболевание начинается с поражения стоп.

Жертвы подагры — в основном мужчины, но иногда ею страдают женщины в период менопаузы и довольно редко — дети. В последнем случае недуг связан с недостатком определенных ферментов, участвующих в пуриновом обмене. Имеет значение и фактор наследственности.

Итак, подагра обычно жалует своим вниманием тех, кто любит вкусную, калорийную пищу, хорошую выпивку, предпочитая малоподвижный образ жизни. Приступ ее могут спровоцировать жареное мясо, мозги, печень. Из овощей — цветная капуста, лук, чеснок, грибы. К этому списку можно добавить и некоторые фрукты — виноград, персики, абрикосы. Чаще всего приступ случается ночью, иногда после обильного застолья. В пораженном суставе к утру появляются сильные, особенно резкие при прикосновении боли, припухлость, сустав становится горячим. Все это сопровождается озноб, повышение температуры, иногда до сорока градусов. Часть больных предчувствует приступ и начинает заранее принимать лекарства, предупреждая или значительно смягчая суставное воспаление. А некоторые впадают в депрессию или, наоборот, становятся чрезмерно возбужденными.

Приступ продолжается от трех до семи дней, и на ранних этапах болезни завершается полным исцелением воспалительных изменений в суставе. Заметим, что подагрическое воспаление может развиваться в любых суставах. Для подагры характерно повторение

приступов, иногда даже через несколько лет.

Со временем суставные атаки становятся все чаще и чаще. Появляются деформации в суставах, повышается артериальное давление. Но самое страшное впереди: излишнее накопление мочевой кислоты может обернуться в итоге почечной недостаточностью. Одним из проявлений подагры является почечнокаменная болезнь.

Как признаются врачи, проблема лечения подагры непростая. И не потому, что нет эффективных методов или хороших препаратов. Даже страх нестерпимой боли не в состоянии заставить некоторых больных отказаться от пагубной привычки к обильной пище и алкогольным напиткам. А ведь самое разумное в лечении подагры — ограничение в еде и обильное — до двух литров в сутки — питье ошелачивающих напитков (чая или слабого раствора питьевой соды).

Поможет и молочно-растительная диета с резким ограничением в меню мяса, мясных супов, в особенности мозгов и почек. Хотя употреблять в пищу в небольших количествах вываренное мясо и рыбу, курицу без кожи решается. Надо исключить из рациона

богатые пуринами бобовые: горох, фасоль, чечевицу, а также редис, шавель, шпинат. И есть больше зеленых яблок и черешни.

Назначаемые врачами лекарственные препараты способствуют уменьшению образования мочевой кислоты или быстрому удалению ее из организма. Для ослабления боли обычно применяются негормональные противовоспалительные препараты: вольтарен, индометацин, бутадон и другие. Быстро снимает приступ колхицин.

Если приступ застал больного врасплох, до прихода врача нужно давать ему обильное питье, выводящее мочевую кислоту. Не стоит прибегать к различным травяным ваннам, это чревато усилением боли. Можно обложить сустав льдом.

При стойком высоком уровне мочевой кислоты в крови и избыточном выделении ее с мочой назначают лекарства, снижающие ее выработку в организме, например, аллонуриол. Но такое лечение должно быть практически пожизненным и проводиться под постоянным наблюдением врачей.

Астхик Етимян

Редакция и автор благодарят доктора медицинских наук, профессора Эльзу Рамановну АГАБАБОВУ за предоставленную информацию.



«Ваша читательница поделилась в газете опытом очищения кишечника без клизм, а с помощью глины. Меня очень заинтересовал этот метод»

К.М.Кошелева, г. Оренбург

«Где взять целебную глину, или можно принимать любую? Есть ли противопоказания?»

В.Н.Иванова,

Кемеровская обл., г. Киселевск

«Расскажите о лечении глиной по методу Кудряшовой»

С.Пименов, г. Санкт-Петербург

**Предлагаем вашему вниманию некоторые советы из книги Н.И.Кудряшовой «Лечение глиной».**

У глины немало целебных свойств. Замечено, например, что если ложку ее положить в литр молока, то даже в жару оно не прокиснет в течение нескольких дней. В противовес всем химическим антисептикам, убивающим не только микробы, но и здоровые клетки, глина, устраняя микробы и их токсины, создает в организме иммунитет против новой микробной инфекции и обновляет клетки. И кроме того, как утверждал доктор Шлагер из Мюнхена, «глина поглощает все виды внутренних ядов, обезвреживает и выводит все патогенные микробы». Добавим к этому, что в ней содержатся все необходимые нашему организму минеральные соли и микроэлементы в наилучшем образе усваиваемых пропорциях и сочетаниях.

#### Где искать глину

Глина есть повсюду. Найти ее можно в местах, где земля растрескивается, в карьерах, вблизи кирпичных заводов. Даже в саду иногда достаточно выкопать яму в метр глубиной, чтобы найти хорошую глину. В аптеках продается белая глина (каолин), применяемая при язвах и кожных заболеваниях в виде присыпок, паст, мазей.

Наилучшими лечебными свойствами обладает глина, пригодная для лепки. Ее используют в производстве кирпичей и керамики. Глина бывает разных цветов — красная, желтая, зеленая — и чем она чище, тем эффективнее. Хороши все виды, но зеленая — самая лучшая.

#### Подготовка глины

#### Ее применение

(любое полотно, салфетку), сложите вдвое, вчетверо и более — до нужной толщины, удобной для применения. Положите салфетку на стол или плоскую поверхность и, рукой или деревянной лопаткой достав массу из сосуда, разложите на ней. Слой глины должен быть шире, чем больное место, толщина — 2-3 см. Густоту массы поддерживайте такой, чтобы она не текла. Постарайтесь сделать ее по-

тей организма. Вреда она не принесет, но неприятные реакции в отдельных случаях вызвать может. При слабом желудке начинайте пить воду с добавлением небольшого количества глины, т.е. не прибегайте сразу к густым растворам. Когда организм привыкнет, можно принимать 0,5 ч.л., затем полную и довести до 2 ч.л. сразу или небольшими порциями в течение дня. Детям достаточно 1 ч.л.

## ГЛИНА ЛЕЧИТ...

верхность достаточно гладкой, чтобы она плотно прилегала к телу. Если примочку ставят на волосистую часть, место это предварительно покрывают салфеткой: так легче будет снять примочку.

Количество примочек зависит от конкретного случая и состояния больного. Как правило, двух-трех в день достаточно, но можно ставить и больше — одну за другой днем и ночью. Не тревожьтесь, если появятся боль или припухлость. Ставить примочки надо до полного излечения. Для этого иногда достаточно нескольких дней, но в трудных случаях лечение может быть и более долгим. Примочки нужно продолжать прикладывать еще некоторое время и после полного выздоровления, чтобы больной орган успел восстановиться.

При лечении многих болезней — рака, варикозного расширения вен, язвенной болезни желудка и кишечника и др. — на большую часть тела нужно ставить 4-5 примочек в день подряд. Почаще, каждый час в течение дня, пейте по несколько ложек глиняной воды. Придерживайтесь самой строгой вегетарианской диеты. При болезнях легких, желудка, печени, почек примочки ставьте локально: над больным органом. Глину можно применять при лечении острых и хронических болезней, язв, ожогов, ран, переломов и т.д. в любом возрасте и

Глину лучше принимать утром — сразу после пробуждения и, повторяем, всегда только до еды. Лечение иногда может продолжаться несколько месяцев или даже год. Но целесообразно периодически делать перерывы. Например, 21 день принимать глину и устроить перерыв в 9 дней. В период приема ее внутрь остерегайтесь пользоваться другими лекарствами и делать инъекции.

Глиняную воду рекомендуют постоянно пить малокровным, имеющим заболевания лимфатической системы, страдающим от недостатка минеральных веществ людям, а также кормящим матерям. Подагру, атеросклероз, диабет, болезни кожи, крови, печени, желчного пузыря, почек и многие другие также лечат путем приема глины внутрь.

#### БЕРЕМЕННОСТЬ

**Внутренне.** В период беременности желательна прием по 2 ч.л. глины с водой, особенно во время тошноты.

**Наружно.** Рекомендуются ежедневные 10-минутные естественные ванны. Делать 1 тонкую глинистую примочку в день на низ живота.

#### БЕССОННИЦА

**Наружно.** Ставить на лоб холодный компресс из глины, хорошо размешанной в простокваше, и одновременно на ноги — компресс из уксуса, разведенного водой.

**Наружно.** Делать на грудь компрессы из тертой моркови. Накладывать обильные примочки из глины на грудь и на низ живота. Принимать 1-2 раза в день естественные ванны.

#### ДИАБЕТ

**Внутренне.** Наполнить бутылку из белого стекла водой, добавить туда 4-5 ст.л. порошка глины и подержать подольше на солнце. Каждый раз взбалтывая, понемногу пить эту смесь (маленькими глотками, предварительно подержав во рту) через каждые 15-30 мин в течение 2-3 дней, а если необходимо, то и больше.

#### ИЗЖОГА

**Внутренне.** Хорошо снимает изжогу прием глиняной воды внутрь. При сильной изжоге, если нет глины, хорошо помогает прием внутрь 0,25-0,5 ч.л. мела.

#### КАШЕЛЬ

**Внутренне.** Кашель можно легко успокоить, посасывая кусочек глины и накладывая примочки из глины на горло и грудь.

#### ОЖОГИ

**Наружно.** Прикладывать глину прямо на ожог, немедленно, без какого-либо опасения, и менять ее почаще. Белую аптечную глину (каолин) можно применять при ожогах в качестве присыпки. Помогает и глина, разведенная уксусом и приложенная к месту ожога до появления пузырей.

#### ПОНОС

**Внутренне.** Применение глиняной воды.

#### РАСТЯЖЕНИЯ СУХОЖИЛИЙ

**Наружно.** Наложить на опухшее место пластырь из желтой глины, разведенной уксусом. Если глины нет, поставить горячий молочный компресс и менять по мере остывания.

#### НЕСКОЛЬКО ИНОЕ МНЕНИЕ

**НО ЭТО — НЕ ПАНАЦЕЯ ОТ ВСЕГО НА СВЕТЕ...**

По поводу глинолечения мы попросили высказаться представителя официальной медицины — старшего научного сотрудника...



но в местах, где земля растрескивается, в карьерах, вблизи кирпичных заводов. Даже в саду иногда достаточно выкопать яму в метр глубиной, чтобы найти хорошую глину. В аптеках продается белая глина (каолин), применяемая при язвах и кожных заболеваниях в виде присыпок, паст, мазей.

Наилучшими лечебными свойствами обладает глина, пригодная для лепки. Ее используют в производстве кирпичей и керамики. Глина бывает разных цветов — красная, желтая, зеленая — и чем она чище, тем эффективнее. Хороши все виды, но зеленая более активна.

#### Как приготовить глину для наружного применения

Прежде чем пользоваться глиной, очистите ее от камешков, корней и других посторонних включений и засыпьте в эмалированный (эмаль должна быть неповрежденной), деревянный или обожженный глиняный сосуд.

Глиняную массу или полужидкий глиняный раствор готовят следующим образом. Возьмите хорошую глину и просушите на солнце (высушенная недостаточно, она будет хуже растворяться в воде). Если солнца мало, положите глину около печи, обогревателя или любого источника тепла или света. Слишком большие и твердые куски раздробите молотком, а когда они высохнут, постарайтесь истолочь (в ступке или с помощью бутылки) в порошок.

Залейте глину свежей чистой водой. Дайте постоять несколько часов, чтобы она набрала влаги, размешайте, твердые комочки раздавите руками или деревянной лопаточкой (металлическим инструментом не пользоваться!). Масса должна быть по составу однородной, без комков, не течь, а напоминать мастику, приготовленную для лепки.

Теперь глина готова к использованию. Сосуд с ней держите почаще и подольше на солнце, на свежем воздухе, на свету. По мере необходимости раствор слегка разбавляйте водой — пусть масса будет в нужной консистенции, всегда готовой к употреблению. Так она может сохраняться неограниченное время.

#### Как приготовить примочку

Возьмите глиняную, хлопчатобумажную или шерстяную материю

торое время и после полного выздоровления, чтобы больной орган успел восстановиться.

При лечении многих болезней — рака, варикозного расширения вен, язвенной болезни желудка и кишечника и др. — на большую часть тела нужно ставить 4-5 примочек в день подряд. Почаще, каждый час в течение дня, пейте по несколько ложек глиняной воды. Придерживайтесь самой строгой вегетарианской диеты. При болезнях легких, желудка, печени, почек примочки ставьте локально: над больным органом. Глину можно применять при лечении острых и хронических болезней, язв, ожогов, ран, переломов и т.д. в любом возрасте и без всякого опасения, поскольку вреда она не приносит.

На опухоли, язвы с нарывами, места, пораженные экземой и другими кожными заболеваниями, прикладывать глину нужно без салфетки, не опасаясь какой бы то ни было инфекции — у нее ярко выраженные антибактериальные свойства.

Глину всегда нужно использовать только в холодном виде. Очень полезны частичные (неполные) ванны на глиняной воде, особенно при обморожениях. Самое простое и доступное — погрузить кисти рук или ступни в тазик с глиняным раствором.

#### Как приготовить глину для внутреннего применения

Для приема внутрь лучше использовать взятую одним цельным куском чистую жирную глину без примесей песка и посторонних включений. Брикет разломайте и растолките в порошок — как можно мельче: чем тоньше глина, тем эффективней адсорбирует шлаки. Просейте через сито и выставьте на солнце. Глина готова к употреблению.

#### Как принимать глину

В воде растворите необходимое количество глиняного порошка. Выпейте все целиком — и воду, и осадок — глотками, но не залпом. Если на дне стакана осталось немного глиняной жижи, можно добавить к ней еще воды и допить. Никогда не пользуйтесь металлическими ложками. Глиняный порошок, разведенный в холодной воде, нужно принимать только до еды.

Какое количество глины можно принять? В зависимости от потребнос-

печени, желчного пузыря, почек и многие другие также лечат путем приема глины внутрь.

#### БЕРЕМЕННОСТЬ

**Внутренне.** В период беременности желателен прием по 2 ч.л. глины с водой, особенно во время тошноты.

**Наружно.** Рекомендуются ежедневные 10-минутные естественные ванны. Делать 1 тонкую глинистую примочку в день на низ живота.

#### БЕССОННИЦА

**Наружно.** Ставить на лоб холодный компресс из глины, хорошо размешанной в простокваше, и одновременно на ноги — компресс из уксуса, разведенного теплой водой.

#### БОТУЛИЗМ

**Внутренне.** Вызвать рвоту, затем сразу выпить 0,5 л свежего молока или воды с глиной и соком лимона.

#### ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

**Внутренне.** Лечение лимонами и фруктами.

**Наружно.** Растирать больные места глиняной водой с тертым чесноком. Делать примочки из глины, а затем компрессы по следующему рецепту: вырезать в хорошем кочане капусты (лучше красной) 3-4 центральных листа, опустить их в кипящую воду на 5 мин, но не кипятить; вынуть листья из горячей воды и разрезать по ребрам; бутылкой или скалкой для теста подавить листья, положить их на больное место, закрепить, завязать шерстяным платком, оставить примочку на 2 часа; снять ее, когда листья почернеют и станут вызывать ощущение холода. Обмывать больные места подсоленной водой.

#### ГАНГРЕНА

**Внутренне.** Лечение лимонами. Голодание под наблюдением врача-натуриста.

**Наружно.** Делать местные большие глиняные примочки, почаще менять их. Язвы промывать подсоленной водой и делать примочки.

#### МАСТОПАТИЯ

**Внутренне.** Лечение лимонами или яблоками. Отказ от продуктов из белой муки часто полностью избавляет от мастопатии. Чтобы ускорить излечение, надо через каждые три дня проводить полное голодание.

#### РАСТЯЖЕНИЯ СУХОЖИЛИЙ

**Наружно.** Наложить на опухшее место пластырь из желтой глины, разбавленной уксусом. Если глины нет, поставить горячий молочный компресс и менять по мере остывания.

#### НЕСКОЛЬКО ИНОЕ МНЕНИЕ

НО ЭТО — НЕ ПАНАЦЕЯ ОТ ВСЕГО НА СВЕТЕ...

По поводу глинолечения мы попросили высказаться представителя официальной медицины — старшего научного сотрудника Научного центра восстановительной медицины и курортологии МЗМП РФ Ольгу Борисовну ДАВЫДОВУ.

Лечение с помощью глины — это метод теплолечения, аналогичный старинным грязевым курортам, и показан он при том же спектре заболеваний — прежде всего, это боли в суставах. По своей технике лечение глиной (точнее, аппликациями из глины) в современной науке и условиях стационара близко к лечению с помощью парафина (иногда глину даже смешивают с парафином). Основное природное свойство глины, которое используют физиотерапевты, — ее высокая теплоемкость: после нагрева глина долго держит высокую температуру.

Смесь глины и парафина (отдельно парафин или глина), нагретая до 60 градусов, на 20-30 минут привязывается к больному суставу. Фактически это тепловой компресс. Показания для таких аппликаций: артрозы, радикулиты, миозиты, отложения солей, нарушение двигательной функции конечностей, боли в позвоночнике. При несколько другой технике глину используют также для лечения хронических заболеваний — воспалительных гинекологических процессов, частей простуд.

Таким образом, научная медицина считает, что основное медицинское применение глины — теплолечение. Никаких «чудодейственных» микроэлементов в ее химическом составе не найдено, поэтому мы не практикуем очищение кишечника от шлаков с помощью глины или холодные глиняные аппликации.





**В этом году Всемирный день здоровья проходил под лозунгом «Беременность — особое событие в жизни. Сделаем его безопасным».**

**О том, что необходимо знать беременным женщинам и их семьям, мы разговариваем с главным акушером-гинекологом Министерства здравоохранения Российской Федерации, профессором Владимиром Николаевичем СЕРОВЫМ.**

Нередко молодые люди склонны считать, что если их бабушки и прабабушки благополучно рожали по многу раз, то и сегодня к беременности и родам можно относиться как к событию ординарному.

Но, к сожалению, здоровье людей и условия жизни изменяются не в лучшую сторону. Сегодня редки семьи, где встретишь больше двух-трех детей. Хотя существует обстоятельство, о котором многие не знают: самые ослабленные дети — это именно первенцы. А вторая и третья беременности дают наиболее крепких детей. Увы, сейчас практически все дети — первенцы. Поэтому, чтобы обеспечить здоровое потомство, требуется существенная коррекция поведения всех членов семьи, в которой ждут малыша.

— Владимир Николаевич, вы напомнили о роли семьи. Видимо, психологический климат в доме играет не последнюю роль в безопасном протекании беременности?

— Естественно, в период беременности женщина должна находиться под особым патронированием всей семьи. Конечно, беременность — состояние не болезненное, но в то же время весьма специфическое. С первых дней в семье беременной женщине должен быть обеспечен психологический покой, чтобы она могла сконцентрироваться на своей основной задаче — вынашивании ребенка. Семья должна освободить женщину от части домашних забот, позволить в период беременности она и

так получает дополнительную нагрузку. В то же время беременность — достаточно благотворный фактор, ибо раскрывает не использовавшийся ранее потенциал организма — более активно начинают работать сердечно-сосудистая система, печень, легкие, почки.

Дома нужно создать благоприятные условия, чтобы будущая мать могла постоянно общаться с плодом, думать о нем, начиная с определенного времени — разговаривать с ним. Многие специалисты уверены, что ребенок прекрасно распознает голоса родителей, и если в семье случаются ссоры, то он это сразу чувствует. Существует мнение, что при частых разговорах между родителями плод может вовсе прекратить свое развитие. Сейчас в мире даже проходят конгрессы под названием «Плод как пациент».

## БЕРЕМЕННОСТЬ ДОЛЖНА БЫТЬ БЕЗОПАСНОЙ

— В последнее время очень много говорят о необходимости потребления витаминов. Во время беременности для этого нет противопоказаний?

— При нашем климате дефицит солнечного света и витаминов очевиден, поэтому почти все женщины страдают гиповитаминозом, а кроме того и недостатком железа, то есть анемией. Эти два фактора надо обязательно держать под контролем. Практически любая беременная женщина нуждается в специальных витаминах. У нас на рынке представлен целый ряд витаминных наборов, но, с моей точки зрения, лучше использовать витамины третьего поколения — «Lady's formula», которые содержат витамины, микроэлементы и травы. Причем состав компонентов настолько сбалансирован, что возможность передозировки практически исключена. Женщина должна получать витамины от начала беременности и до окончания кормления ребенка.

С анемией дело обстоит несколько иначе. При беременности у женщины кровь становится более жидкой, то есть увеличивается количество плазмы (жидкой части крови), в то время как форменные элементы (нерастворимая часть крови) остаются в

прежнем объеме. В итоге возникает картина относительной анемии. В принципе, никакой особой тревоги это вызывать не должно. Обычно для поддержания баланса женщине хватает приема витаминных препаратов, содержащих железо, можно принимать только в исключительных случаях и только по назначению врача. Причем во время беременности поступление железа не должно проходить в виде инъекций.

— Давайте теперь поговорим о правильном питании.

— Рациональное питание в этот период имеет исключительное значение. Если женщина питается неправильно, то масса плода может быть либо чрезмерно большой, либо недостаточной. При беременности рекомендуется по-

вышенное количество белка, особенно полезны творог и кефир. От молока лучше отказаться, поскольку у беременных всегда нелады. Четыре-пять раз в неделю необходимы мясные продукты, весьма желательны сыр и рыба. Необходимы также овощи: морковь, свекла и особенно капуста, поскольку ее клетчатка помогает нормальной работе кишечника.

Для профилактики возможных сбоев в работе кишечника я бы дал следующие рекомендации. Во-первых, так называемое сорбционное питание, то есть потребление продуктов, которые осаждают на себе токсины, например, овсянка, сваренная на воде. Во-вторых, нужно следить, чтобы вредные вещества выводились из кишечника, и тут помогут чернослив, кефир и особенно капуста. Старайтесь ограничить потребление соли. Человеку необходимо всего 6-8 г соли в день. Из рациона лучше исключить рафинированный сахар. Для нормального функционирования почек не помешают почечный чай, листья петрушки.

— Какие физические нагрузки и специальные упражнения допустимы в период беременности?

— Надо иметь в виду, что если до беременности женщина занималась физи-

ческими упражнениями, то она не должна их прекращать: можно бегать трусцой, много гулять. Если же физические нагрузки отсутствовали, то в течение первой половины беременности 2-3 раза в день желательна дыхательная гимнастика, благотворно влияющая на работу легких и других внутренних органов. А примерно с 23-24-й недели беременности настоятельно рекомендуется корригирующая гимнастика: необходимо по 15 минут лежать на правом и левом боку, затем на спине с приподнятой поясницей и в так называемом коленно-локтевом положении. Эти упражнения помогают освободить прижатие или, как говорят врачи, компрессию мочевых путей. Попросту говоря, беременная матка, увеличиваясь, сдавливает мочевой пузырь и мочеточники, затрудняя отток мочи. В итоге не исключено появление пиелонефрита беременных, хотя, к счастью, он встречается не так часто.

Более реальна опасность токсикоза во второй половине беременности, проявляющаяся гипертонией, отеками и появлением белка в моче. Эту неприятность женщина может и должна предупредить с помощью корригирующей гимнастики, посвятив этому 2 часа в день. Упражнения следует повторять 2 раза в день. А когда срок беременности перевалит за 32 недели, периодичность надо увеличить до 3 раз.

— Бытует мнение, что во время беременности лекарства вредны, и возникающие в этот период болезни нельзя лечить медикаментозным путем. Вы разделяете эту точку зрения?

— Если беременная женщина болеет и не лечится, то это весьма негативно действует на плод. Если же проводится правильное лечение, то и болезнь протекает легче, и ребенок особо не страдает. Причем сегодня акушеры знают, как влияет на ребенка то или иное лекарство. Конечно, есть группы препаратов, которые при беременности принимать категорически нельзя, например, цитостатики и некоторые антибиотики. Под строгим наблюдением врача можно использовать мочегонные препараты. Беременным не рекомендуют также принимать успокоительные средства, в крайнем случае допустимы валериана, пустырник и прочие лекарственные травы.

Беседовал Н.Худайназаров

РАССКАЗЫВАЕТ  
ГЕНЕТИК

ных. Однако в первые фенилкетонурии является — должна до достижения — дополнена скринингом

Еще в 18  
нитый  
врач Н  
писал:  
чина  
жизни  
ти  
насто  
шие р  
дня  
подте  
ти в  
дети  
рые  
маль  
ду  
рахи  
лева  
рас  
мед  
гла  
тру  
для  
те  
РА  
М  
С



которой ждут малыши.  
— Владимир Николаевич, вы напомнили о роли семьи. Видимо, психологический климат в доме играет не последнюю роль в безопасном протекании беременности?

— Естественно, в период беременности женщина должна находиться под особым патронированием всей семьи. Конечно, беременность — состояние не болезненное, но в то же время весьма специфическое. С первых дней в семье беременной женщине должен быть обеспечен психологический покой, чтобы она могла сконцентрироваться на своей основной задаче — вынашивании ребенка. Семья должна освободить женщину от части домашних забот, поскольку в период беременности она и

представлен целый ряд витаминных наборов, но, с моей точки зрения, лучше использовать витаминные комплексы третьего поколения — «Lady's formula», которые содержат витамины, микроэлементы и травы. Причем состав компонентов настолько сбалансирован, что возможность передозировки практически исключена. Женщина должна получать витамины от начала беременности и до окончания кормления ребенка.

С анемией дело обстоит несколько иначе. При беременности у женщины кровь становится более жидкой, то есть увеличивается количество плазмы (жидкой части крови), в то время как форменные элементы (нерастворимая часть крови) остаются в

моем сорбционное питание, то есть потребление продуктов, которые содержат на себе токсины, например, овсянка, скисшая на воде. Во-вторых, нужно следить, чтобы вредные вещества выводились из кишечника, и тут помогут черника, кефир и особенно капуста. Старайтесь ограничить потребление соли. Человеку необходимо всего 6-8 г соли в день. Из рациона лучше исключить рафинированный сахар. Для нормального функционирования почек не помешают почечный чай, листья петрушки.

— Какие физические нагрузки и специальные упражнения допустимы в период беременности?

— Надо иметь в виду, что если до беременности женщина занималась физи-

чески правильное лечение, то и во время беременности протекает легче, и ребенок особо не страдает. Причем сегодня акушеры знают, как влияет на ребенка то или иное лекарство. Конечно, есть группы препаратов, которые при беременности принимать категорически нельзя, например, цитостатики и некоторые антибиотики. Под строгим наблюдением врача можно использовать мочегонные препараты. Беременным не рекомендуют также принимать успокоительные средства, в крайнем случае допустимы валериана, пустырник и прочие лекарственные травы.

Беседовал Н.Худайназаров

## СКАРИНИНГ — ПРОФИЛАКТИКА ВРОЖДЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В последние годы заметно вырос интерес к проблемам наследственности, в частности, наследственным факторам и наследственным болезням. Можно говорить об определенных успехах, достигнутых в области медицинской генетики благодаря интенсивному изучению природы и механизмов развития наследственных заболеваний. Теперь врачи способны оказывать более эффективную помощь пациентам и семьям с наследственной патологией. В практику здравоохранения широко внедряется медико-генетическое консультирование семей, дородовая диагностика на ранних стадиях внутриутробного развития плода, а также скрининг — проверка новорожденных на фенилкетонурию.

Достижения медицинской генетики позволили разработать эффективные методы лечения некоторых наследственных болезней. Оно может быть направлено как на исправление генного дефекта (генотерапия), так и на патологический процесс, этим дефектом вызванный. В первую очередь это относится к группе заболеваний, называемых наследственными болезнями обмена (НБО).

НБО в большинстве своем не имеют характерной клинической картины, порой их трудно отличить от некоторых заболеваний ненаследственной природы. Поэтому основными диагностическими критериями здесь являются результаты лабораторных исследований.

Фенилкетонурия — одна из наиболее распространенных НБО. В центральных регионах России она встречается у одного из 7-10 тыс. новорожден-

ных. Однако в первые месяцы жизни ребенка заболевание ничем себя

не проявляет. Примерно к полугодовому возрасту появляются судороги, изменение мышечного тонуса и другие признаки поражения центральной нервной системы. В дальнейшем болезнь прогрессирует, вызывая развитие глубокой умственной отсталости.

Фенилкетонурию относят к наследственным нарушениям обмена аминокислот (составных частей белков), а именно к нарушениям утилизации в организме аминокислоты фенилаланина, которая поступает в организм с пищей. В результате патологического изменения — мутации, произошедшей в соответствующем гене, фенилаланин не подвергается распаду в организме. Концентрация токсичных продуктов его обмена повышается, они проникают в мозг и вовлекают его в патологический процесс.

Основным критерием при диагностировании

фенилкетонурии является повышенный уровень фенилаланина в крови.

Его можно обнаружить даже у новорожденного ребенка, когда клинические признаки болезни еще полностью отсутствуют. Ранняя диагностика тем более важна, что болезнь можно успешно лечить. Поэтому сегодня считается общепринятым скрининг новорожденных на фенилкетонурию. Для этого в роддоме у всех детей перед их выпиской берут несколько капель крови, высушивают ее и отправляют в региональный медико-генетический центр, где анализируют уровень фенилаланина в крови.

Лечение болезни основано на специальной диете, препятствующей накоплению в организме фенилаланина, что предотвращает поражение тканей мозга.

Диетарное лечение проводится врачом медико-генетической консультации под постоянным биохимическим контролем уровня фенилаланина в крови и про-

должается до достижения ребенком возраста 10-15 лет. Раннее выявление болезни и введение специального диетарного лечения (в возрасте до 1 месяца) дает возможность ребенку вырасти здоровым и интеллектуально полноценным.

Необходимо добавить, что, исследуя пробу крови новорожденного, можно выявить и другие заболевания, для лечения которых также чрезвычайно важно их раннее распознавание, например, врожденный гипотиреоз, муковисцидоз, недостаточность 21-гидроксилазы, галактоземия и др. В настоящее время за рубежом внедрены различные скрининговые программы, включающие обширный перечень выявляемых заболеваний.

Массовый скрининг новорожденных на фенилкетонурию был впервые введен в США в начале 60-х годов. В СССР подобную программу в отдельных регионах начали вводить в конце 70-х — начале 80-х годов. Сегодня эта программа распространена почти по всей России, а в Москве и ряде других городов она

дополнена скринингом на врожденный гипотиреоз (который без своевременного лечения может привести к развитию олигофрении и идиотии).

Наряду с медико-генетическим консультированием и дородовой диагностикой массовый скрининг новорожденных является профилактическим направлением клинической генетики. Наследственные болезни, о которых здесь идет речь, относительно редки. Однако экономический анализ, многократно проводившийся за рубежом, показывает, что стоимость программы скрининга значительно меньше затрат, необходимых для социального обеспечения больных, которые без раннего выявления и лечения пополняют ряды инвалидов. Не говоря уже об этической и гуманной стороне этих проблем. Если кому-то можно помочь и известно, как это сделать, то не помогать нельзя.

Н.А.Кузьмичева,  
доцент кафедры  
медицинской генетики  
Российской медицинской  
академии последипломного  
образования МЗ РФ



Еще в 1888 году знаменитый российский врач Н. Ф. Филатов писал: «Из детей, начиная со второго года жизни, умирают почти исключительно настоящие или бывшие рахитики». Сегодня любой педиатр подтвердит, что почти все недоношенные дети и даже некоторые родившиеся в срок малыши на первом году жизни переносят рахит. Об этом заболевании мы попросили рассказать доктора медицинских наук, главного научного сотрудника отделения для недоношенных детей НИИ педиатрии РАМН Владимира Митрофановича СТУДЕНИКИНА.

Рахит — это нарушение минерализации костей в раннем детстве, вызванное дефицитом витамина D. Развитию рахита способствует и недостаток ультрафиолетового излучения, иначе говоря, «дефицит солнца». Замечено, что в местностях, близких к экватору, дети легче переносят это заболевание, чем в северных странах.

Рахит может проявляться уже на втором месяце жизни, а у недоношенных детей еще раньше — с конца первого месяца. Недуг пускает свои

щупальца во все органы малыша и в первую очередь в нервную и костную системы.

Повышенная потливость, нарушения сна, чрезмерная плаксивость ребенка должны вас насторожить, поскольку именно эти симптомы характеризуют раннюю стадию рахита.

В этот период появля-



# РАХИТ

## КАК ИЗБЕЖАТЬ БОЛЕЗНИ

ются и первые признаки искривления позвоночника, грозящие превратиться впоследствии в так называемый «рахитический горб». Вообще рахит влечет за собой сильную деформацию костной ткани: деформируется не только позвоночник, но и грудная клетка, кости черепа и конечностей.

Голова больного ребенка выглядит непропорционально большой. Кости черепа размягчаются: края родничка становятся податливыми на ощупь. Если ребенок чаще лежит на одном боку — с этой стороны появляется уплощение черепа. При постоянном лежании на спине заметно уплощается затылок.

К рахитическим искривлениям тела относятся Х- или О-образные ноги, а также сужение кос-

тей таза у девочек. Если деформация костей ног со временем может исчезнуть, то сужение костей таза, вызванное рахитом, впоследствии чревато у женщин осложнениями при родах.

В некоторых случаях рахит вызывает деформацию челюсти, что приводит к нарушению дикции. Кроме того, при рахите

детям, которые особенно расположены к этому заболеванию, витамин D рекомендуют вводить уже через 10-14 дней после рождения.

Для проведения профилактического курса врачи советуют использовать российские препараты: масляные и спиртовые растворы витамина D. Как правило, продол-

отмечается более позднее и нерегулярное прорезывание молочных зубов.

Важно и то, что это заболевание может «маскироваться» под тяжелые недуги: перинатальную энцефалопатию, а порой и под ДЦП...

Как считают специалисты, заботиться о профилактике рахита нужно задолго до рождения малыша. Прежде всего будущая мать должна правильно питаться, включая в свой рацион блюда, содержащие витамин D: мясо, яйца, молочные продукты. Прогулки на свежем воздухе, особенно в солнечные дни, тоже не должны быть забыты.

Если ребенок уже родился, начинайте профилактику рахита (вводя витамин D) по достижении малышом возраста одного месяца. Недоношенным

жителиность курса составляет 4-6 месяцев (она варьируется в зависимости от концентрации этого витамина в используемом растворе). Кстати, не стоит добавлять витамин D в пищу или питье ребенка. Его лучше наносить непосредственно на язык с помощью пипетки.

Если вашему малышу все же поставили диагноз «рахит», не впадайте в панику. Прежде всего проконсультируйтесь у врача, поскольку экстренное «домашнее» лечение, наверняка, не только не поможет маленькому человеку, но и просто навредит. Введение чрезмерных доз витамина D в некоторых случаях может привести к развитию тяжелого заболевания — гипервитаминоза, при котором нарушается работа многих органов и систем.

Врач пропишет вашему малышу индивидуальную диету, ведь питание при лечении рахита играет едва ли не главную роль. Оно должно способствовать нормализации нарушенных обменных процессов и содержать достаточное количество белков и жиров.

В качестве первого прикорма детям, больным

рахитом, рекомендуется давать овощное пюре, начиная с 3,5-4 месяцев. К овощному пюре необходимо добавлять сваренный вкрутую яичный желток, который богат жирными и водорастворимыми витаминами (в частности, витаминами группы B), а также фосфором, кальцием и другими микроэлементами.

Второй прикорм (в виде молочной каши из гречневой, овсяной, рисовой крупы или муки) можно вводить спустя 7-10 дней. Такой полезный продукт, как творог, рекомендуется давать страдающему рахитом ребенку с 4-х месяцев, а мясное пюре — с 5-6 месяцев.

Еще один важный продукт — грудное молоко. Запомните: витамин D — единственный, которого в нем недостаточно (!)

для нормального развития ребенка. Стремление некоторых матерей закармливать малыша грудным молоком большой пользы не приносит. Для того, чтобы покрыть суточную норму витамина D, ребенку придется выпить 10 л материнского молока, что, разумеется, невозможно.

В настоящее время практически все смеси — заменители грудного молока — обогащены витамином D. Но этого все же недостаточно. А классический поставщик витамина D — рыбий жир — в свете новых исследований может оказаться не только нежелательным, но иногда просто противопоказанным продуктом. Впрочем, современная медицина предлагает другие средства лечения рахита.

Выше мы уже говорили о том, что избыток витамина D может вызвать у ребенка гипервитаминоз. Если налицо все его симптомы — потеря аппетита, тошнота, рвота, запоры — обратитесь к врачу: возможно, он исключит витамин D из диеты до тех пор, пока все признаки интоксикации не исчезнут. Отказываться совсем от употребления витамина не стоит. Главное, выбрать правильную дозу.

И последнее: не забывайте, что своевременные профилактические меры, предпринятые именно вами, родителями, способны уберечь малыша от рахита.

Астхик Етимиан

— Игорь Михайлович, объясните, пожалуйста, что может быть причиной возникновения косоглазия?

— Вопросы происхождения и развития косоглазия интересовали людей с давних времен. Его лечением занима-

кулярным) и двусторонним (альтернирующим).

Наиболее неблагоприятным и тяжелым видом является паралическое косоглазие, при котором ограничивается или отсутствует движение глаза в

# ЕСЛИ У РЕБЕНКА



чения, иначе говоря, «дефицит солнца». Замечено, что в местностях, близких к экватору, дети легче переносят это заболевание, чем в северных странах.

Рахит может проявляться уже на втором месяце жизни, а у недоношенных детей еще раньше — с конца первого месяца. Недуг пускает свои

корни в костях, вызывая податливыми на ощупь. Если ребенок чаще лежит на одном боку — с этой стороны появляется уплощение черепа. При постоянном лежании на спине заметно уплощается затылок.

К рахитическим искривлениям тела относятся X- или O-образные ноги, а также сужение кос-

тулярным) и двусторонним (альтернирующим).

Наиболее неблагоприятным и тяжелым видом является паралитическое косоглазие, при котором ограничивается или отсутствует движение глаза в сторону пораженной мышцы.

Если ребенок уже родился, начинайте профилактику рахита (вводя витамин D) по достижении малышом возраста одного месяца. Недоношенным

верняка, не только не поможет маленькому человеку, но и просто навредит. Введение чрезмерных доз витамина D в некоторых случаях может привести к развитию тяжелого заболевания — гипервитаминоза, при котором нарушается работа многих органов и систем.

10 дней. Такой полезный продукт, как творог, рекомендуется давать страдающему рахитом ребенку с 4-х месяцев, а мясное пюре — с 5-6 месяцев.

Еще один важный продукт — грудное молоко. Запомните: витамин D — единственный, которого в нем недостаточно (!)

троеления витамина не стоит. Главное, выбрать правильную дозу.

И последнее: не забывайте, что своевременные профилактические меры, принятые именно вами, родителями, способны уберечь малыша от рахита.

Астхик Етимян

— Игорь Михайлович, объясните, пожалуйста, что может быть причиной возникновения косоглазия?

— Вопросы происхождения и развития косоглазия интересовали людей с давних времен. Его лечением занимались еще Гиппократ, Цельс и Гален. Однако причины заболевания и сегодня, к сожалению, полностью не изучены. Как показывает практика, наиболее часто косоглазие возникает вследствие различных врожденных или приобретенных изменений центральной нервной системы, которые появляются во время беременности или родов (инфекционные заболевания, перенесенные матерью в период беременности; родовые травмы ребенка, приводящие к различным нарушениям мозгового кровообращения, кровоизлияниям и др.).

Необходимо учитывать и расстройства нервно-психической и соматической сферы, роль внешних факторов. Так, известно, что глаз может отклоняться при сильном испуге, травме; угол косоглазия увеличивается при отрицательных эмоциях. Большое значение в возникновении косоглазия имеет наследственная предрасположенность.

Таким образом, косоглазие нужно считать не столько местным процессом, сколько патологией, в основе которой может лежать многообразный комплекс факторов.

— Означает ли это, что косоглазие может иметь различные формы?

— Конечно. В зависимости от сроков и причины появления, продолжительности, вида и других признаков косоглазие проявляется по-разному.

Оно бывает периодическим (непостоянным), хотя затем может стать постоянным. Этот переход совершается быстрее при сходящемся косоглазии.

Кроме сходящегося, косоглазие может быть расходящимся, вертикальным (кверху, книзу) и смешанным; односторонним (монологлазным, моно-

кулярным) и двусторонним (альтернирующим).

Наиболее неблагоприятным и тяжелым видом является паралитическое косоглазие, при котором ограничивается или отсутствует движение глаза в сторону пораженной мышцы.

— Как проводится лечение косоглазия у детей?

— Цель лечения — закрепление правильного положения глаз и восстановление стойкого бинокулярного зрения. Оно должно начинаться с раннего возраста и носить комплексный характер.

В первую очередь надо проконсультироваться у невропатолога, а затем — у окулиста, который должен провести углубленный осмотр и при необходимости назначить очковую коррекцию.

С 3,5-4 лет начинают проводить лечение косоглазия на различных аппаратах, включая специально адаптированные для этой цели компьютерные игры. Такое лечение называется плеопто-ортооптическим. Комплекс плеопто-ортооптических упражнений имеет целью повысить остроту зрения косящего глаза, развить подвижность глаз, а в некоторых случаях избежать проведения операции.

Если лечение не дает результата, приходится идти на оперативное вмешательство. Это необходимо сделать, когда ребенку будет 5-6 лет, то есть до поступления в школу, так как для закрепления послеоперационного эффекта требуется дальнейшее лечение на аппаратах.

— Каковы же профилактические меры косоглазия?

— Все медицинские работники, все матери должны знать, что движения глаз у ребенка не скоординированы только до 2 месяцев. Затем постепенно глаза принимают правильное положение и благодаря появлению бинокулярной фиксации их движения становятся сочетанными. Если этого

# ЕСЛИ У РЕБЕНКА КОСОГЛАЗИЕ...

*Косоглазие не только косметический дефект, влияющий на психику и формирование характера у детей, но и большой функциональный недостаток. В связи с отсутствием бинокулярного (стереоскопического, объемного) зрения у ребенка неполно осуществляется восприятие внешнего мира, он не в состоянии правильно и быстро определять пространственное соотношение окружающих его предметов. В результате возможно отставание не только физического, но и умственного развития ребенка, а в дальнейшем и большие ограничения в выборе профессии (хирург, пилот, художник, космонавт и т.д.).*

*Наш корреспондент беседует с заведующим отделением офтальмологии и микрохирургии глаза Республиканской детской клинической больницы, кандидатом медицинских наук Игорем Михайловичем ЧИНЕНОВЫМ.*



нет, то, по-видимому, имеется патологическое состояние глаз или центральной нервной системы, требующее исследования.

Родители не должны подвешивать игрушки на близком расстоянии от глаз младенца, так как это вызывает напряжение глазных мышц и может способствовать развитию косоглазия.

Очень важно выработать у ребенка правильную осанку до его поступления в школу. Всем детям необходимо проводить углубленный офтальмологический осмотр до 1 года и при необходимости назначать очковую коррекцию, так как это предупреждает развитие косоглазия и нередко позволяет детям снять очки даже до поступления в школу.

Успех профилактики и лечения косоглазия зачастую зависит от отношения ко всем мероприятиям (регулярные осмотры, режим питания, отдыха и занятий, ношение очков и др.) родителей, педагогов и медицинских работников, от их умения увлечь ребенка, поддержать в нем желание вылечиться.

Для своевременного выявления и лечения косоглазия в большинстве крупных городов нашей страны созданы кабинеты охраны зрения детей (кабинеты косоглазия), специализированные детские сады и санатории.

Материал подготовила  
А. Орлова





Учитывая пожелания большинства наших читателей и направленность газеты «Помоги себе сам», кандидат медицинских наук, врач Марина Владимировна ЛАВДОВСКАЯ, отвечая на ваши вопросы, основное внимание уделяет фитотерапевтическим рецептам, а также советам по рациональному питанию. Однако и Марина Владимировна и редакция настоятельно рекомендуют прежде, чем приступить к лечению, проконсультироваться с врачом.

## ГАСТРИТ

(с пониженной кислотностью)

«Какую диету можно соблюдать при сочетании гастрита с пониженной кислотностью, холецистопанкреатитом и дискинезией желчевыводящих путей?»

Г.С.Макаров, г.Пермь

Больным с пониженной или нулевой кислотностью следует питаться в одни и те же часы, небольшими порциями, не реже 5-6 раз в день. Пища должна содержать достаточное количество белков (нежирное мясо, курица, рыба, свежий творог) и витаминов. Полезны овсяная и гречневая каша. Молоко лучше кисломолочное или кефир. При сочетании с холецистопанкреатитом рекомендуется исключить из меню консервы, копче-

ную колбасу, сало, ляд, жирные сорта мяса (свинина, баранина, гуси, утки), жирные кислые щи, жареное мясо, уксус, перец, горчицу, алкогольные напитки, кофе, какао, шоколад, сладкие блюда, сдобу, торты, бобовые, шпинат, щавель, редис и редьку. Хлеб лучше есть подсушенный. Хороши слизистые супы из протертых овощей, фруктов и круп. При снятии обострения панкреатита для повышения аппетита можно принимать несколько зубчиков чеснока, сок черной смородины, фруктово-ягодные кисели. Полезны настои: настой полыни — 3 раза в день по ст. л. до еды; настой сухих цветов яблони — по 1 стакану в течение дня по глоточку.

При наличии дискинезии желчевыводящих путей показаны свекла, тыква, дыни, арбузы, чернослив, грецкие орехи, ягоды черной смородины и земляники, виноград.

Специального лечения этого заболевания не разработано. В подавляющем большинстве случаев лечение ограничивается массажем и лечебной физкультурой. Показана высококалорийная диета, введение больших доз витаминов группы В.

Улучшают общее самочувствие, несколько восстанавливают мышечный тонус следующие сборы лекарственных растений:

1. Травы земляники лесной (10 г), трава клеверной болотной (10 г), трава голубики (10 г), трава зверобоя продырявленного (10 г), трава золототысячника малого (10 г), дробленый лист брусники обыкновенной (10 г), лист черники обыкновенной (10 г), молодой лист березы белой (10 г), почки черного тополя (10 г), почки сосны обыкновенной (10 г) — 2 ст. л. смеси на 0,5 л воды.

## ЛИПОМАТОЗ

«Читаю вашу газету от корочки до корочки. Очень прошу через газету объяснить, что делать, если идет процесс активного образования жировиков?»

Г.И.Вострецова, ст.Вершинино

Процесс появления многочисленных липом (жировиков), или липоматоз — результат доброкачественного разрастания жировой ткани. Липомы, как правило, безболезненны, имеют такое же строение, как и нормальная жировая ткань. Нередко липомы располагаются симметрично на конечностях, они не уменьшаются, даже если человек худеет. Причиной их множественного образования является местная активность клеток, вырабатывающих жир. Это может быть связано, например, с климактерическим периодом, нарушениями кровоснабжения жировой ткани, последствиями воспаления в местах подкожных инъекций и пр. Значительно реже липомы могут обнаруживаться в более глубоких тканях (в средостении, в щитовидной, вилочковой железах, в желудке, двенадцатиперстной кишке, матке, а также вдоль длинных костей).

Лечение липом — оперативное, особенно если опухоль локализуется в областях, имеющих важное значение для функционирования всего организма. Дополнительно рекомендуется проводить диетотерапию (диета № 8 по Певзнеру — 1200-1700 ккал в сут.): хлеб черный не более 150 г, жи-

ры — до 50-70 г, из них половина растительные, углеводы — до 150-200 г, белки — до 120-130 г, ограничение соли и жидкости. Питание дробное, 5-6 раз в сутки. Особенно полезны низкокалорийные и содержащие мало углеводов продукты: огурцы, огородный салат, капуста, свекла в салатах, крыжовник, яблоки, апельсины. В диетическое питание можно включать льняное масло и грецкие орехи. Из круп следует отдавать предпочтение гречке. Вместо сахара можно регулярно использовать ксилит — 1 ч.л. на стакан воды. 1-2 раза в неделю рекомендованы разгрузочные дни: белковые (350 г отварного мяса или 600 г творога), фруктовые (1,5 кг яблок). Необходимы активный двигательный режим, систематическая лечебная гимнастика, спортивные упражнения, души, массаж.

В комплексном лечении можно применять и фитотерапию:

1. Травы тысячелистника обыкновенного (100 г), слоевище ламинарии сахаристой (30 г), кора крушины ольховидной, корни зори лекарственной, плоды можжевельника обыкновенного (по 10 г) — 2 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин, процедить и выпить за день в 3-4 приема.

2. Корни валерианы лекарственной (20 г), соцветия календулы (20 г), соцветия ромашки безязычковой (20 г), лист крапивы двудомной (20 г), трава пастушьей сумки (20 г) — 2 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин, процедить и выпить за день в 3 приема через один час после еды.

## МЫШЕЧНАЯ ДИСТРОФИЯ

«Что такое мышечная дистрофия и как она лечится?»

В.С.Коваленко, п.Новый

Прогрессирующая мышечная дистрофия — заболевание, при котором происходит прогрессирующая гибель мышечных волокон с замещением их соединительной тканью. Заболевание часто бывает наследственным и проявляется обычно в раннем детстве. Возникает слабость в мышцах плечевого и тазобедренного пояса. Походка становится шаткой, обнаруживаются искривления позвоночника (сколиоз, гиперлордоз), «крыловидные лопатки». Постепенно прогрессирует мышечная слабость и пораженных мышцах медлен-

## ОТЧЕТ О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФОНДА «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

### И ФИНАНСОВЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ ЗА 1997 ГОД

В 1997 году общественная организация фонд «Помоги себе сам» осуществлял деятельность в соответствии с уставными задачами, а именно: обеспечивал производство цикла телевизионных передач, издание специальной литературы и газеты «Помоги себе сам», осуществлял координацию деятельности фондов «Помоги себе сам» других городов и стран СНГ, участвовал в организации тематических выставок, научно-практических конференций, семинаров, оказывал бла-



лечится?»

В.С.Коваленко, п.Новый

Прогрессирующая мышечная дистрофия — заболевание, при котором происходит прогрессирующая гибель мышечных волокон с замещением их соединительной тканью. Заболевание часто бывает наследственным и проявляется обычно в раннем детстве. Возникает слабость в мышцах плечевого или тазового пояса. Походка становится утиной, обнаруживаются искривления позвоночника (сколиоз, гиперлордоз), «крыловидные лопатки». Постепенно прогрессирует мышечная слабость, в пораженных мышцах медленно угасают глубокие рефлексы. При электромиографии — исследовании, позволяющем оценить функциональную активность мышц, обнаруживают изменения, характерные для первично-мышечного (не неврогенного) поражения. В крови больных выявляется повышенное содержание ферментов, отвечающих за сокращение мышечного волокна. Эти данные, а также результаты биопсии мышц позволяют отличить прогрессирующую мышечную дистрофию от атрофии мышц, обусловленной патологией нервной системы.

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

«Можно ли принимать мед больным сахарным диабетом?»

Н.И.Харченко, г.Ейск-4

Большинство эндокринологов не рекомендуют больным есть больше 1 чл.

## КИСТА

«У меня обнаружили кисту на правой почке, в мои годы операции не проводят. Что такое киста и как она лечится?»

А.П.Алексеева

Киста — полость с жидким содержимым или воздухом — может быть обнаружена внутри любого органа; в данном случае — в области лоханки правой почки. Относится к наследственным нарушениям и часто встречается у членов одной семьи, причем причина аномалии неизвестна. Обычно кисту не замечают в течение многих лет, обнаруживается она, как правило, случайно,

физикультурой. Показана высококалорийная диета, введение больших доз витаминов группы В.

Улучшают общее самочувствие, несколько восстанавливают мышечный тонус следующие сборы лекарственных растений:

1. Трава земляники лесной (10 г), трава клюквы болотной (10 г), трава голубики (10 г), трава зверобоя продырявленного (10 г), трава золототысячника малого (10 г), дробленый лист брусники обыкновенной (10 г), лист черники обыкновенной (10 г), молодой лист березы белой (10 г), почки черного тополя (10 г), почки сосны обыкновенной (10 г) — 2 ст. л. смеси на 0,5 л воды, кипятить 3 мин, настаивать 20 мин, процедить и выпить за день в 3 приема за 10-15 мин до еды.

2. Слизь из 5-10 г сушеных корней ятрышника на 1 стакан горячей воды — дневная доза на 4 приема до еды.

Выделяют злокачественные и относительно доброкачественные варианты мышечной дистрофии; в первом случае прогноз, к сожалению, неблагоприятный. Нарастающая обездвиженность создает условия для вторичных инфекций, чаще всего развиваются пневмонии.

меда в течение суток. Дело в том, что при сахарном диабете противопоказано употребление в пищу легкоусвояемых углеводов. Мед — ценный пищевой продукт, который применяется для лечения многих заболеваний, однако содержание в меде углеводов составляет около 81%, в чистом сахаре — около 99%, то есть практически столько же.

во время ультразвукового или рентгенологического обследования. Одиночная киста чаще всего не представляет никакой опасности (в отличие от поликистоза почек), не требует специального врачебного вмешательства, за исключением редких случаев нагнаивания кисты. Нагнаивание может проявляться болями и тяжестью в поясничной области, снижением работоспособности, повышением температуры, изменением характера мочи (мутная, необычного цвета), головными болями. В случае появления указанных симптомов необходимо немедленно обратиться за консультацией и помощью к специалисту — урологу или нефрологу.

## ОТЧЕТ О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФОНДА «ПОМОГИ СЕБЕ САМ» И ФИНАНСОВЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ ЗА 1997 ГОД

В 1997 году общественная организация фонд «Помоги себе сам» осуществляла деятельность в соответствии с уставными задачами, а именно: обеспечивал производство цикла телевизионных передач, издание специальной литературы и газеты «Помоги себе сам», осуществление координации деятельности фондов «Помоги себе сам» других городов и стран СНГ, участвовал в организации тематических выставок, научно-практических конференций, семинаров, оказывал благотворительную поддержку физическим и юридическим лицам, решающим задачи Фонда.

### ПОКАЗАТЕЛИ БАЛАНСОВОГО ОТЧЕТА ЗА 1997 Г. (В ТЫС. РУБ.)

Наименование показателя	Код стр.	За отчетный период	За аналогичный период прошлого года
I	2	3	4
Выручка (нетто) от реализации товаров, продукции, работ, услуг (за минусом налога на добавленную стоимость, акцизов и аналогичных обязательных платежей)	010	538	936
Себестоимость реализации товаров, продукции, работ, услуг	020	122	454
Коммерческие расходы	030	71	
Управленческие расходы	040	332	356
Прибыль (убыток) от реализации (строки (010-020-030-040))	050	13	126
Проценты к получению	060		
Проценты к уплате	070		
Доходы от участия в других организациях	080		
Прочие операционные доходы	090		
Прочие операционные расходы	100	10	9
Прибыль (убыток) от финансово-хозяйственной деятельности (строки (050+060+070+080+090-100))	110	3	117
Прочие внереализационные доходы	120		
Прочие внереализационные расходы	130		2
Прибыль (убыток) отчетного периода (строки (110+120-130))	140	3	115
Налог на прибыль	150	1	25
Отвлеченные средства	160		
Нераспределенная прибыль (убытки) отчетного периода (строки (140-150-160))	170	2	90

Руководитель

Главный бухгалтер



№ 4 (46) июнь 1998 год

Испокон веков считалось, что полынь впитала в себя горечь людских страданий, и поэтому нет травы горше ее. А бескрайние просторы родной земли всегда ассоциировались у нас с полынным запахом степи.

Полынь принадлежит к семейству сложноцветных (*Compositae*). Относительно происхождения родового ее названия у исследователей нет единого мнения. Боль-

бойкой древности. Плиний писал, что путник, положивший ее в обувь, не почувствует усталости в дальнем пути. А Авиценна рекомендовал ее при головокружениях, морской болезни, головных болях, тошноте, обмороках, для улучшения аппетита обессиленных больных. Он отзывался о полыни как о сильнейшем противоядии, а также считал, что она лечит самые разные заболевания, прежде всего — желудочные.

## «ТУРЕЦКИЙ ЧАЙ»

шинство считает, что оно произошло от греческого слова *Artemisia* — здоровый, ибо во все времена и у всех народов полынь пользовалась славой исцеляющего средства. Так, Плиний рассказывает, что соком полыни награждали победителей в беге, состязавшихся в священные дни. Считалось, что это очень достойная награда, благодаря которой они смогут сохранить здоровье, а «ведь оно, как известно, и целого мира дороже».

Согласно другой версии, растению дано имя жены царя Мавзола Артемизии, которой полынь помогла излечиться.

Третий вариант происхождения названия изложен в поэме Одо из Мена «О свойствах трав». По преданию, Артемиды была покровительницей рожениц и впервые применила полынь в качестве родовспомогательного средства. Об этом свойстве полыни знали не только в Древней Греции, но и в Египте, Китае. Жрецы Ириды — богини плодородия и материнства, носили на голове венки из полыни. Считалось, что она охраняет от дурного влияния, сглаза, колдовства и несчастья. Пучки полыни вешали над входной дверью и над окнами.

На Руси полынь всегда была почетным обрядовым растением. На начало лета приходился девичий праздник Семик. В этот день молодежь «гоняла русалок». Услышав от девушки с растрепанными волосами вопрос: «Что у тебя в руках?», — нельзя было отвечать «свекла» или «петрушка», иначе русалка защекочет до смерти. Скажешь — «полынь» — и русалка тотчас исчезнет. Путники не ходили через кладбища, темные леса, болота, огнивища-пожарища без пучка полыни за пазухой или в обуви. Кроме того, полынь в праздники служила приворотным средством, стоило только хлестнуть избранника стеблем полыни.

Как бы ее ни принять — укрепляется вскоре желудок,

Лучше, однако, трава, коль отварить с водой дождевою

И перед самым принятием остудить под небом открытым...

...Гонит он также глистов и смягчает желудок, а если

Примешь ты этот отвар, — непомерную боль успокоишь.

Многие ищут способ избавиться от пристрастия к алкоголю. А он прост.

Возьмите 1 часть полыни, 4 части чабреца. 15 г смеси поместите в термос, залейте 200 г кипятка, через 2 часа процедите и принимайте по 1 ст.л. 4-6 раз в день.

Употребляют ее и при ожирении, отеках, водянке. Для лечения желудка и улучшения аппетита 1 ч.л. травы залейте 2 стаканами воды, доведите до кипения, дайте настояться. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

А при сердечно-сосудистых заболеваниях, бессоннице, головных болях обвяжите голову полотенцем, смоченным отваром полыни, на ночь. Помогает она и при заболеваниях дыхательных путей, ревматизме, а в Сибири ее рекомендуют даже при эпилепсии и менингите. В народной медицине республике Коми ее применяют при нарушении обмена веществ и малокровии. В гомеопатии широко используют как снотворное средство. В Японии отвар из полыни рекомендуют пить изнуренному человеку в качестве стимулятора.

Из 400 видов полыни в России произрастают более 174! Хочу рассказать о самой лечебной разновидности — *Artemisia abrotanum*. Ее так и называют — зеленая ду-

рий он растет на каждом садовом участке. Разводят его делением куста (семенами сложнее). В древности этой разновидности полыни приписывали поистине волшебную силу — именно ей были обязаны жизнью многие известные правители и полководцы, страдавшие тяжкими желудочными болезнями. За целебные свойства содержащегося в ней алкалоида абротина ее и назвали «Божьим деревом».

Так что не спешите вырвать куст полыни (любой) на своем участке — он еще может пригодиться, а если у вас она не растет — посадите. Она неприхотлива, выносит и тень. Пусть оберегает ваш дом от горя, болезней, порчи и сглаза. Повесьте веточку полыни над дверью вашего дома, положите под матрасик в детскую коляску, себе под подушку, в книгу, которую читаете. Ну и конечно — пейте на здоровье «Турецкий чай».

### ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ *artemisia absintium*

Трава входит в состав аппетитаного сбора (травы полыни горькой 8 частей, травы тысячелистника 2 части; 1 ст.л. смеси на 1 стакан кипятка; по 1 ст.л. 3-4 раза в день за полчаса до еды).

Настой травы, реже листьев полыни горькой (10 г на 1 стакан кипятка; по 1 ст.л. 3 раза в день за 30 минут до еды) или же настойку (на 70-процентном спирте в соотношении 1:5; по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды) употребляют при заболеваниях желу-

дочно-кишечного тракта (гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколите), печени и почек, при малокровии, аскаридозе (по 3 ст.л. утром и вечером 10 дней подряд), бессоннице, частых обмороках, одышке, укусах насекомых; наружно — для компрессов и примочек при заболеваниях суста-

венного используют при коликах (по 1 ст.л. через каждые 2 часа).

Настойка полыни горькой: измельченную сушеную траву настаивать 21 день в темном прохладном месте на 70-процентном спирте (1:5), процедить, хранить в посуде из темного стекла. Принимать по 20 г 1 раз в день не более 2-3 дней при гастритах с пониженной кислотностью.

При печеночной колике применяют отвар листьев полыни горькой, шалфея лекарственного и ягод можжевельника обыкновенного, взятых поровну (4 ст.л. на 1 л кипятка; по 1 стакану 3 раза в день).

Для уничтожения остриц ежедневно перед сном несколько дней подряд делают клизмы из отвара чеснока — 1 средняя долька на 1,5 стакана настоя травы полыни.

Свежий сок травы растения используется как кровоостанавливающее, обеззараживающее, болеутоляющее и ранозаживляющее средство при язвах, долго не заживающих ранах и т.д.

Свежие листья полыни прикладывают к мозолям

напиток долголетия и здоровья. Пусть на каждом участке зеленеет «Божье дерево». Пусть полынь впитает в себя все ваши горести и печали — и станет от этого чуточку горше. Низкий поклон этому целителю!

Наша известная травница-целительница Ермилова составила удивительный рецепт эликсира «Русский», ничем не уступающий заграничным бальзамам и эликсирам. В его состав входят и простая полынь, и расторопша, и «Божье дерево». Остальные компоненты также можно вырастить на своем участке. Всем желающим готова помочь в разведении «Божьего дерева».

Мой адрес: Краснодарский край, г. Анапа, Главночепамт, до востребования, Кшимовой Ольге Викторовне.

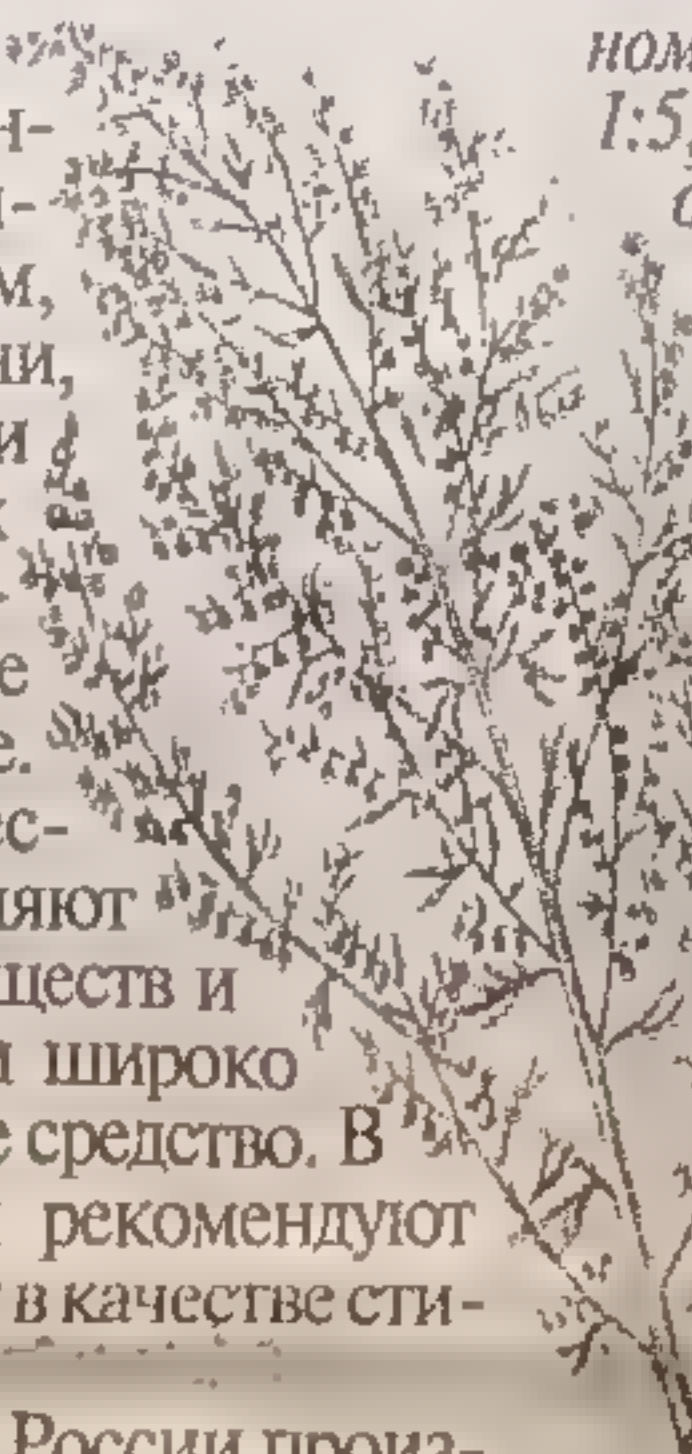
P.S. Только обязательно вкладывайте в письмо подписанный конверт.

Отвар полыни горькой (1 кг сухой травы или 3 кг сырой заливают 1 л воды, настаивают 1-2 суток, кипятят 10-15 минут, добавляют воды до 10 л) используют против вредителей — крыжовниковой и смородиновой огневки, яблонной плодожорки, медяницы и цветоеда. Отваром полыни обмывают животных для уничтожения паразитов на их теле.

### ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ *artemisia vulgaris*

Настой травы полыни обыкновенной (1 ст.л. сырья на 1 стакан кипятка; по 1/4 стакана 3 раза в день до еды) применяют при гастрите, скудных менструациях, бессоннице, судорогах, бронхальной астме; наружно — для обмываний ран, язв. Отвар корней (1 ст.л. сырья на 1/2 л кипятка; по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой) употребляют при белых, остановке менструаций, отеках, судорогах различного происхождения.

Настой травы полыни обыкновенной используют в ветеринарии как нежное вяжущее средство при по-





Пучки полыни вешали над входом, дверью и над окнами.

На Руси полынь всегда была почетным обрядовым растением. На начало лета приходился девичий праздник Семик. В этот день молодежь «гоняла русалок». Услышав от девушки с растрепанными волосами вопрос: «Что у тебя в руках?», — нельзя было отвечать «свекла» или «петрушка», иначе русалка защечет до смерти. Скажешь — «полынь» — и русалка тутчас исчезнет. Путники не ходили через кладбища, темные леса, болота, огневища-пожарища без пучка полыни за пазухой или в обуви. Кроме того, полынь в праздники служила приворотным средством, стоило только хлестнуть избранника стеблем полыни.

Под Новый год или Рождество окуривали полынью дома и конюшни с сараями — изгоняли зло, несчастье, оберегали от воров, пожара. Для этого полынь срывали только на Успенье — 28 августа, освящали в церкви и хранили до надобности.

Во многих странах для лечения желудочно-кишечных и глазных заболеваний, в качестве мочегонного и глистогонного средства, при лихорадках полынь применяют с глу-

сморченным отваром полыни, на ночь. Помогает она и при заболеваниях дыхательных путей, ревматизме, а в Сибири ее рекомендуют даже при эпилепсии и менингите. В народной медицине республики Коми ее применяют при нарушении обмена веществ и малокровии. В гомеопатии широко используют как снотворное средство. В Японии отвар из полыни рекомендуют пить изнуренному человеку в качестве стимулятора.

Из 400 видов полыни в России произрастают более 174! Хочу рассказать о самой лечебной разновидности — *Artemisia abrotanum*. Ее так и называют — зеленая душистая лечебная полынь, «Божье дерево», «Турецкий чай». Действительно, несколько листиков растения, добавленных в чай, придают ему неповторимый аромат, не свойственный обычной горькой полыни. «Божье дерево» — многолетний прямой, разветвленный, в 1 метр высотой кустарник с густыми, рассеченными, тонкими листьями темно-зеленого цвета без опушения. В Чехии, Словакии, Венгрии и Болга-

рии дичко-кишечного тракта (гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколите), печени и почек, при малокровии, аскаридозе (по 3 ст.л. утром и вечером 10 дней подряд), бессоннице, частых обмороках, одышке, укусах насекомых; наружно — для компрессов и примочек при заболеваниях суставов, глаз, при ушибах; в клизмах — против круглых глистов.

Настоем травы прополаскивают рот с целью уничтожения зловонного запаха.

Настой листьев полыни горькой и шалфея лекарст-

ва за в день).

Для уничтожения остриц ежедневно перед сном несколько дней подряд делают клизмы из отвара чеснока — 1 средняя долька на 1,5 стакана настоя травы полыни.

Свежий сок травы растения используется как кровоостанавливающее, обеззараживающее, болеутоляющее и ранозаживляющее средство при язвах, долго не заживающих ранах и т.д.

Свежие листья полыни прикладывают к мозолям.

Порошком сухих листьев растения посыпают полы, мебель и т.п. для уничтожения блох, клопов.

Эфирное масло растения применяется в ликероводочном производстве для ароматизации водки, ликера, вермута.

применяют при гастрите, скудных менструациях, бессоннице, судорогах, бронхиальной астме; наружно — для обмываний ран, язв. Отвар корней (1 ст.л. сырья на 1/2 л кипятка; по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой) употребляют при белых, остановке менструаций, отеках, судорогах различного происхождения.

Настой травы полыни обыкновенной используется в ветеринарии как нежное вяжущее средство при поносах у молодняка, а также для орошения воспаленных слизистых оболочек, язв, ран.

Молодые листья, стебли, цветки растения применяют для улучшения вкуса и ароматизации соусов, маринадов, мясных блюд, настоек, вин.

## ВИДЕОКУРС НОВОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И ЛЕЧЕБНОГО МЕТОДА «ЦЕЛЕБНЫЙ СУХОЙ ПОСТ»

Предлагается новая безмедикаментозная технология оздоровления и омоложения человека («Целебный сухой пост») проф. Л.А.Щенникова, на практике доказавшего высокую эффективность этого метода в лечении заболеваний крови и иммунной системы. «Целебный сухой пост» позволяет избавиться от полиартрита, остеохондроза, заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также от желчно- и мочекаменной болезней, различных болезней желудочно-кишечного тракта. Кроме того, метод помогает бороться с любыми новообразованиями и искоренять вредные привычки (алкоголизм, табакокурение, наркоманию), так как он основан на очищении крови. Гарантируется коррекция фигуры за 2 недели!

Метод успешно прошел апробацию в медицинских и научно-исследовательских институтах и одобрен Минздравом (патент Российской Федерации № 2028160 «Способ реабилитации организма»). Он прост и доступен в применении.

Заказав видеокурс, состоящий из фильма-пособия на 3-х видеокассетах, вы получите дополнительно методическое пособие (3 брошюры) и подробную консультацию специалиста конкретно по вашей проблеме.

Стоимость видеокурса (3 видеокассеты + методика + консультация) — 290 000 руб. (290 руб.). Оплата наложенным платежом (при получении на почте).

Стоимость отдельно методического пособия (3 брошюры) — 50 000 руб. (50 руб.). 100-процентная предоплата (почтовым переводом).

Заявки на получение видеокурса и почтовые переводы за методическое пособие направляйте по адресу:  
113303, Москва, а/я 14, Пантюшкову А.В.  
Справки по тел. (095) 318-40-30

О целебных свойствах *Aloe arborescens* — алоэ древовидного (именно так называют столетник) знали еще в Древнем Египте, в Греции, в Риме. В наше время исследователи обнаружили в алоэ целый ряд веществ, которые благотворно влияют на функции органов желудочно-кишечного тракта, улучшают пищеварение, усиливают секрецию пищеварительных желез, оказывают желчегонное действие.

## БАБУШКИН СТОЛЕТНИК

Сок алоэ обладает бактерицидным и бактериостатическим свойствами: он активен в отношении ряда микроорганизмов — стафилококков, стрептококков, кишечной, дизентерийной палочек. Именно благодаря этому он и оказывает целебный эффект при ожогах, инфицированных ранах, абсцессах, флегмонах.

Выжать сок — процедура несложная. Срезают нижние листья растения, промывают холодной кипяченой водой, режут на мелкие кусочки и отжимают сок через марлю или соковыжималку. Затем из него готовят примочки — 1-2 ч.л.

сока на одну примочку (меняют по мере высыхания).

Свежим соком можно лечить также острый ринит, а проще говоря насморк: в каждую ноздрю по 3-5 капель два-три раза в день. Хорошо действует он и при стоматите, воспалении гортани. Свежий сок набирают в стерильный шприц и распыляют в ротовой полости.

Если у вас хрупкие, ломкие волосы, которые плохо растут и обильно

Еще лет тридцать назад этот цветок был чуть ли не в каждой квартире. Его любовно называли «нашим лекарем».

выпадают, алоэ поможет их укрепить. Сок втирают в кожу головы за два часа перед мытьем.

Лечебные свойства алоэ поистине неисчерпаемы. А главное, он всегда под рукой. Красуется на окошке. И в аптеку ходить не надо!

Л.Моторкова



## ОХ УЖ ЭТОТ ЗАПАХ...

Как известно, запах изо рта — вещь неприятная. Чтобы избавиться от него, порой обращаются даже к психиатру, хотя первым делом надо проверить зубы. Если они в порядке, то причина запаха скорее всего в заболевании органов пищеварения или печени. Показатель ее неблагополучия — давление в области спины или под ложечкой. Согласно канонам восточной медицины, печень связана с этими участками многочисленными условно-рефлекторными каналами. Необходимо посоветоваться с врачом о

принятии рекомендуемых в данной ситуации мер и на всякий случай посидеть недельку на диете с ограничением жиров.

В тяжелом запахе может быть «повинен» желудок: организм некоторых людей не переносит мясной пищи и как бы принципиально отторгает ее. Попробуйте временно отказаться от этого продукта.

У женщин такое может быть во время месячных. В этом случае хорошо прополаскивать рот каплями, содержащими ментол.

Если у вас хронический насморк, то запах изо рта — как бы сигнал о том, что нужна операция.

Эти советы взяты из очень популярного в 60-е годы в Америке и вышедшего у нас в начале 90-х лечебника врача-эмигранта Ольги Моро-

зовою, которая много лет собирала рецепты народной медицины. Во всех случаях возникновения неприятного запаха автор лечебника советует употреблять в пищу сырые яблоки и полоскать рот настоем свежего укропа. А запах чеснока советует уничтожать с помощью петрушки или сельдерея.

Другой известный авторитет — доктор наук фармаколог Владимир Прозоровский — в своей книге «Почему лекарства лечат» пишет, что запах, о котором мы ведем речь, может быть вызван недостаточной выработкой в организме естественного антибиотика — лизоцима. Нехватку его можно компенсировать таким продуктом, как репка. И все будет в порядке, считает он.

Ирина Уманская

### НОВЕЙШИЕ И ВЕРНЕЙШИЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ ВСЕХ ВИДОВ РЕВМАТИЗМА И В ОСОБЕННОСТИ СУСТАВНОГО

Основная причина всякого ревматизма — избыток мочевой кислоты в организме. Эту кислоту дают организму потребляемые в пищу мясо, дичь, рыба. При лечении ревматизма надо на долгий срок отказаться от животной пищи и перейти на вегетарианскую, главным образом на сырые овощи и фрукты. При лечении же суставного ревматизма следует забыть о мясной пище на всю жизнь.

Все новейшие научные источники по лечению ревматизма неукоснительно рекомендуют начинать лечение с фундаментальной чистки организма и обязательного при этом поста, вернее голодания, для того чтобы освободить организм, в особенности кишечник, от накопившихся там ядовитых и грязных веществ, зачастую лежавших многие годы. После очистки и поста сама природа позаботится о постепенном выздоровлении. Эта чистка организма и голодание обязательны, ибо они необыкновенно сильно ускоряют процесс выздоровления.

Лицам, страдающим аппендицитом, воспалением пищеводных путей и т.п. в этой области, подобная чистка не рекомендуется: им следует переходить прямо к голоданию.

Знаменитый американский доктор Никман рекомендует начинать чистку организма и голодание следу-

чение дня следует повторять прием сока с дистиллированной водой каждые полчаса, обходясь без какой бы то ни было пищи, хотя если голод чувствуется сильно, можно съесть один апельсин вечером. Иногда, в связи с чисткой и голоданием, будет

чены из диеты: все продукты, содержащие белый сахар и белую муку; варенья; конфеты; пикули (мелкие огурцы, заготовленные на рассоле с большой примесью уксуса); уксус; приправы, сдобренные перцем, и пр.; алкогольные напитки; крепкий чай;

## НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ РЕВМАТИЗМА

*Сегодня мы хотим познакомить читателей с некоторыми рецептами народной медицины, собранными и проверенными на практике известным в начале XX века потомственным русским лекарем П.М.КУРЕННОВЫМ.*

чувствоваться головная боль, тошнота и слабость. Не следует обращать на это внимание, нужно твердо помнить, что это явление временное и оно скоро пройдет.

После одних суток чистки организма можно переходить на голодание или своеобразный пост. В течение одних пяти дней следует принимать только овощные соки (как можно больше). Каждый вечер необходимо ставить клизму, чтобы избавиться от «отбросов», спущенных сверху вниз в результате чистки и потребления овощных соков во время поста.

Один день в неделю полного голодания рекомендуется всем: здоровым

кофе или какао; заготовленная на долгий срок жареная и жирная пища.

### СТАРИННЫЙ РУССКИЙ НАРОДНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ РЕВМАТИЗМА (СЛАБОЕ СРЕДСТВО)

Взять 200 г соли и 100 г сухой горчицы. Добавить к ним столько керосина (керосин должен быть хорошей очистки), чтобы получилась смесь вроде сметаны. Втирать на ночь, до суха.

Это же средство лучше всякого глицерина и кремов помогает смягчению кожи рук.

СТАРИННОЕ СРЕДСТВО

Известно, что Наполеон пытался доказать, что сон — всего лишь плохая привычка. Однако уже после двух бессонных ночей он отказался от своей точки зрения...

## НЕЗВАННАЯ ГОСТЬЯ...

*Вы тоже знакомы с бессонницей? Тогда подумайте о дополнении к рациону.*

1. Давно известно, что крепкому и восстанавливающему силы сну способствует мед. Он действует как мягкое успокаивающее средство. В народе мед всегда считался отличным снотворным. Его часто пили с яблочным уксусом — и не от случая к случаю, а регулярно. Хороший снотворный эффект также достигается при постоянном приеме на ночь 1 стл. меда, разведенного в стакане горячего молока.

2. На Кавказе от бессонницы пьют на ночь по 2 стакана козьего молока.

3. 2 стл. измельченного корнеплода репы огородной заливают стаканом воды и варят 15 мин. Пьют по 1/4 стакана в день. Аналогично можно использовать кипяченный сок репы.

4. 3 стл. измельченного корня сельдерея пахучего заливают 1 л холодной кипяченой воды и настаивают в течение 8 час, процеживают. Принимают по 1 чл. 3 раза в день в качестве средства, углубляющего сон и увеличивающего его продолжительность.

5. 1 стл. плодов или измельченной травы укропа огородного настоять в 1,5 стаканах кипятка; выпить в течение дня.

*Кроме того, для улучшения сна попробуйте прибегнуть к следующим мерам:*

1. Очень полезно положить в наволочку листья одного из следующих растений: мяты, герани, душицы, лавра, орешника, добавить иголки сосны или лепестки роз.

2. Для лучшего засыпания рекомендуется над изголовьем кровати повесить льняной или хлопчатобумажный мешочек, наполненный сухими корнями валерианы. Можно положить в мешочек горсть хмеля.

*И давайте не будем забывать о... воде.* Вода великолепно снимает уста-



организм, в особенности кишечник, от накопившихся там ядовитых и грязных веществ, зачастую лежавших многие годы. После очистки и поста сама природа позаботится о постепенном выздоровлении. Эта чистка организма и голодание обязательны, ибо они необыкновенно сильно ускоряют процесс выздоровления.

Лицам, страдающим аппендицитом, воспалением пищеводных путей или язвами в этой области, подобная чистка не рекомендуется: им следует переходить прямо к голоданию.

Знаменитый американский доктор Ньюман рекомендует начинать чистку организма и голодание следующим образом. Утром, сразу же после пробуждения, развести 1 ст.л. (горькой) английской соли в половине стакана крутого кипятка (лучше всего пользоваться при этом дистиллированной водой). Добавить туда сок двух лимонов, долить стакан доверху холодной водой (лучше дистиллированной) и выпить. Через 20 мин взять полстакана морковного и сельдерейного сока или столько же сока цитрусовых (апельсины, лимоны), разбавить половиной стакана дистиллированной воды и выпить. В те-

чувствоваться головная боль, тошнота и слабость. Не следует обращать на это внимание, нужно твердо помнить, что это явление временное и оно скоро пройдет.

После одних суток чистки организма можно переходить на голодание или своеобразный пост. В течение одного-пяти дней следует принимать только овощные соки (как можно больше). Каждый вечер необходимо ставить клизму, чтобы избавиться от «отбросов», спущенных сверху вниз в результате чистки и потребления овощных соков во время поста.

Один день в неделю полного голодания рекомендуется всем: здоровым и больным, чтобы дать природе возможность очистить организм от ядовитых веществ, которые впоследствии могут послужить причиной возникновения той или иной болезни.

В промежутках между постами или голоданиями следует питаться главным образом салатами и сырыми, всех разновидностей, овощами и фруктами с чрезвычайно малым количеством такой пищи, как молоко, сыр, яйца, рыба и мясо. Пищевые продукты высококислотного характера должны быть совершенно исклю-

кофе или какао, заготовленные на длительный срок жареная и жирная пища.

### СТАРИННЫЙ РУССКИЙ НАРОДНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ РЕВМАТИЗМА (СЛАБОЕ СРЕДСТВО)

Взять 200 г соли и 100 г сухой горчицы. Добавить к ним столько керосина (керосин должен быть хорошей очистки), чтобы получилась смесь вроде сметаны. Втирать на ночь, до суха.

Это же средство лучше всякого глицерина и кремов помогает смягчению кожи рук.

### СТАРИННОЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА

Купить в аптеке траву бодяга. Растопить 1 ч.л. сливочного масла и смешать ее с травой до состояния кашицы. Смесь втереть в больные места на ночь и завязать фланелью (именно фланелью!). Прodelать это один раз. Если после этого будут снова чувствоваться боли, то через неделю следует повторить сеанс лечения. Чаше втирать смесь бодяги с маслом нельзя, так как появится сыпь от раздражения кожи. При втирании кожа «горит».

Кроме того, для улучшения сна попробуйте прибегнуть к следующим мерам:

1. Очень полезно положить в наволочку листья одного из следующих растений: мяты, герани, душицы, лавра, орешника, добавить иглы сосны или лепестки роз.

2. Для лучшего засыпания рекомендуется над изголовьем кровати повесить льняной или хлопчатобумажный мешочек, наполненный сухими корнями вальерианы. Можно положить в мешочек горсть хмеля.

И давайте не будем забывать о... воде.

Вода великолепно снимает усталость и напряжение. Очень хороший эффект оказывают теплые ванны или душ перед сном. Процедура не должна быть длительной — не более 10 мин. Не пугайтесь, если после первой процедуры вы заснули даже позже обычного. В этом случае нужно просто принимать ванну или душ на 2-3 часа раньше. Приятна, полезна и эффективна хвойная ванна. Ее принимают за 30-40 мин до сна. Эффект усиливается, если в ванну добавить настой листа мяты, травы душицы, мелиссы, котовника.

Элеонора Ершова

Современные конверсионные разработки известны своей надежностью. Признание специалистов и потребителей получил и прибор «Морион», решающий одну из самых острых проблем нашего времени — он выявляет в плодах наличие нитратов и определяет их количество. Ведь отравления нитратами становятся все более частыми в связи с ухудшением экологии.

Чем же грозит употребление плодов, содержащих нитраты?

Сами по себе нитраты мало токсичны. Но, попадая в кишечник, они превращаются там под воздействием микрофлоры в нитриты, а затем преобразуются в нитрозамины — канцерогенные вещества, вызывающие отравление, признаки которого проявляются уже через час-полтора после того, как съеден ядовитый продукт. Появляются тошнота, рвота, рези в желудке, общая слабость, понос, боли в области затылка, потемнение в глазах, синюшность губ, слизистых оболочек, ногтей, лица. Токсичность нитратов проявляется в гипоксии (нехватке кислорода в тканях). Наиболее чувствительны к ней дети, беременные женщины, пожилые люди и страдающие заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной систем, кишечника и др.

Существует мнение, что овощи можно очистить от нитратов, вымочив их в воде или проварив около часа. Нитратов в них, действительно, становится меньше, но и ценнейшие вещества — каротиноиды, танины, витамины, токоферолы — вымываются. В результате овощи ничуть не становятся полезнее,

даже наоборот. А раз очистка плодов неэффективна, остается единственный способ обезопасить себя от коварных нитратов — употреблять только доброкачественные овощи и фрукты. Но по внешнему виду, вкусу и запаху не определить, какие плоды экологически чистые, а какие — нет.

Теперь это можно сделать с помощью новейшей конверсионной разработки — нитрат-тестора «Морион». Прибор очень прост в обращении, легок, компактен, надежен. Эти его качества по достоинству оценили не только наши покупатели, но и специалисты. «Морион» получил золотые медали на международных выставках в Пловдиве (95 год), Брюсселе (96), Женеве (97). Он пользуется популярностью и в Германии, где правительство строго следит за качеством плодоовощной продукции, наказывая недобросовестных фермеров высокими штрафами.

«Морион» понадобится любой хозяйке: и на рынке, и в магазине она за считанные секунды определит качество продукта. Необходим он и огородникам: при помощи этого прибора они смогут замерить кислотность почвы для получения высоких экологически чистых урожаев; в процессе роста посадок проследить за содержанием и распределением в них нитратов; определить, нужны ли удобрения для растений или, наоборот, не помешает обильная поливка.

«Морион» нужен и лабораториям рынков, санэпидстанций и различных ветеринарных служб.

## ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ ФРУКТЫ



Приобрести нитрат-тестор «Морион» можно в магазине КВК «Помоги себе сам» по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15 (КЦ «Москвич»), к. 333 (тел. 179-10-20; 179-16-01),

или воспользовавшись услугами рассылки (см. с. 15).



# Внимание: РАССЫЛКА!

Стоимость в рублях с пересылкой наземным транспортом по России

АВТОР	НАЗВАНИЕ	Цена в руб.	АВТОР	НАЗВАНИЕ	Цена в руб.
<b>КНИГИ</b>					
Г.П.Малахов	«Полное очищение организма»	26	Б.Б.Першин	«Стресс, вторичные иммунодефициты и заболеваемость»	13
Г.П.Малахов	«Укрепление здоровья в пожилом возрасте»	26			
Г.П.Малахов	«Здоровое питание»	26	И.А.Филькевич	«Тайны экстрасенсорики»	14
Г.П.Малахов	«Голодание»	26	С.Н.Лазарев	«Диагностика кармы», в 4-х томах, цена за 1 том	22
Г.П.Малахов	«Закаливание и водолечение»	26			
Г.П.Малахов	«Вода живая»	26	Л.Хей	«Целительные силы внутри нас»	14-50
Г.П.Малахов	«Целебное дыхание»	26	Л.Хей	«Жизнь! Единственная и неповторимая»	14-50
И.П.Неумывакин, Л.С.Неумывакина (2-е изд.)	«Здоровье в ваших руках»	16	Л.Хей	«Здоровый дух — здоровое тело»	14-50
В.П.Царев	«1000 рецептов народной медицины»	15	Л.Хей	«Путь к здоровой жизни»	14-50
Ю.П.Гушо	«Введение в энциклопедию здоровья и долголетия»	28	Л.Хей	«Власть женщины»	13-50
Ю.Скан	«Сон и явь»	15	Л.Хей	«Живительная благодарность»	13-50
Н.И.Мазнев	«Народные способы лечения»	23	Л.Хей	«Сердечные мысли»	13-50
Н.И.Мазнев	«Методика лечения суставных заболеваний»	12	Л.Хей	«Цвета и числа»	13-50
Матхура Мандал даса	«Введение в аюрведические методы лечения»	16	Л.Хей	«Позитивный подход»	13-50
			Л.Хей	«Через медитации к лучшей жизни»	13-50

## ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ

«Петрович» — антиалкогольный фиточай	42	«Летящая ласточка» — очищающий фиточай (для похудения). Цена за 40 пак. (лечебный курс)	78
Стевия — природный травяной заменитель сахара	24		

Название	Пояснение	Цена в руб.
----------	-----------	-------------

## ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Аликат	(чеснок порошкообразный в таблетках) — высокоэффективный препарат для профилактики и лечения гипертонии, тромбофлебита, атеросклероза и др. сердечно-сосудистых заболеваний (1 уп. — 60 таб.)	32
Сплат	(микроводоросли спирулины) — компенсирует витаминную недостаточность, нормализует обмен веществ, препятствует накоплению избыточного веса (1 уп. — 30 таб.)	32
Риалам	биологически активный препарат, нормализует обмен веществ и повышает иммунитет (1 уп. — 20 таб.)	44
МКЦ	(микрористаллическая целлюлоза) — для улучшения обмена веществ, выведения из организма шлаков, радионуклидов, холестерина и т.п., предупреждения новообразований, камней в почках, снижения избыточного веса. Лечебный курс — 3 уп. (1 уп. — 100 таб.) Цена за 1 упаковку	35
Сптам	новый вид витаминно-минеральной биологически активной добавки для стимуляции иммунной системы, выведения из организма шлаков, радионуклидов, удаления из крови холестерина (1 уп. — 40 таб.)	37
Лачин	(морская капуста) — по действию близок спламу (1 уп. — 40 таб.)	31
Спирулина	(микроводоросль) — незаменима при недостаточно сбалансированном питании, в экологически неблагоприятных условиях (1 уп. — 40 таб.)	41
Ха ши дай тао хоан	(с плацентой) — для увеличения внутренней энергии, улучшения слуха, зрения, снятия усталости (10 шт.)	65
Ля тхан хоан	(отличное средство для мужчин) — для лечения и профилактики импотенции, цистита (10 шт.)	64
Ля тхан	для комплексного лечения ОРЗ, заболеваний дыхательной системы	32

Все указанные в «Рассылке» книги и товары вы можете приобрести в КВК «Помоги себе сам» по адресам: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к. 333. (м. «Текстильщики»), тел. 179-10-20, а также: ул. Декабристов, 2, корп.2 (м. «Отрадное»), тел. 907-18-72.

## Вниманию региональных дилеров и торговых предприятий!

Фонд «Помоги себе сам» предлагает уникальные оздоровительные пищевые добавки и сборы трав, лечебную косметику, приборы домашней физиотерапии, биокорректоры и другие товары для здоровья.

Обращаться: тел./факс (095) 179-83-22 с 10.00 до 20.00, кроме воскресенья.

## В фонде «Помоги себе сам» работает Медицинский центр

(лицензия серия ЦЛМД №7118/7114)

Адреса: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к. 333 (м. «Текстильщики»), тел. 179-10-20; ул. Декабристов, 2, корп.2 (м. «Отрадное»), тел. 907-18-72.

Квалифицированные специалисты проводят диагностику и лечение следующими методами традиционной медицины:

- гомеопатия;
- лечебный массаж;
- мануальная терапия;
- фитотерапия.

Проводится иридодиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной терапии, Су-джок терапии, коррекции зрения. Консультируют онколог, психотерапевт.

## ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ учебно-оздоровительных курсов

### ИЮНЬ

С 1.06 (12.00) и с 15.06 (11.00) — курс «Саморегуляция» (для восстановления физического здоровья, развития творческих способностей) проводит врач М.Л.Гланцев. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).  
С 1.06 (10.00) — курс китайской гимнастики «Цигун» проводит инструктор-методист Е.А.Плывина. Цигун



МКЦ	(микрокристаллическая целлюлоза) — для улучшения обмена веществ, выведения из организма шлаков, радионуклидов, холестерина и т.п., предупреждения новообразований, камней в почках, снижения избыточного веса. Лечебный курс — 3 уп. (1 уп. — 100 таб.) Цена за 1 упаковку	35
Сптам	новый вид витаминно-минеральной биологически активной добавки для стимуляции иммунной системы, выведения из организма шлаков, радионуклидов, удаления из крови холестерина (1 уп. — 40 таб.)	37
Ламин	(морская капуста) — по действию близок спламу (1 уп. — 40 таб.)	31
Сптам	для восстановления нормальной функции желудочно-кишечного тракта при недостаточности питания, в экологически неблагоприятных условиях (1 уп. — 40 таб.)	41
Ха ша дай тао хоан	(с плацентой) — для увеличения внутренней энергии, улучшения слуха, зрения, снятия усталости (10 шт.)	65
Бо тхан хоан	(отличное средство для мужчин) — для лечения и профилактики импотенции, цистита (10 шт.)	64
Бак лонг	для комплексного лечения ОРЗ, заболеваний дыхательной системы при воспалении бронхов, легких. Способствует отвыканию от курения (10 пак.)	32
Ик мау хоан	(для женщин зрелого и пожилого возраста) — дает сильный омолаживающий эффект, улучшает состояние в климактерическом периоде (10 пак.)	32
Хоа лонг	для лечения ревматизма, остеохондроза, выводит соли (10 шт.)	32
Ким лонг	при инфекционных и аллергических формах насморка, для лечения ОРЗ, гриппа (10 пак.)	32
Куан лонг	для лечения нарушений функции почек и мочеполовой системы (10 шт.)	32
Сик лонг	для нормализации физиологического состояния женщин детородного возраста, от бесплодия (10 шт.)	32
Мумие очищенное	при переломах, ожогах, язвенной болезни, радикулите, пародонтозе и т.д. (1 уп. — 60 таб.)	31
Пивные дрожжи	(1 уп. — 160 таб.)	41
Пластины ЦМ	для лечения и профилактики парадонтита, кровоточивости и болезни десен (1 уп. — 10 шт.)	41

#### ПРИБОРЫ ДОМАШНЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

Ионатор воды «Сильва 93Э» — предназначен для обеззараживания питьевой воды ионами серебра дома, на даче, в турпоходе	255
Дыхательный тренажер «Медсервис»	24
Фильтр для очистки водопроводной воды «Аквафор»	67
Запасная кассета к фильтру «Аквафор»	56

#### ВИДЕОКАССЕТЫ

10-дневный курс очищения		70
«Домашняя аэробика»	Н. Корх	75
«Разминка»	М. Норбеков	65
«Лежебока» (комплекс упражнений для позвоночника)	В. В. Иванов	89
Техника общего массажа		70
Эротический массаж		70
Энциклопедия мужского здоровья (в 2-х кас.)	для борьбы со стрессом, остеохондрозом, курением	140
Здоровое питание для детей и подростков		70
Стретч	курс для развития гибкости, для любого возраста	70
Нострадамус. Взгляд из прошлого		70
Медитация — искусство всепоглощающей радости (об индийском духовном учителе Ошо и о пути к Гармонии)		70
Relax Video (сочетание великолепных видов природы и чарующей музыки помогает снять усталость и напряжение)		70
«Жизнь после смерти» (истории посмертного опыта по книге доктора Р. Моуди)		65

Для получения необходимо до 1 августа 1998 г. выслать почтовый перевод указанной стоимости по адресу:

119153, г. Москва, а/я 1, Чернышкова Ольга Васильевна.

При оформлении перевода (в разделе «Для письменного сообщения») четко напишите свой адрес и название предмета, который вы хотите получить. Срок получения заказа — 2 месяца. Квитанции об оплате перевода НЕ присылать! В отдаленных районах доплата за авиапересылки (очень дорогие) производится наложенным платежом.

Консультируют онколог, психотерапевт.

#### ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ учебно-оздоровительных курсов

##### ИЮНЬ

С 1.06 (12.00) и с 15.06 (11.00) — курс «Саморегуляция» (для восстановления физического здоровья, развития творческих способностей) — 5 дней (по 4 часа).

С 1.06 (10.00) — курс китайской гимнастики «Цигун» — 5 дней (по 2 часа).

С 1.06 по 11.06 (пон. 19.00; вт. 9.30; четв. 9.30 и 19.30) — занятия гимнастикой Тайцзицюань проводит инструктор-методист Е.А.Птицына. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 8.06 и с 22.06 (18.00) — учебный курс «Лежебока» (комплекс упражнений, для восстановления позвоночника и суставов) проводит врач В.В.Иванов. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 8.06 и с 22.06 (18.00) — «Школа здоровья» врача Л.В.Бойцовой (духовное здоровье, очищение организма, урино-, металло- и фитотерапия). Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 15.06 (18.00) — учебный курс «Физиологическое очищение организма», первая ступень комплексной программы по коррекции сахарного диабета II типа, проводит врач Л.В.Никитина. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 18.06 (15.00) — семинар «Здоровье на ладони, или Су-джок терапия для всех» (оздоровительная система, позволяющая использовать биологически активные точки кистей и стоп для диагностики, лечения и профилактики различных заболеваний) проводит врач О.А.Беликова. Продолжительность — 2 дня (по 2,5 часа).

С 20.06 (10.00) — курс «Реабилитация здоровья, замедление процесса старения, повышение творческого потенциала и деловой активности» проводит врач Ю.П.Гущо. Продолжительность — 3 дня (по 6 часов).

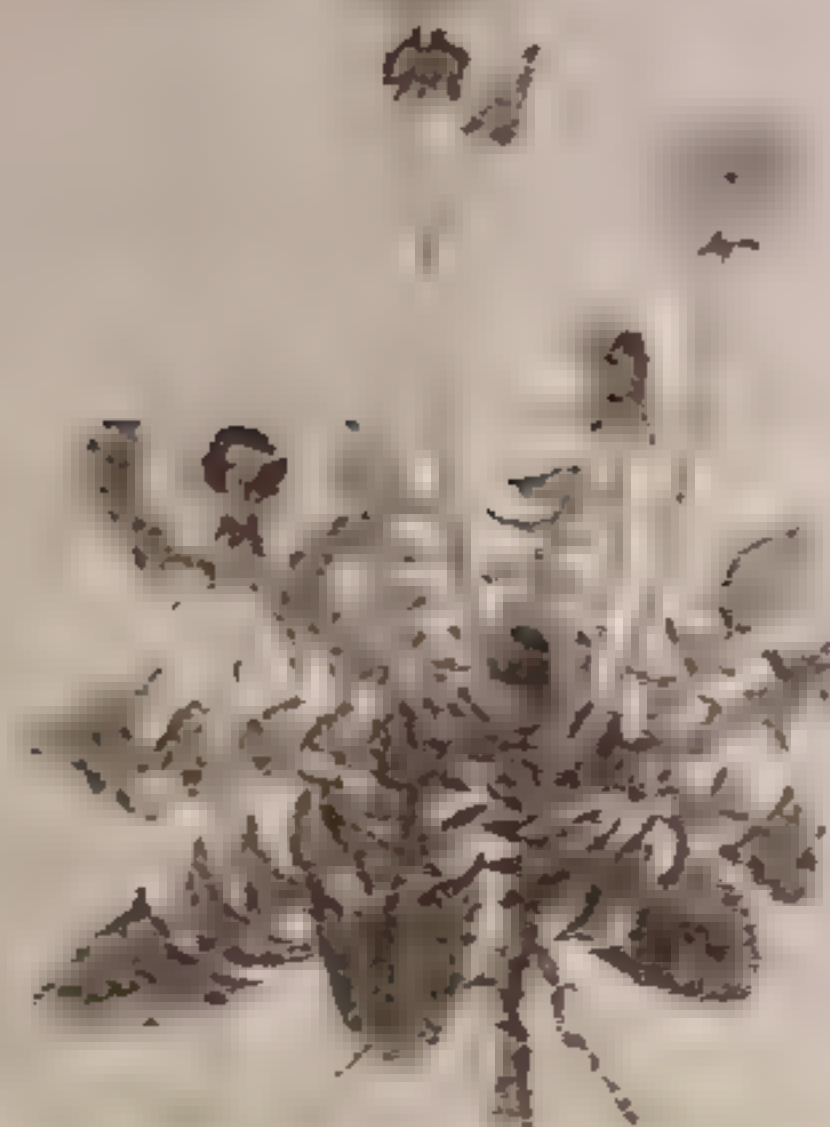
Все справки по тел. 179-10-20, 179-16-01 или по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к.333



Вы слышали про известный во всех странах Европы салат под названием «писанки»? Во Франции он считается деликатесом. Однако блюда из одуванчиков еще и целебны. Их едят при общей слабости, они назначаются большим с плохим выделением желчи, при атеросклерозе, подагре и иных недугах. Еще бы! Ведь в этих обильно растущих на наших лужайках, полянках и пустырях «сорняках» содержится масса витаминов, а также сахар, инулин, белок, соли фосфора, кальция, железа.

Итак, сейчас самая пора одуванчиков. Попробуйте воспользоваться рецептами из книги А.М. Груцинова и Ю.И. Коломенского «Одуванчик на завтрак».

## ДЕЛИКАТЕСЫ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ



Салат

Две горсти свежей зелени — одуванчик, крапива, кресс-салат, щавель, огуречник, петрушка, зеленый лук, укроп, любисток — измельчить и, добавив два нарезанных вареных яй-

ца и луковицу, перемешать. Заправить стаканом кефира, в который добавлены сок и измельченная кожура половины лимона и соль по вкусу.

Подавать к вареной картошке в мундире, вареной говядине или рыбе.

### Варенье

400 г цветков одуванчика тщательно перемыть и замочить на сутки. Слить воду, еще раз промыть цветки и смешать их с двумя лимонами, нарезанными вместе с цедрой. Если нет лимонов, их можно заменить 1 ч. л. лимонной кислоты.

Смесь опустить в 0,5 л кипящей воды и кипятить 15 минут. Полученный отвар процедить, добавить в него 1 кг сахара и варить, пока варенье не

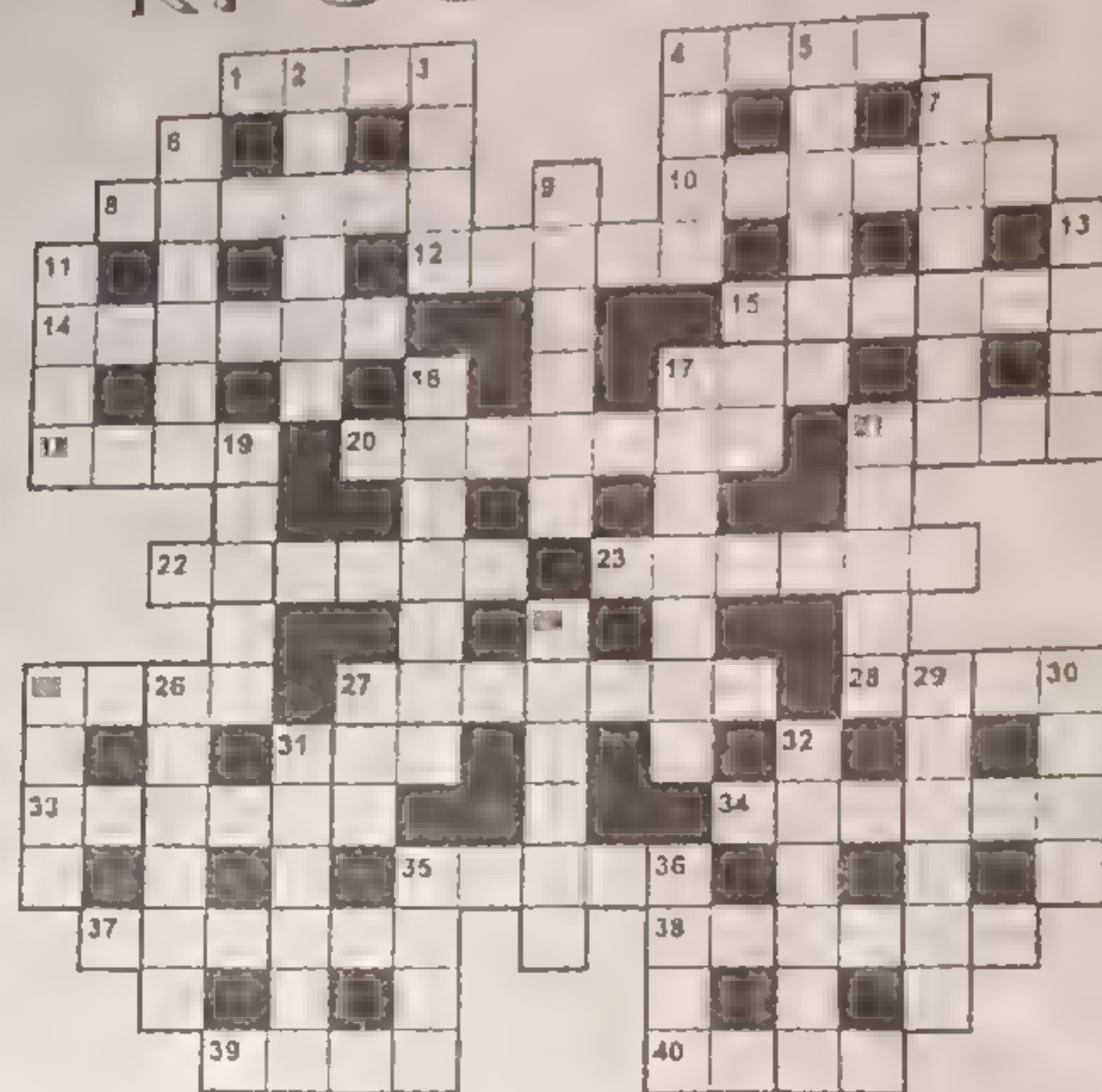
станет по цвету и густоте напоминать свежий мед.

### Одуванчик с грибами

Листья одуванчика вымочить в подсоленной воде и отжать. Положить в неглубокую кастрюлю, прибавив 1 ст. л. сливочного масла. Отдельно потушить с маслом предварительно очищенные и нарезанные ломтиками грибы. Перемешать одуванчик с грибами, прибавить тертый сыр и 1 ст. л. масла, уложить в форму и поставить в духовку, посыпав тертым сыром и положив сверху немного масла. Держать несколько минут, пока не подрумянится.

Расход продуктов: листья одуванчика — 1 кг; грибы — 150 г; сливочное масло — 3 ст. л.; сыр тертый — 2 ст. л.; соль по вкусу.

## КРОССВОРД



По горизонтали: 1. Крупная хищная птица. 4. Пьеса В.В. Маяковского. 8. Часть дыхательных путей. 10. Складные очки. 12. Жидкая ткань, циркулирующая в организме человека и животных. 14. Диагностический прибор. 15. Заболевание кроветворной системы. 17. Напиток из мякоти плодов. 18. Французский актер, режиссер, художник, поэт, выдвигавший идею «театра жестокости». 20. Один из типов лейкоцитов. 21. Знак зодиака. 22. Опера Дж. Верди. 23. Природное образование минералов. 25. Гоночный микролитражный автомобиль. 27. Челов-

век, подвергающийся все сомнению. 28. Драма Г.Ибсена. 31. Низкий мужской голос. 33. Короткая гусарская накидка с меховой опушкой. 34. Золотая монета Флоренции. 35. Змея семейства удавов. 37. Город на Оке. 38. Древнерусский сосуд для разлива напитков. 39. Легкоатлетический снаряд. 40. Драгоценный камень.

По вертикали: 2. Пианист, народный артист СССР. 3. Прыжок в акробатике. 4. Приступ физического страдания. 5. Арбузный мед. 6. Актриса, исполнительница роли в фильме «Белорусский вокзал». 7. Заслуженный тренер

сборной СССР по футболу. 9. Один из учителей и сподвижников Петра I. 11. Карантинное заболевание. 13. Газ, образующийся во время грозы. 15. Прибор для измерения глубины воды. 16. Медицинская лампа. 17. Слово, близкое по смыслу другому слову. 19. Ансамбль музыкантов. 21. Знак отличия за особые заслуги. 24. Город в Греции. 25. Приток Волги. 26. Французский поэт, глава «Плеяды». 27. Широкое женское пальто. 29. Деталь очков. 30. Таджикский писатель, автор романа «Дохунда». 31. Приспособление для завивки волос. 32. Откладывание яиц насекомыми и птицами. 35. Отгороженное место для прогулок с естественной или посаженной растительностью. 36. Персонаж романа Ж. Верна «20 000 лье под водой».

Ответы на кроссворд в № 5

По горизонтали: 1. Боткин. 4. Каплер. 8. Апноэ. 11. Рокотов. 12. Логопед. 13. Ирис. 14. Клавдий. 15. Степ. 18. Парез. 19. Прогалина. 22. Топливо. 23. Токката. 25. Паркинсон. 27. Пинта. 32. Тяга. 33. Ледокол. 34. Боур. 37. Карнеги. 38. Балобан. 39. Ерика. 40. Оляпка. 41. Фтазин.

По вертикали: 1. Бурмин. 2. Тактика. 3. Инта. 5. «Арго». 6. Лопатин. 7. Родоны. 8. Авель. 9. Нервюра. 12. Эллингтон. 16. Рефлекс. 17. Эликсир. 18. «Потоп». 20. Арама. 21. Евангелие. 24. Горюшки. 26. Астурия. 28. Тромбоз. 29. Стекло. 30. Торба. 31. Кропин. 35. Мекс. 36. «Плот».

## ТАБЛИЦА УДАЧИ

Магическое число 7: семь дней недели, цветик-семицветик и т. п. А знаете ли вы, что в течение дня проходят семь космобиологических циклов? Если их знать и придерживаться советов знаменитого русского астролога С.А. Вронского, автора приведенной ниже таблицы, удача будет улыбаться вам всегда.

### КОСМОБИОЛОГИЧЕСКИЕ ПЕРИОДЫ

ВРЕМЯ	Вс	Пн	Вт	Ср	Чг	Пг	Сб
11.00-13.30	7	3	6	2	5	1	4

### БЛАГОПРИЯТНО

Текущая работа, отчеты, укрепление личного авторитета, подписание и оформление нотариальных документов.

### НЕБЛАГОПРИЯТНО

Начало новых дел, выяснение отношений, поездки (переезды с квартиры на квартиру, путешествия, командировки), переход на новую работу, заступление на новую должность, хирургические операции, подписание договоров и контрактов, помолвки и бракосочетания, приобретение животных.

ния в этот период принесут вам радость.

### НЕБЛАГОПРИЯТНО

Необдуманные неясные предложения, выяснение отношений, порождающие неприязнь и вражду.

### БЛАГОПРИЯТНО

Преподавательская деятельность. Это наилучший период для хирургического вмешательства, успех приносят дела, связанные с водой.

### НЕБЛАГОПРИЯТНО

оформление нотариальных документов и юридических актов.

### НЕБЛАГОПРИЯТНО

### БЛАГОПРИЯТНО

Этот период характеризуется приливом энергии, появляется уверенность в собственных силах; хорошее время для предпринимательских сделок; полноценный досуг.

### НЕБЛАГОПРИЯТНО

Прием сильных лекарственных препаратов, употребление алкоголя и наркотиков.



# ТАБЛИЦА УДАЧИ

Магическое число 7: семь дней недели, цветик-семицветик и т. п. А знаете ли вы, что в течение дня проходят семь космобиологических циклов? Если их знать и придерживаться советов знаменитого русского астролога С.А.Вронского, автора приведенной ниже таблицы, удача будет улыбаться вам всегда.

## КОСМОБИОЛОГИЧЕСКИЕ ПЕРИОДЫ

ВРЕМЯ	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
0.00-3.30	7	3	6	2	5	1	4
3.30-7.00	1	4	7	3	6	2	5
7.00-10.30	2	5	1	4	7	3	6
10.30-13.45	3	6	2	5	1	4	7
13.45-17.15	4	7	3	6	2	5	1
17.15-20.45	5	1	4	7	3	6	2
20.45-24.00	6	2	5	1	4	7	3

Характеристики космобиологических периодов даны с некоторыми сокращениями, однако основные рекомендации сохранены.

## БЛАГОПРИЯТНО

Текущая работа, отчеты, укрепление личного авторитета, подписание и оформление нотариальных документов.

## НЕБЛАГОПРИЯТНО

Начало новых дел, выяснение отношений, поездки (переезды с квартиры на квартиру, путешествия, командировки), переход на новую работу, заступление на новую должность, хирургические операции, подписание договоров и контрактов, помолвки и бракосочетания, приобретение животных.

## БЛАГОПРИЯТНО

Деятельность в области литературы и искусства. Хорошо бы расплатиться с долгами, навести порядок в финансах. Занятие бизнесом принесет ощутимую прибыль.

## НЕБЛАГОПРИЯТНО

## БЛАГОПРИЯТНО

Интеллектуальная (в частности, научная) деятельность; развлечения и короткие перемеще-

ния в этот период принесут вам радость.

## НЕБЛАГОПРИЯТНО

Необдуманные неясные предложения, выяснение отношений, порождающие неприязнь и вражду.

## БЛАГОПРИЯТНО

Преподавательская деятельность. Это наилучший период для хирургического вмешательства, успех приносят дела, связанные с водой.

## НЕБЛАГОПРИЯТНО

Начало новых дел. Не берите денег в долг. Проблематично оформление и подписание документов. Это не лучшее время для азартных игр, помолвок и бракосочетаний.

## БЛАГОПРИЯТНО

Начало новых дел, особенно, если это период новолуния или полнолуния. Успех принесут долгосрочные планы, благоприятно урегулирование проблем с начальством и должностными лицами,

оформление нотариальных документов и юридических актов.

## НЕБЛАГОПРИЯТНО

## БЛАГОПРИЯТНО

Этот период характеризуется приливом энергии, появляется уверенность в собственных силах; хорошее время для предпринимательской деятельности, коммерческих сделок; полноценный досуг.

## НЕБЛАГОПРИЯТНО

Прием сильных лекарственных препаратов, употребление алкоголя и наркотиков.

## БЛАГОПРИЯТНО

Физическая работа (в том числе домашняя: уборка квартиры, ремонт машины и пр.).

## НЕБЛАГОПРИЯТНО

Воздержитесь от приема подарков и знаков внимания, от общения с конкурентами, юридическими ведомствами и адвокатами. Период опасен тем, что полученные в это время травмы оставляют о себе долгую память.

Подготовила Зоя Коваленко

## Наша газета продается оптом в Москве

- ст.м. «Баррикадная», ул. Баррикадная, д. 2, тел. 254-05-62
- ст.м. «Арбатская», ул. Волхонка, д. 6, стр. 1, тел. 203-07-98
- ст.м. «Пушкинская», Страстной б-р, д. 3, тел. 299-07-69
- ст.м. «Улица 1905 года», ул. 2-я Звенигородская, д. 13, тел. 256-06-00
- ст.м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, д. 7/9, тел. 264-82-72
- ст.м. «Курская», ул. Верхняя Сыромятническая, д. 2, тел. 916-43-98
- ст.м. «Новокузнецкая», ул. Б. Татарская, д. 16/2, тел. 951-07-87
- ст.м. «Варшавская», Чонгарский б-р, д. 7, тел. 110-77-60
- ст.м. «Текстильщики», Волгоградский пр-т, д. 46/15, КЦ «Москвич», к. 332, тел./факс 173-97-33

## ВНИМАНИЕ!

В июне-августе 1998 года в некоторых областях России на нашу газету будет проводиться льготная подписка на I полугодие 1999 года.

## ДОРОЖНИКИ ЧИТАТЕЛИ

В фонде «Помоги себе сам» в Текстильщиках и в филиале Фонда в Отрадном проводятся традиционные

## ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

Мы ждем вас в малом зале КЦ «Москвич» (м. «Текстильщики», тел. 179-10-20)

каждую субботу в 10.00

и в помещении семейного клуба консорциума «Социальная инновация» (м. «Отрадное», тел. 907-18-72)

каждую первую субботу месяца в 11.00

## ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ

Консультационно-выставочный комплекс фонда «Помоги себе сам» в Текстильщиках (Волгоградский просп., 46/15, к. 333) открыт для посетителей ежедневно с 10 до 20 часов (в воскресенье с 10 до 18 часов).

**СПРАВКИ ПО ТЕЛ.**  
**179-10-20,**  
**179-16-01**

Напоминаем вам, что в Отрадном (ул. Декабристов, д. 2, корп. 2) с 9 до 20 часов ежедневно (в воскресенье до 16 часов) работает филиал нашего Фонда, где можно не только приобрести продукты для здорового питания, фиточай, пищевые добавки, водо- и воздухоочистители, лечебную косметику, специальную литературу, но и записаться на прием к врачам.

**СПРАВКИ ПО ТЕЛ.**  
**907-18-72**

Учредитель — фонд «Помоги себе сам». Здоровья желает вам программа «Помоги себе сам»

Адрес редакции: 109125, Москва, Волгоградский проспект, 46/15, к. 332, Культурный центр «Москвич» (ДК АЗЛК)

Тел./факс редакции — 173-97-33

Главный редактор — Лариса Казарьян

редакторы — Алла Орлова, Алмаз Бикчантаев, Татьяна Блинова

ответственный секретарь — Наталья Девдариани

фото — Маргарита Бородина, Роман Сердюков

верстка — Сергей Гуц, набор — Вера Думбар

корректор — Галина Сенявская

Газета зарегистрирована Министерством печати и информации 19.07.95 регистрационный номер 013948

Отпечатана в типографии издательства «Пресса»

Заказ № 12456 Тираж 100 000

Подписано в печать 28.05.98

Подписной индекс по каталогу агентства «Роспечать» — 32620

## РАБОТНИКИ НА РЕКЛАМУ

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----



№7  
(47) июль  
1998 год

Для тех, кто хочет обрести физическое  
и духовное здоровье

В НОМЕРЕ

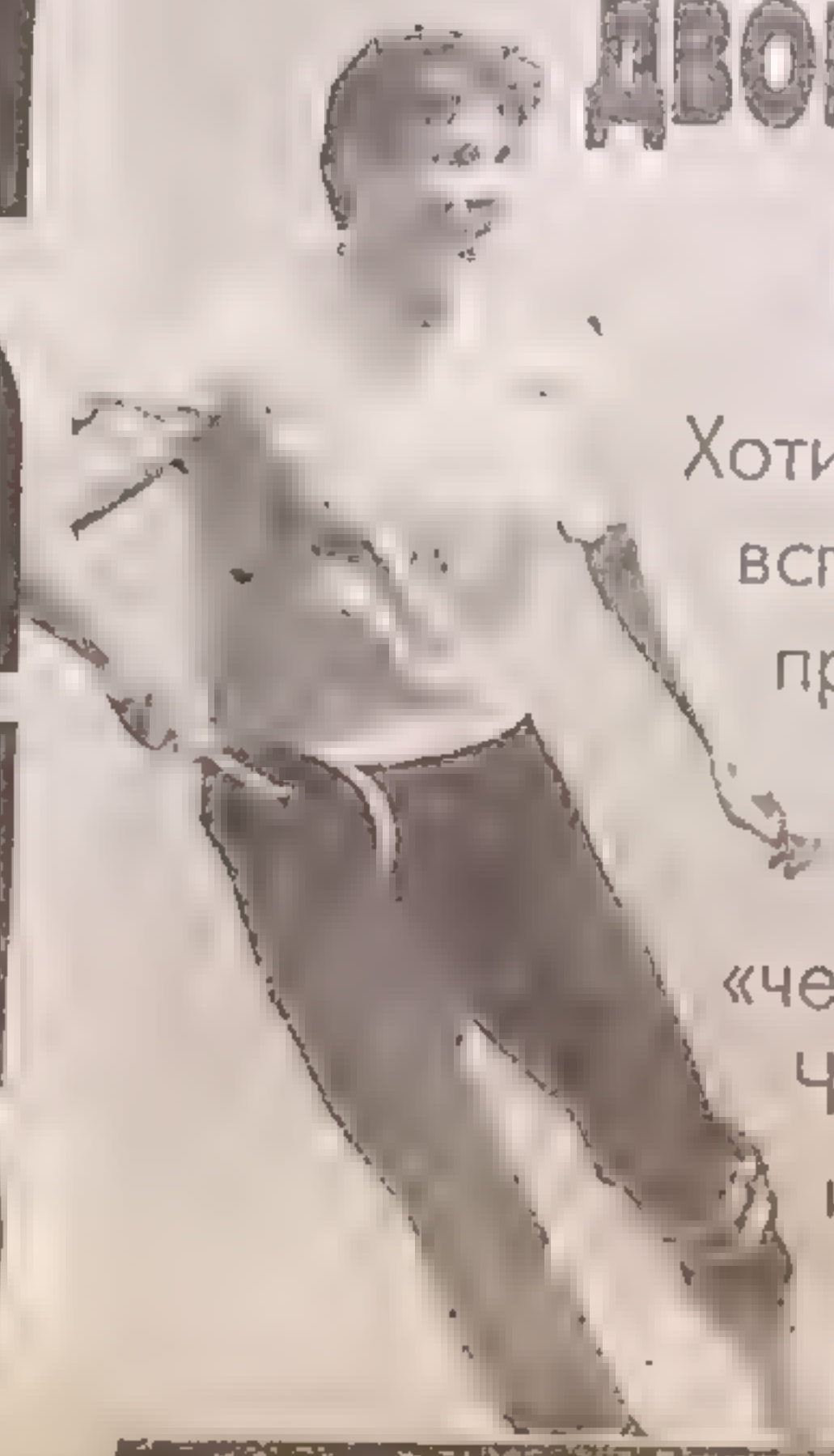
ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА

## АКУПУНКТУРА... В ОГОРОДЕ

А если вы не работаете в огороде, то руки требуют дополнительной разминки. Какой же?

с. 6

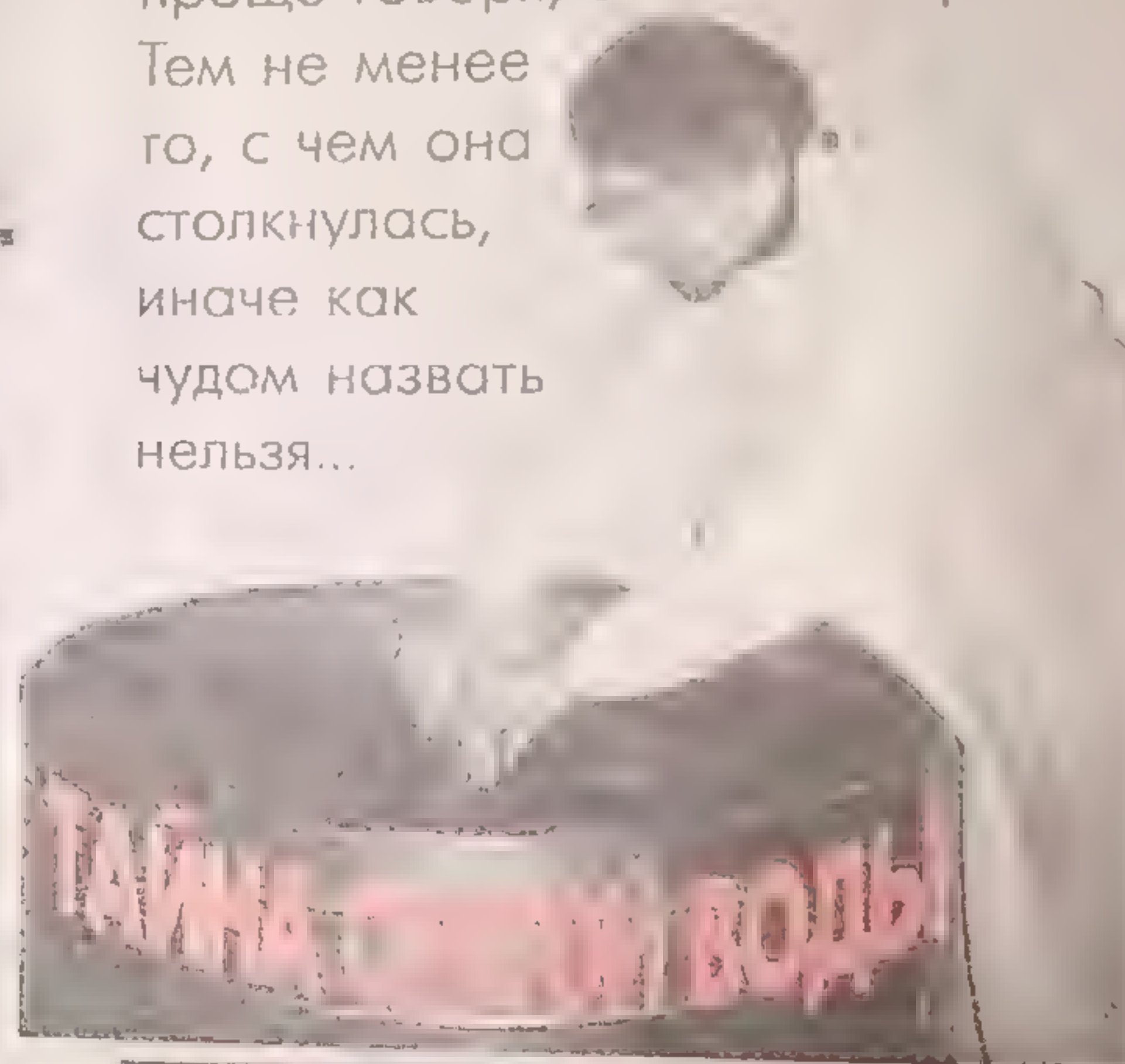
## ПРОФИЛАКТИКА ДВОРОВЫМИ ИГРАМИ



Хотите  
вспомнить  
правила  
«вышибал»  
или  
«чеканки»?  
Читайте  
и играйте.

с. 7

Ирина Юрьевна Мартыанова — кандидат медицинских наук, врач высшей категории — к чудесам относится весьма скептически, а проще говоря, в них не верит. Тем не менее го, с чем она столкнулась, иначе как чудом назвать нельзя...



с. 8

## ЕСЛИ ВАС УКУСИЛА ЗМЕЯ... ЕЩЕ НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ЗМЕЯ — ВРАГ

Научитесь отличать гадюку от ужа. Но уж если вы попались «на зуб» гадюке, — что же делать?

с. 9

## ДЕТИ ИЗ «ПОПВАЛА»

В театре-студии «Подвал» организовано более трехсот человек. Здесь выросли два поколения детей. Сейчас подрастает третье. Старшим — за двадцать, младшим — десять. Тут они познали не только радость твор...

дел, что они делают, он был потрясен. Маленький темный зал превращался в улицы, кварталы и даже в целые планеты, где кипела жизнь. По ходу спектакля возникали дискуссии. Разыгрывая сложные ситуации, ребята



В прошлом году, на десятилетие театра-студии «Подвал» собрались более трехсот человек. Здесь выросли два поколения детей. Сейчас подрастает третье. Старшим — за двадцать, маленьким — десять. Тут они познали не только радость творчества. «Подвал» научил их думать, сострадать, любить, помогать тем, кто нуждается в этом.

А начиналось все в еще «благотропном» СССР. Когда под оптимистичные звуки горна пионерские дружины строились на линейки и рапортовали о счастливом детстве. «Как хорошо в стране советской жить!» — пели дети, и казалось, что мощь казенной пропаганды незыблема.

Но это только казалось. Вот вот на карте СССР появятся первые «горячие точки», и пламя войны опалит эти мордашки. Вот-вот многие из них лишатся крова, родных, близких, и страшное слово «беженец» определит их статус. Так появился в театре Амир, сын армянина и азербайджанки, вынужденных бежать из Баку. Он пришел сюда с первым поколением, а сейчас уже возглавляет «Подвал» вместе с его организатором Юлией Шевелевой.

Почему «Подвал»? Да просто потому, что театр обосновался в подвале жилого дома в Москве на Остоженке. Ребята привычно говорили «пошли в подвал». Так название само и утвердилось.

Создавая театр, Юлия хотела помочь детям научиться думать и решать свои проблемы, познать себя и такой непростой мир вокруг. Поэтому и начали с публицистики, с того, что волновало ребят. Один из первых спектаклей поставили по очеркам Юрия Шекочихина. Когда актер пришел в студию и уви-

дел, что они делают, он был потрясен. Маленький темный зал превращался в улицы, кварталы и даже в целые планеты, где кипела жизнь. По ходу спектакля возникали дискуссии. Разыгрывая сложные ситуации, ребята искали выход из них.

Когда делали спектакль о спецПТУ, нашли такое училище и жили там неделю. Получился спектакль о реальных судьбах и ситуациях.

### «МЫ ГОТОВЫ ЖИТЬ ИНАЧЕ»

Однажды Марк Ковалевский, поляк из Литвы, поделился своей болью, рассказав, как трудно живется полякам в Литве. И тогда возник замысел сделать постановку о межнациональных отношениях. Поехали в Литву, собрали группу из литовских, русских и польских ребят. Неделю жили вместе и придумывали спектакль. Сначала все ругались и спорили и ничего не получалось. Потом решили создать своеобразный «парламент», где можно «культурно» высказывать претензии. Опять ругались и не соглашались друг с другом. Путь к спектаклю оказался тернистым.

Тогда режиссер предложила всем поменяться местами: литовцы стали поляками и наоборот. Условие было жестким: встать на противоположную точку зрения и защитить ее. На глазах менялась психология ребят, рождались новые люди. Если бы не это, не было бы смысла показывать.

Так появилось новое направление в театре «Подвал» — межнациональные программы. Первая — в Литве, потом — в Москве

## ДЕТИ ИЗ «ПОДВАЛА»



### В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ:

ГАЗЕТА В ГАЗЕТЕ: РУССКИЙ ФРУКТ

ЕСЛИ ВАМ НЕ НРАВЯТСЯ ОЧКИ

ЗАКОН О БИОЭТИКЕ: КОМУ ОН НУЖЕН, А КОМУ НЕВЫГОДЕН?



Начало на с 1

с беженцами из Армении и Азербайджана. Владимир Познер, узнав об этом необычном опыте, предложил сделать большую телевизионную передачу.

Удалось собрать шестьдесят школьников почти из всех республик тогдашнего Союза. Так получилось, что первая передача совпала с вильнюсскими событиями 1991 года.

— Наши друзья в Вильнюсе жили у телебашни, — рассказывает Юля, — мы очень волновались за них. Бросились к телефону и стало еще страшнее — в трубке были слышны выстрелы. Самое драматичное было в том, что один из четырнадцати погибших там оказался отцом мальчика, участвовавшего в наших программах. После этих событий ребенок попал в клинику неврозов.

Это был горький урок. Жизнь вносила жестокие коррективы в спектакль. Мы подняли литовский флажок с черной ленточкой и отказались в течение трех дней выходить на сцену и съемки. Не все тогда поняли нас. А наши ребята, не сдерживая слез, клялись жить иначе. Следующая телепередача о межнациональных отношениях так и называлась «Мы готовы жить иначе»...

В этом году Юля Шенелева «поселила» театральную труппу на особой планете. Ее назвали «Терра». Здесь она смоделировала многие конструкции, с которыми можно было бы жить на Земле.

хода из них сами творили новый спектакль.

### ВАЛЬС В ИНВАЛИДНОЙ КОЛЯСКЕ

...Несколько лет назад, возвращаясь из театра обычным весенним теплым вечером, Амир услышал крик о помощи. Мальчишки, обступив инвалидную коляску, пытались открутить от нее какой-то рычажок. Позже этот эпизод войдет в новый спектакль. А тогда Амир был ошарашен неприязнью девочки, которой попытался помочь. Он ощутил какой-то другой, непонятный мир. Как, чем живет эта девочка, с кем общается? Наверное, нелегко ей приходится? Тогда и появилась идея пригласить в «Подвал» больных детей.

Больных? Всем было ясно, что они есть, что им плохо. Но где их искать? Какие они, инвалиды, как себя с ними вести?

— Сейчас-то я, увидев инвалидную коляску, издали определяю, какая форма ДЦП у человека, сразу отличу в толпе глухого, — говорит Юля, — теперь мы все понимаем, как они себя ощущают. А тогда...

Сначала чиновники из местных органов власти, отвечающие за работу с детьми, заявили, что среди больных детей из Н-ского интерната нет желающих играть в театре. Юля не поверила и с ребятами поехала в интернат. Пятнадцать больных детей записались в театр. Теперь нужно было найти автобус — своим ходом они доберутся

вскоре состоялась премьера спектакля «Давай потанцуем».

В этой трогательной истории любви благополучного мальчика и больной девочки ребята играли самих себя. Многие называют этот спектакль жестоким, хотя он хорошо кончается, но в финале, как после катарсиса, никто не может сдержать очищающих слез.

Впервые на сцене говорили то, что говорят об

А девочка, у которой тяжелая форма церебрального паралича, мечтает танцевать вальс. Конечно, это не реально. Но, как известно, любовь и доброта творят чудеса. В конце спектакля влюбленный мальчик берет девочку на руки и они танцуют...

— После первых репетиций некоторые ребята чувствовали себя подавленными, не знали как держаться с больными сверстниками. Захо-

ло не страшно, обычный рабочий процесс». Он отвечает: не успеваю! И А ему в ответ: успевай! И он не только играет в спектакле (у него руки ходуном ходят), но и сценоходом ходит, моет пол и даже чинит розетки. И все нормально получается.

Зуля играет главную роль — ту девочку, которая мечтает танцевать вальс. У нее тяжелая форма церебрального паралича, плохо двигается без



инвалидах лишь между собой.

По сюжету ребята из обычной школы приезжают на День милосердия к своим больным сверстникам в интернат.

— Смотрите, к нам иностранцы приехали! — кричит девочка в коляске.

— Почему мы иностранцы? — удивляются московские школьники.

— Да потому, что жи-

жу в зал, — вспоминает Юля, — а двенадцатилетний Сережа прыгает то на одной ноге, то на другой, вертится как волчок и при этом внимательно смотрит на свои ноги. Что с тобой, спрашиваю, у тебя все в порядке? А он посмотрел на меня ошалевшими глазами и отвечает: я только сейчас понял, какое это счастье — иметь ноги!

палок, сведены ноги.

— Как-то приехали к нам представители местной власти, — рассказывает Юля, — стоим после спектакля, разговариваем. И вдруг кто-то из ребят говорит: Зуль, ну ты скоро? Побежали! Вижу, наши гости слегка изменились в лице, шепчут: как же так можно? Это же бестактно! Я даже не сразу

Шиффер или Наоми Кэмпбелл мы ходим просто уродливо. «Послушай, — сказал мне один мальчик, — я глухой, но я же не тупой!»

Наговорить им можно все, что угодно, но сюзюкать — нельзя. Фальшивого равноправия они не приемлют, сразу замыкаются и уползают в ту самую раковину.

Недавно в театре состоялась премьера. В коротком спектакле «Я мечтаю» играют дети с тяжелыми формами ДЦП. Они говорят о себе, о своих мечтах. Одной девочке (той самой, от чьей коляски мальчишки когда-то хотели отвинтить рычажок) очень не хватало друзей. Теперь ее есть кому защитить. Мальчишка, прикованный к коляске, мечтает стать гонщиком. И на сцене их мечта исполняется. На мальчика надевают шлем, и коляска превращается в гоночный автомобиль. Впереди, на слайдах, мелькают изгибы дороги, и он мчится вперед под рев машины.

А одна девочка мечтает, чтобы весь мир был глухим...

Тяжело жить, если ты не такой, как все. Но в «Подвале» они ощущают себя по-иному. Здесь больше нет понятий — «они» и «мы». Только мы, все вместе...

Огромную толстую свечу, неровно оплавившую еще в прошлые сезоны, бережно передают из рук в руки. Зал забит до отказа, но слышно, как потрескивает пламя, отбрасывая причудливые тени на голые чер-



дней выходить на сцену и съемки. Не все тогда поняли нас. А наши ребята, не сдерживая слез, клялись жить иначе. Следующая телепередача о межнациональных отношениях так и называлась «Мы готовы жить иначе»...

В этом году Юля Шевелева «поселила» театральную труппу на особую планету. Ее назвали «Терра». Здесь она смоделировала многие конфликты, с которыми можно столкнуться на Земле. И ребята в поисках вы-

века, сразу отличив в толпе глухого, — говорит Юля, — теперь мы все понимаем, как они себя ощущают. А тогда...

Сначала чиновники из местных органов власти, отвечающие за работу с детьми, заявили, что среди больных детей из N-ского интерната нет желающих играть в театре. Юля не поверила и с ребятами поехала в интернат. Пятнадцать больных детей записались в театр. Теперь нужно было найти автобус — своим ходом они добраться не могли.

Решили и эту проблему. И



инвалидах лишь между собой.

По сюжету ребята из обычной школы приезжают на День милосердия к своим больным сверстникам в интернат.

— Смотрите, к нам иностранцы приехали! — кричит девочка в коляске.

— Почему мы иностранцы? — удивляются московские школьники.

— Да потому, что живете за пределами нашего интерната, — поясняют им.

Интернат — это замкнутое пространство. Куда можно пойти, если передвигаешься с помощью двух палок или коляски? Сочувственные, полные жалости взгляды ранят не меньше, чем равнодушие или насмешка. Хочется поскорее «уползти», спрятаться в свою «раковину» и не показываться оттуда.

жу в зал, — вспоминает Юля, — а двенадцатилетний Сережа прыгает то на одной ноге, то на другой, вертится как волчок и при этом внимательно смотрит на свои ноги. Что с тобой, спрашиваю, у тебя все в порядке? А он посмотрел на меня ошалевшими глазами и отвечает: я только сейчас понял, какое это счастье — иметь ноги!

Ребята из интерната на первых порах даже не позволяли подать им руку, когда выходили из автобуса. Жалость для них страшно унижительна. Но постепенно «Подвал» стал таким местом, где понятия «инвалид» не существует. Здоровые и больные дети играют вместе.

Когда у Толика что-то не получается, Юля кричит на него так же, как и на всех (все знают, что

палок, сведены ноги.

— Как-то приехали к нам представители местной власти, — рассказывает Юля, — стоим после спектакля, разговариваем. И вдруг кто-то из ребят говорит: Зуль, ну ты скоро? Побегали! Вижу, наши гости слегка изменились в лице, шепчут: как же так можно? Это же бестактно! Я даже не сразу поняла в чем дело. Оказывается, их покорило слово «побегали». А мы знаем, что для нее бежать — это значит идти чуть быстрее, чем обычно. Если устанет, постоим, отдохнем, нет проблем.

У Юлии Шевелевой на этот счет позиция жесткая и логичная.

— Почему человека нужно жалеть, если он ходит не так, как все? Тогда нас тоже нужно жалеть, потому что по сравнению с Клаудией

глухим...

Тяжело жить, если ты не такой, как все. Но в «Подвале» они ощущают себя по-иному. Здесь больше нет понятий — «они» и «мы». Только мы, все вместе...

Огромную толстую свечу, неровно оплывшую еще в прошлые сезоны, бережно перенесли из рук в руки. Загорелась до отказа, но слышно, как потрескивает пламя, отбрасывая причудливые тени на голые черные стены. Это прощальная свеча. Каждый из «подваловцев», пришедших на закрытие сезона, по традиции держит ее в ладошках, загадывая самое заветное желание. Оно обязательно исполнится. Огонек плывет по залу — из рук в руки, от сердца к сердцу. Это — безмолвная молитва о себе и тех, кто рядом. Они стали на год взрослее и — добрее.

Татьяна Харламова

ВАШ КЛУБ

Здравствуйте, уважаемая редакция!

Большое спасибо за ваши публикации. Я врач, на пенсии уже 10 лет, вынужденный переселенец с Севера. Так что нашу официальную, то бишь советскую медицину, знаю не понаслышке. Верила ей и была предана на 100%. Но, переехавшись в деревню, где я и живу все эти 10 лет, познакомилась с альтернативной, как теперь называется народная медицина. По вашим рекомендациям, например, я снижала кровяное давление эффективнее, чем таблетками...

...Обращаюсь я к вам и с просьбой. В свое время, после выхода на пенсию и переезда я была просто в депрессии. После 2-х ставок работы, клуба, спортивных занятий, множества друзей оказаться на селе без работы, без общения... Подняла меня «коклюшкотерапия». Мое небольшое увлечение, хобби помогло мне. Видимо, положительная биоэнергетика с деревянных

палочек — коклюшек, успокаивающий их перезвон (как четки), да и моральное удовлетворение — все это помогло и помогает мне быть в тонусе, найти себя в дальнейшей жизни.

В 1992 году я издала на свои северные «запасы» самоучитель по плетению кружев.

Прошу вас, помогите мне связаться с рукодельницами, желающими освоить кружевоплетение на коклюшках. Буду рада помочь советами, консультациями. Научившись плести кружева, можно будет на этом и зарабатывать, да и сделать приятный подарок — радость. Буду вам очень признательна, если дадите объявление, что за небольшую плату — 1 доллар (в рублях) и почтовые расходы — я вышлю желающим этот самоучитель.

С уважением,

Рожкова Аделаида Ивановна

Мой адрес: 391621, Рязанская обл., Сасовский р-н, п/о с. Алешино.

## ДАВАЙТЕ ПОМОЖЕМ ДРУГ ДРУГУ

Одиночества серая тень  
Заслонила и свет и людей.

Я одна на планете и во вселенной,  
Я одна в этом мире нетленном.  
Одиночество под покровом ночи...  
Одиночество в молчаливой тиши...

Как часто мы ощущаем себя заброшенными, никому не нужными. Причины могут быть разными. Порой бывает достаточно небольшой размолвки с близкими. А иногда вдруг в нашей жизни все меняется так, как пишет наша читательница Аделаида Ивановна.

Трудно жить с болью, которая копилась годами. Очень хочется поплакать кому-то «в жилетку». Но как быть, если рядом нет никого, с кем бы вы могли поделиться своей болью, или попросить совета; как справиться с этим?

Сегодня мы вам предлагаем помочь не самому себе. Давайте поможем друг другу.

Когда-то Бернард Шоу сказал: «Если у вас есть яблоко и у меня есть яблоко, и мы обменяемся этими яблоками, то у вас и у меня останется по ОДНОМУ яблоку. Если у вас есть идея и у меня есть идея, и мы обменяемся идеями, то у каждого из нас будет по ДВЕ идеи».

Мы предлагаем вам помочь друг другу по переписке. Может быть, «коклюшкотерапия» поможет не только Аделаиде Ивановне, но и еще кому-нибудь?

Если вы готовы разделить боль друг с другом, помочь ему словом, а может быть, просто рассказать, как справились вы с подобным состоянием, пишите нам в редакцию, и мы опубликуем ваши советы. Пишите о своих интересах, и мы будем пересылать вам адреса ваших единомышленников.

Давайте распахнем наши сердца на встречу друг другу!





**Что такое Крым? Солнце, воздух и вода — это есть самый лучший способ расслабиться и поправить свое здоровье. А если к этому добавить еще и упражнения по саморегуляции под руководством опытного специалиста, то вы уж точно надолго забудете о многих болячках. Такая возможность вам представится, если вы примете приглашение фонда «Помоги себе сам» и отправитесь на базу «Солнечное», что под Алуштой, где проводит свои занятия доктор Михаил Лазаревич ГЛЯНЦЕВ.**

«Если хочешь изменить мир — изменись сам!» Этот лозунг в полной мере можно отнести к оздоровительной методике доктора Глянцева. Что же скрыва-

ется за довольно скучным словосочетанием «учебно-оздоровительный курс «Саморегуляция»? На вопрос отвечает сам автор этого курса.

— Каждый человек рождается с универсальной системой саморегуляции. Без этого уникального механизма он не смог бы прожить и дня. К сожалению, со временем эта система начинает давать сбои. Ослабление иммунитета, острые и хронические заболевания, преждевременное старение и даже просто плохое настроение — все это последствия нарушения механизма саморегуляции.

Что же делать? Ответ прост: необходимо искать ключи к управлению этой системой. Сознательная коррекция психофизиологического состояния — мечта многих наших пациентов — обретает вполне реальные очертания, если научиться управлять естественными процессами, происходящими в организме.

Практика показывает, что большинство людей не могут сознательно и целенаправленно пользоваться механизмами саморегуляции.

Тем не менее, управлять собой вполне возможно. Для этого необходимо научиться входить в

особое, «измененное» состояние сознания. Пребывая в состоянии творческого подъема, слушая хорошую музыку, мы иногда с особой остротой чувствуем, как прекрасен мир вокруг нас, сколько в нем цветов и запахов. Именно в этот момент наше сознание плавно проходит сквозь свою

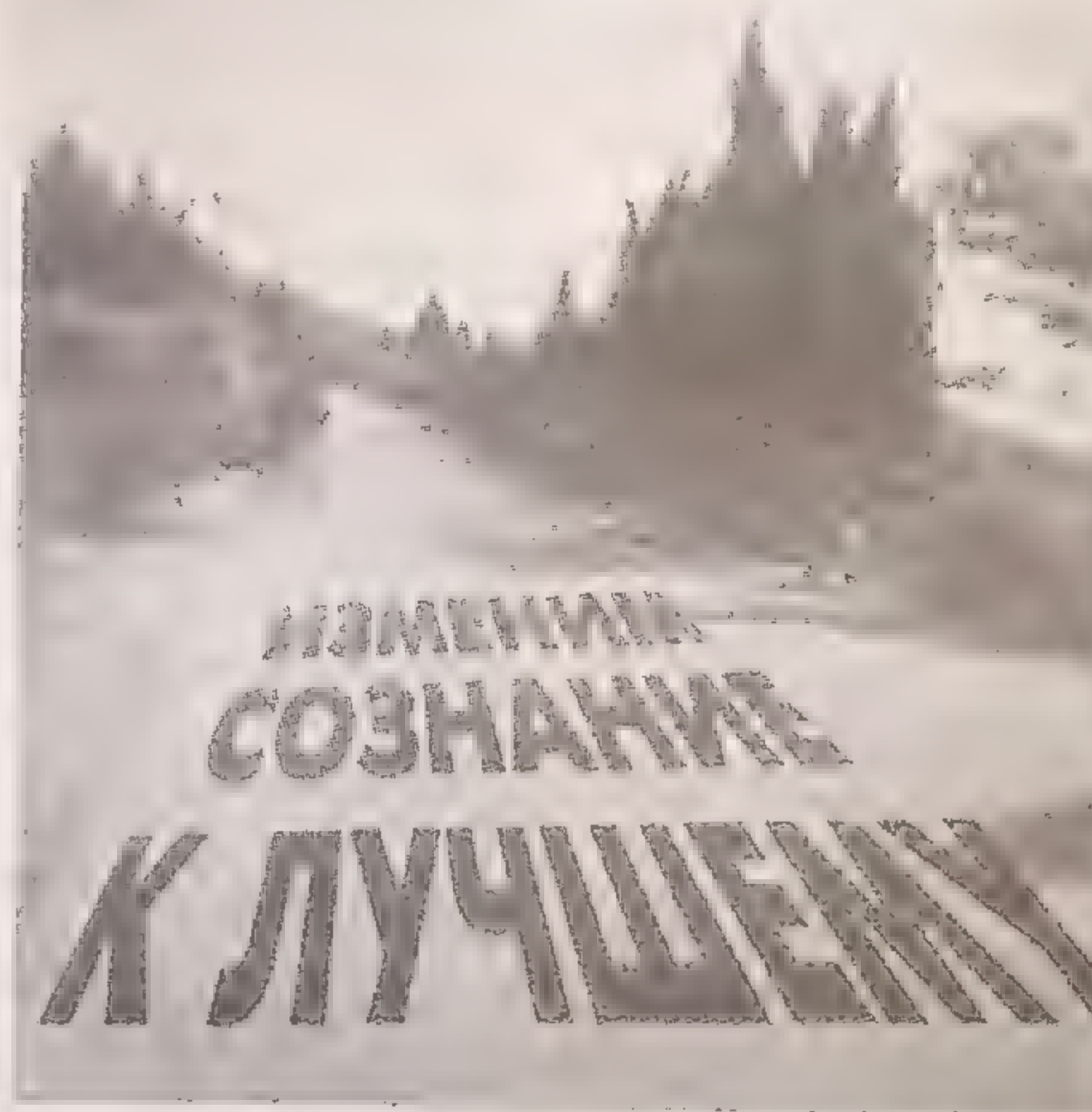
первых занятиях врачу приходится использовать различные психотерапевтические методы, в том числе и внушение, то в дальнейшем пациентам уже не нужна «нянька», направляющая каждый их шаг. Самостоятельность — очень хорошее качество, поэтому его развитию на курсе стараются не ме-

нять. И все же особо хотелось бы подчеркнуть, что в основе методики лежит набор специальных, тщательно отобранных врачом приемов.

Пройдя курс, люди обретают способность самостоятельно входить в «измененное» состояние сознания, или, как его еще можно назвать, состояние «саморегуляции», в условиях которого приобретает способность регулировать свое здоровье и душевное состояние в любых условиях.

И если в Москве курс проводится в течение 5 дней и дает результаты порой просто фантастические, то в Алуште он будет изучаться углубленно, в течение 2-х недель. В сочетании с физиологическим «мягким» очищением организма, макробактериальным питанием, массажем, сауной и другими компонентами комплексной программы «Помоги себе сам» и великолепной возможностью наслаждаться природой Крыма, солнцем, морем, воздухом эффект будет еще более выраженным.

Полученные знания могут быть использованы в дальнейшем для занятий дома. Ведь само по себе лечение одной болезни не гарантирует иммунитет к множеству других. Чело-



«измененную» форму.

Научиться самостоятельно входить в это состояние и фиксировать его — одна из наиболее важных задач, успешно решаемых предлагаемой методикой. И если на

шать. Раскрытие личности через развитие навыков созерцательности, а в дальнейшем и прикосновение к тайнам медитации — так можно охарактеризовать психологическую сторону проводимых за-

век должен быть готов самостоятельно бороться за свое здоровье — он может быть здоровым и счастливым всегда.

#### Сроки пребывания:

с 13 по 26 июля; с 27 июля по 9 августа — занятия ведет доктор Н.П.Аверина (см. «ПСС» № 6 — 1998 г.);

с 10 по 23 августа; с 24 августа по 6 сентября — занятия ведет доктор М.Л.Глянцев.

#### Стоимость путевки:

— для желающих пройти полный курс:

от \$360 до \$450; детям — от \$300 до \$390 (проживание, питание, лечение, обучение);

— для желающих просто отдохнуть:

от \$70 до \$140 (проживание).

Получить подробную информацию об отдыхе и лечении и приобрести путевки можно в консультационно-выставочном комплексе «Помоги себе сам» по адресу:

Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич» (ДК АЗЛК), к. 333. Проезд: ст. м. «Текстильщики».

Справки по тел. (095) 179-10-20, 179-16-01

Судьба этого человека удивительна: будучи крепким и здоровым (он почти 30 лет активно занимался физкультурой и спортом), Юрий Георгиевич в 40 лет вдруг стал практически инвалидом — ишемическая болезнь сердца, атеросклероз коронарных сосудов, гипертония, сахарный диабет. Диагнозы врачей были похожи на приговор.

Не желая сдаваться, Вилунас поставил перед собой цель: без лекарств, за

седые волосы потемнели. За это время исцелены тысячи людей. Обо всем в газетной статье не напишешь. Скажем лишь, что, приехав ненадолго в Москву, Юрий Георгиевич провел несколько занятий в фонде «Помоги себе сам». Впечатления у людей самые положительные: ощущается снижение давления, восстанавливается слух, исчезают головные боли, проходят боли в суставах, появляются бодрость, хорошее настроение.

звук «а», при этом воздух остается как бы во рту, а не направляется в легкие.

Сам звук «а» должен прозвучать коротко и даже немного резко, что и обеспечивает требуемый неглубокий вдох.

После вдоха паузы нет, вы сразу делаете продолжительный непрерывный выдох, произнося как бы про себя один из следующих трех звуков: «хoooo», «фууу» или «фффф». Если у вас получился продолжительный выдох и никаких неприятных ощущений не появилось, значит, оп-

ный (1 секунда), а следовательно, и более глубокий — воздух направляется в легкие. Изменяется также и характер выдоха: он становится менее продолжительным (от 2 до 4 секунд). Пауза после выдоха такая же, как при сильном «рыдающем дыхании»: 1-2 секунды. После вдоха паузы нет. При выдохе произносятся те же три звука: «хoooo», «фууу» или «фффф».

Слабое «рыдающее дыхание» применяют в том случае, когда организм не



лзунг в полной мере мож-  
но отнести к оздорови-  
тельной методике доктора  
Глянцева. Что же скрывает

Тем не менее, управ-  
лять собой вполне воз-  
можно. Для этого необхо-  
димо научиться входить в

стояние и фиксировать  
его — одна из наиболее  
важных задач, успешно  
решаемых предлагаемой  
методикой. И если на

дальнейшем и прикосо-  
вание к тайнам медитации  
— так можно охарактери-  
зовать психологическую  
сторону проводимых за-

дальнейшем для занятия  
дома. Ведь само по себе ле-  
чение одной болезни не га-  
рантирует иммунитет к  
множеству других. Чело-

«Москвич» (ЛК АЗТК),  
к. 333. Проезд: ст. м. «Текс-  
тильщики».

(правки по тел.  
(095) 179-10-20, 179-16-01

Судьба этого человека удивительна: будучи крепким и здоровым (он почти 30 лет активно занимался физкультурой и спортом), Юрий Георгиевич в 40 лет вдруг стал практически инвалидом — ишемическая болезнь сердца, атеросклероз коронарных сосудов, гипертония, сахарный диабет. Диагнозы врачей были похожи на приговор.

Не желая сдаваться, Вилунас поставил перед собой цель: без лекарств, за

седые волосы потемнели. За это время исцелены тысячи людей. Обо всем в газетной статье не напишешь. Скажем лишь, что, приехав ненадолго в Москву, Юрий Георгиевич провел несколько занятий в фонде «Помоги себе сам». Впечатления у людей самые положительные: ощущение снижается давление, восстанавливается слух, исчезают головные боли, проходят боли в суставах, появляются бодрость, хорошее настроение.

**Сегодня в гостях у редакции газеты «ПСС» — доцент Санкт-Петербургского государственного технического университета, академик, вице-президент Международной академии информатизации, Юрий Георгиевич ВИЛУНАС, автор лечебного метода «рыдающее дыхание».**

**РЫДАЙТЕ  
НА ЗДОРОВЬЕ!**



счет ресурсов собственного организма вырваться из плена болезней, найти природные механизмы самооздоровления. И это удалось.

Однажды, чувствуя себя очень плохо, Юрий Георгиевич попытался сделать некоторые физические упражнения, но ничего не получалось — совсем не было сил. От отчаяния он буквально зарыдал, хотя и без слез. Как и у всех плачущих, дыхание пошло ртом: короткий вдох — продолжительный выдох — небольшая пауза, опять короткий вдох — продолжительный выдох и т.д. Так продолжалось несколько минут, и вдруг дыхание плача прекратилось. При этом произошло удивительное: появилось ощущение прилива сил, бодрости. Появилось и осознание, что это дыхание необычное, лечебное.

Так началась сложная исследовательская работа. Постигнув «тайну рыдания», Юрий Георгиевич излечился и, естественно, захотел помочь другим.

С тех пор прошло 20 лет... Вилунас заболел и о здоровье, и о лекарствах, даже

Ю.Г.Вилунас написал книгу «Дыхание, несущее здоровье». В ней автор советует:

«Дышите поверхностно, а не глубоко. Наши болезни — от глубокого дыхания... «Рыдающее дыхание» — единственная в мире дыхательная система, которая возможна лишь при дыхании не носом, а ртом. Такое дыхание предопределено самой природой (дыхание плача)... Главное при дыхании не вдох, а выдох; наши болезни от слишком короткого выдоха».

«Рыдающее дыхание» может быть сильным, умеренным и слабым.

#### **МЕТОДИКА «РЫДАЮЩЕГО ДЫХАНИЯ»**

Сильное «рыдающее дыхание» применяют при значительном нервном напряжении, свидетельствующем о глубоком нарушении всех физиологических процессов. Осуществляется оно так: вдох — короткий (0,5 секунды), неглубокий, энергичный на всхлипывании; вы широко открываете рот и на вдохе произносите

звук «а», при этом воздух остается как бы во рту, а не направляется в легкие.

Сам звук «а» должен прозвучать коротко и даже немного резко, что и обеспечивает требуемый неглубокий вдох.

После вдоха паузы нет, вы сразу делаете продолжительный непрерывный выдох, произнося как бы про себя один из следующих трех звуков: «хooo», «фууу» или «фффф». Если у вас получился продолжительный выдох и никаких неприятных ощущений не появилось, значит, организм сейчас испытывает потребность в этом типе «рыдающего дыхания». При сильном «рыдающем дыхании» выдох может продолжаться от 5 до 10 секунд.

Вы делаете выдох до тех пор, пока приятно, не надо стараться выдохнуть весь воздух из легких. Более продолжительный выдох — объективный показатель большей нарушенности обменных процессов. Обратите внимание на то, что выдох не должен быть резким: он осуществляется непрерывно, причем воздух всегда слегка продувается сквозь немного напряженные мышцы горла, гортани, губ.

Если вы немного не рассчитали и слишком затянули свой выдох («переборщили»), в результате чего появилось какое-то неприятное ощущение, то следующий выдох немного сократите — тем самым вы снимете появившийся дискомфорт.

При выдохе (как и при вдохе) может появиться потребность в звуковом сопровождении — типа гудения, а при очень сильном нервном напряжении даже желание повить. Потребность эту не следует подавлять.

После выдоха следует естественная пауза — 1-2 секунды. Во время паузы вы как бы затаиваете дыхание: при этом можно сказать про себя «раз машина» (это 1 секунда) или «раз машина, два машина» (это 2 секунды) и только после этого сделать снова короткий неглубокий вдох на всхлипывании. Если вам становится неприятно всхлипывать, это означает, что от сильного «рыдающего дыхания» пора переходить к умеренному.

Умеренное «рыдающее дыхание» используют в случае не очень сильного нервного напряжения. При этом дыхание отличается от сильного «рыдающего» характером вдоха: вдох — без всхлипывания, более спокойный и продолжитель-

ный (1 секунда), а следовательно, и более глубокий — воздух направляется в легкие. Изменяется также и характер выдоха: он становится менее продолжительным (от 2 до 4 секунд). Пауза после выдоха такая же, как при сильном «рыдающем дыхании»: 1-2 секунды. После вдоха паузы нет. При выдохе произносятся те же три звука: «хooo», «фууу» или «фффф».

Слабое «рыдающее дыхание» применяют в том случае, когда организм испытывает лишь слабое нервное напряжение: вдох совершенно спокойный, в течение 1 секунды; продолжительность выдоха также составляет 1 секунду или немного больше. При выдохе используется только один звук «хooo», после выдоха — такая же естественная пауза, 1-2 секунды, после вдоха паузы нет.

Продолжительность «рыдающего дыхания» (от двух-трех вдохов-выдохов до 1 часа и более) зависит от уровня напряжения вашего организма, от степени нарушения физиологических процессов в данный момент, а следовательно, от того, как много кислорода требуется всем органам и мышцам. Чем глубже эти нарушения, тем продолжительнее будет «рыдающее дыхание».

Признаком прекращения потребности организма в «рыдающем дыхании» является сокращение продолжительности выдоха (до 0,5 секунды).

Насильственное продолжение «рыдающего дыхания» не принесет пользы и даже может привести к нарушению уже нормализованных физиологических процессов, а значит и ухудшению вашего состояния (могут возникнуть легкое головокружение, болевые ощущения и т.п.).

Когда «рыдающее дыхание» закончилось, переходите на обычное носовое дыхание. Такие чередования можно делать четыре-пять раз в день и даже чаще.

Итак, читайте труд Ю.Г.Вилунаса и рыдайте на здоровье!

Книгу Ю.Г.Вилунаса  
«Дыхание, несущее здоровье»  
можно приобрести в магазине  
«Помоги себе сам» по адресу:  
Москва, Волгоградский пр-т, 46/15  
(КЦ «Москвич»), к.333  
(тел. 179-10-20; 179-16-01) или  
воспользовавшись услугами рассылки (см. с.15).

А.Орлова







делить источник и характер заболевания, но и оптимизировать его лечение, так как метод позволяет прогнозировать воз-

случается, тем не менее серьезной угрозы здоровью не возникнет. Скорее всего, дело

Нарва (Эстония)  
 Наро Фоминск, Моск. обл.  
 Нахабино п., Моск. обл.  
 Нерль п., Иванов. обл.  
 Нерюнгри, Саха-Якутия  
 Нижнеархангельск, Тюмен. обл.  
 Нижний Домов, Пенз. обл.  
 Нижний Новгород  
 Нижний Тагил, Свердл. обл.  
 Николаевск-на-Амуре  
 Никополь (Украина)  
 Новгород  
 Новодарханг пекши,  
 Во пюрат обл.  
 Новосибирск  
 Новоронск, Оренбург обл.  
 Новоуральск, Свердлов. обл.  
 Новын Оскел, Во пюрат, обл.  
 Новын Уренгой, Тюмен. обл.  
 Норильск, Краснояр. край  
 Ночерск, Тюмен. обл.  
 Нягань, Тюмен. обл.  
 Обинск, Калуз. обл.  
 Обинцово, Моск. обл.  
 Омск  
 Орел  
 Оренбург  
 Орловский п., Ростов обл.  
 Орск, Оренбург обл.  
 Орданья ст., Краснодар. край  
 Ош (Кыргызстан)  
 Пазва п., Камчат обл.  
 Певек, Магадан обл.  
 Пенза  
 Пермь  
 Петрозаводск  
 Петропавловск (Казахстан)  
 Петропавловск-Камчатский  
 Печора  
 Пироговский п., Моск. обл.  
 Платошино с., Перм. обл.  
 Плеханово п., Тульск. обл.  
 Поварово п., Моск. обл.  
 Понышево, Кемеров. обл.  
 Прилуки (Украина)  
 Провленин п., Чукот. нац. округ  
 Прокотьевск, Кемеров. обл.  
 Протвино, Моск. обл.  
 Псков  
 Пушкино, Моск. обл.  
 Пушино, Моск. обл.  
 Ревтово, Моск. обл.  
 Ржев, Твер. обл.  
 Рига  
 Романовская ст., Ростов. обл.  
 Россонь, Воронеж. обл.  
 Ростов-на-Дону  
 Рубцовск, Алтайск. край  
 Руза, Моск. обл.  
 Русская Поляна п., Омск. обл.  
 Рязань  
 Садовый, Владимир. обл.  
 Самара  
 Самбор (Украина)  
 Санкт-Петербург

Горжок, Твер. обл.  
Гула  
Гылца, Амур обл.  
Тюмень  
Увельский, Челябинск обл.  
Узловая, Иркутск обл.  
Укин-Уд., Бурятия  
Унеча, Брянск обл.  
Урвнск  
Усолье-Сибирское, Иркутск обл.  
Уссурийск, Примор. край  
Усть-Илимск, Иркутск обл.  
Усть-Ортынский п.,  
Иркутск обл.  
Уфа  
Ухолово п., Рязан. обл.  
Ухля  
Хабаровск  
Хацты-Маненск  
Харьков (Украина)  
Химки, Моск. обл.  
Хмель (Украина)  
Цесис (Латвия)  
Чайковскин, Перм. обл.  
Чаплевск, Самар. обл.  
Чебоксары  
Челябинск  
Череповец, Вологод. обл.  
Черновцы (Украина)  
Черногоorsk, Краснояр. край  
Черково п., Ростов. обл.  
Чехов, Моск. обл.  
Чимкент (Казахстан)  
Чита  
Шатура, Моск. обл.  
Шаховская п., Моск. обл.  
Шахты, Ростов. обл.  
Шепетовка (Украина)  
Шеховское п., Моск. обл.  
Штиссе-льбури,  
Ленинград. обл.  
Шелково, Моск. обл.  
Шербишка, Моск. обл.  
Экибастуз, Павлодар. обл.  
Электрогорск, Моск. обл.  
Электросталь, Моск. обл.  
Энгельс, Саратов. обл.  
Южно-Сахалинск  
Юрьянск  
Якутск  
Яппа (Украина)  
Якуторовск, Тюмен. обл.  
Ярославль  
Ясении, Оренбург. обл.

Абмисск, Краснояр. край  
Аглер, Краснояр. край  
Азов, Ростов обл.  
Акжарский совхоз  
Аккешев, обл. (Казахстан)  
Акмата (Казахстан)  
Актюбинск (Казахстан)  
Алдан, Саха-Якутия  
Александров, Владимир. обл.  
Алма-Ата (Казахстан)  
Альметьевск, Татарстан  
Амурск, Хабаров. край  
Ангарь  
Анапа, Краснодар. край  
Апатиты, Мурман. обл.  
Архенгов, Примор. край  
Архангельское п., Моск. обл.  
Астрахань  
Бакал, Кабардино-Балкарин  
Баку (Азербайджан)  
Балашиха, Моск. обл.  
Барнаул, Алтайск. край  
Белая Калита, Ростов обл.  
Белая Церковь (Украина)  
Белгород  
Белгород-Днепровский  
(Украина)  
Белоозерский п., Моск. обл.  
Бендеры (Молдавия)  
Бережки, Перм. обл.  
Биробиджан  
Благовещенск  
Богородицк, Тульск. обл.  
Бор, Нижегород. обл.  
Борисов (Белоруссия)  
Бородинск, Тульск. обл.  
Братск, Иркут. обл.  
Бронницы, Моск. обл.  
Брянск  
Бузулук, Оренбург обл.  
Бухара (Узбекистан)  
Быково с., Моск. обл.  
Великий Устюг, Вологод. обл.  
Вельск, Архангельск обл.  
Вильнюс, Моск. обл.  
Вильнюс (Литва)  
Винница (Украина)  
Витебск (Белоруссия)  
Владигросток  
Великаяказ  
Владимир  
Волгоград  
Волгодонск, Ростов обл.  
Волоцкий, Волгоград обл.  
Воткинск  
Вурьянск  
Вурьянск, Нижегород. обл.  
Вурьянов п., Моск. обл.  
Вурьянов п., Моск. обл.

Ашман п., Мамалин обл.  
Ашлич, Кемеров обл.  
Александров, Краснояр. край  
Юмелев (Белоруссия)  
Юркин, Белорос. обл.  
Пропно (Белоруссия)  
Турки, Белгород обл.  
Туково, Ростов обл.  
Турьевск, Кемеров обл.  
Давганте (Латвия)  
Джекалан (Казахстан)  
Держинский, Моск. обл.  
Димитров, Донец обл. (Украина)  
Днепропетровск (Украина)  
Донецкий п., Моск. обл.  
Донецк (Украина)  
Дрезна, Моск. обл.  
Дуоно, Ровен обл. (Украина)  
Дущинка, Краснояр. край  
Екатериния (Украина)  
Екатериновка  
Ереван (Армения)  
Железногорск, Курск обл.  
Железногорский, Моск. обл.  
Жуковский, Моск. обл.  
Зинск, Татарстан  
Златерск, Мурман обл.  
Запорожье (Украина)  
Заря п., Моск. обл.  
Зеленоградск,  
Калининград обл.  
Златоуст, Челябин обл.  
Знаменск, Архангельск. обл.  
Ивано-Франковск (Украина)  
Ивановка с., Амур. обл.  
Иваново  
Ивантеевка, Моск. обл.  
Ижевск  
Измайлово п., Моск. обл.  
Ильинский п., Моск. обл.  
Иркутск  
Истра, Моск. обл.  
Ишим, Тюмен обл.  
Июшкар-Ола  
Казань  
Калининград, Моск. обл.  
Калуга  
Каменец-Шахтинский,  
Ростов обл.  
Каменск, Ростов обл.  
Каменск-Уральский,  
Свердл. обл.  
Камышин, Волгоград обл.  
Кандава (Латвия)  
Капан (Армения)  
Караганда (Казахстан)  
Каркалык (Казахстан)  
Каунас (Литва)  
Кашин, Твер. обл.

Кемерово  
 Киев (Украина)  
 Кингисепп, Ленинград. обл.  
 Киржач, Владимир. обл.  
 Кирини, Ленинград обл.  
 Киров  
 Киселевск, Кемеров. обл.  
 Кисловодск, Ставропольск. край  
 Кипиниси (Молдавия)  
 Кийвела (Литва)  
 Клин, Моск. обл.  
 Колумна, Моск. обл.  
 Комрат (Молдавия)  
 Комсомольск на Амуре  
 Кондопога, Карелия  
 Константиновский п.,  
     Ярослав. обл.  
 Корсаков, Сахалин. обл.  
 Кострома  
 Красноармейск, Моск. обл.  
 Красногорск, Моск. обл.  
 Кривой Рог  
 Красносельск, Новгород. обл.  
 Красноярск  
 Красные камни, Ярослав. обл.  
 Кремленки п., Калуж. обл.  
 Кривой Рог (Украина)  
 Крутое с., Моск. обл.  
 Крым, Краснодар. край  
 Кузнецовка с., Ростов. обл.  
 Кузнецкий п., Моск. обл.  
 Курманевская с., Оренбург. обл.  
 Курск  
     Ленинск-Кузнецкий,  
         Кемеров. обл.  
 Лесное п., Моск. обл.  
 Лесогорск п., Иркут. обл.  
 Лиепая (Латвия)  
 Липецк  
 Лобня, Моск. обл.  
 Локомотивный п., Моск. обл.  
 Лутовины, Моск. обл.  
 Львов (Украина)  
 Люберцы, Моск. обл.  
 Магдан  
 Магнитогорск  
 Машков, Адыгея  
 Матиховка, Моск. обл.  
 Маньково с., Ростов. обл.  
 Маргелан (Узбекистан)  
 Мариуполь (Украина)  
 Медвенка п., Курск. обл.  
 Междуреченск, Кемеров. обл.  
 Минск (Белоруссия)  
 Москва  
 Московский п., Моск. обл.  
 Муравленка, Тюмен. обл.  
 Муром, Владимир. обл.  
 Миенск, Орлов. обл.  
 Мытищи, Моск. обл.  
 Набережные Челны  
 Найдорф п., Краснодар. край  
 Нальчик  
 Наманган, Маша с.  
     (Узбекистан)

Более подробную информацию об адресах можно получить через справочную систему фонда «Помоги себе сам» по тел. 179-10-20; 179-16-01.

Москвичи и жители Подмоскovie могут пройти обследо-  
вание и курс лечения в фонде «Помоги себе сам»  
(тел. 179-10-20; 179-16-01 — м. «Текстильщики»).

По вопросам закупки аппаратуры и методик обращаться  
в центр «ИМЕДИС» по тел. 273-08-39; 362-73-99.



Печень и поджелудочная железа, входящие в пищеварительную систему, выполняют сходные в определенной мере функции. Первая вырабатывает желчь, вторая — панкреатический сок, и оба этих продукта поступают в двенадцатиперстную кишку и принимают участие в завершении пищеварительного процесса.

Панкреатический сок — бесцветная прозрачная жидкость со щелочной реакцией — у здорового человека выделяется за сутки в объеме примерно 600–700 мл. Но цифра эта непостоянна и может колебаться от 30 до 2000 мл. Важнейшие составные этого сока — ферменты амилаза, трипсин, эластаза, липаза и др. Действие на пищевые продукты они оказывают только в щелочной среде, которую создает содержащийся в панкреатическом соке бикарбонат натрия. Именно он нейтрализует поступающий в двенадцатиперстную кишку кислый желудочный сок. Количество и качество панкреатического сока зависит от объема и состава принимаемой пищи, а также от лекарственных и витаминных препаратов.

Не менее важная функция поджелудочной железы (нарушение ее ведет к развитию сахарного диабета) — выработка ценнейшего гормона инсулина, сразу поступающего в кровь. Одним словом, этот небольшой орган, расположенный за задней стенкой желудка, совмещает две сложные функции: способствует пищеварению и регулирует уровень сахара в крови.

Острый панкреатит среди заболеваний органов брюшной полости занимает по распространенности третье место, уступая лишь аппендициту и холециститу. В последнее десятилетие он опасно «помолодел». Заболевание это может закончиться летальным исходом, тем более что диагностика его затруднена из-за сходных клинических проявлений других болезней: острого холецистита, язвы желудка, острой непроходимости кишечника и т.д.

Злоупотребление спиртными напитками и переедание на фоне нервно-психических перевозбуждений, которым нередко подвержен современный человек, способствуют росту заболеваний острым панкреатитом. С одной стороны, под воздействием спиртных напитков воспаляется слизистая двенадцатиперстной

кишки, что нарушает нормальную работу желчных и панкреатических протоков и создает почву для воспалительных процессов в поджелудочной железе. С другой — ее ткани повреждаются циркулирующими в крови продуктами метаболизма алкоголя. Иногда причиной недуга становятся физические травмы (ушиб живота, сложные операции на органах брюшной полости и т. п.) или инфекционные заболевания (болезнь Боткина, свинка). Аллергическое состояние, от-

## ОСТРЫЙ



## ПАНКРЕАТИТ

равление химическими веществами, поражения сосудов поджелудочной железы, гнойные процессы в брюшной полости (тот же аппендицит) также могут спровоцировать возникновение и развитие острого панкреатита.

Исследованиями установлена четкая связь этой болезни с поражениями желчных путей. По статистике, у 60–80 процентов больных было заболевание желчи или сопутствующее ей заболевание желчепроводящих путей, в первую очередь — желчнокаменная болезнь. Развивается острый панкреатит нередко после приступа печеночной колики. Все это связа-

но с попаданием желчи в панкреатические протоки (что ведет к активации ферментов) или с нарушением оттока панкреатического сока.

Подобные нарушения возможны также при закупорке протоков желчными или панкреатическими камнями, отеках их слизистой оболочки или слизистой двенадцатиперстной кишки и т.д. При этом в связи с заболеванием в поджелудочной железе происходят некоторые структурные изменения. Так, при тяжелых формах ост-

*В последние годы воспаление поджелудочной железы — панкреатит — встречается в медицинской практике все чаще и чаще. Основные причины недуга — злоупотребление спиртными напитками и переедание. Приступы нередко сопровождаются рвотой, сильнейшими болями в верхних отделах живота, высокой температурой, а в особо тяжелых случаях могут даже привести к шоку.*

*Специалисты различают две формы панкреатита: острую и хроническую. Проявления их разнообразны и требуют скрупулезной диагностики. Речь в этой публикации пойдет об остром панкреатите: о его причинах, механизме возникновения, лечении и профилактике рассказывает доктор медицинских наук Сергей Викторович БЕЛЬМЕР.*

рого панкреатита воспалительные процессы приобретают грозный характер: появляются омертвевшие участки (некроз), которые в дальнейшем замещаются соединительной тканью (фиброз) и обызвествляются. До недавнего времени пациенты с диагнозом «панкреанекроз» были обречены, современные же методы лечения дают им шанс на спасение.

Благодаря таким методам, как рентгеноисследования желудочно-кишечного тракта, желчных и панкреатических протоков, компьютерная томография и ультразвуковая эхолокация, достигнут значительный прогресс в диагностике заболева-

ний поджелудочной железы. На первом ее этапе определяется уровень панкреатических ферментов в крови, значительно повышающийся при остром панкреатите. Важное значение имеет лапароскопия (обследование брюшной полости и ее органов специальным оптическим прибором через прокол), буквально незаменимая, например, при установлении наиболее тяжелой стадии болезни — панкреанекроза.

При приступах острого панкреатита больного необходимо экстренно госпитализировать. Ни в коем случае не заниматься самолечением, не промывать желудок, не вызывать искусственно рвоту, не ставить горячие грелки и прежде всего — воздержаться от приема какой-либо жидкости или пищи. До приезда врача можно лишь положить пузырь с холодной водой или льдом на верхнюю часть живота.

Первые лечебные меры должны предусматривать блокаду ферментообразующей функции поджелудочной железы, ускоренное выведение панкреатических ферментов и интенсивную дезинтоксикацию организма с одновременной профилактикой гнойных осложнений. В последнем случае применяются антибиотики широкого спектра действия. Позднее больным постепенно расширяется диета, но еще длительное время нельзя употреблять жирные мясо и рыбу, алкогольные и газированные напитки, сырые овощи.

Острый панкреатит может вызвать ряд очень опасных осложнений — воспаление брюшины (перитонит), появление гнойников в брюшной полости, омертвление стенки желудка или поперечной ободочной кишки, гнойное воспаление забрюшной клетчатки и особенно сепсис из-за циркуляции в крови болезнетворных микроорганизмов и их токсинов. Людям, злоупотребляющим алкоголем, могут также угрожать психоз и сахарный диабет.

Если вы перенесли приступ острого панкреатита, сделайте все возможное, чтобы он не повторился: каждый приступ оставляет в поджелудочной железе след, который может привести к рецидивам или положить начало формированию хронического панкреатита, об особенностях которого нам еще предстоит поговорить.

Материал подготовила Астхик Етимиан

«По телевизору часто рекламируют дифракционные очки-тренажеры. Я выписал их, но инструкция мне не прислала. В местном магазине «Оптика» нашел такие же очки, но фирмы «Лазер-Видео». У них разные диаметры и густота линз. Такие же нужны? При каких забо-

их диаметр четко просчитаны. Впрочем, принцип «решетки» известен еще с древних времен. Раньше, например, в деревне женщи-

на, чтобы рас-

находятся в резерве. В результате они теряют упругость. Решетка же квазиоптических очков заставляет трудиться все мышцы глаза.

— Татьяна Леонтьевна, многие читатели

рованные приборы. Недавно одна наша пациентка, у которой близорукость восемнадцать диоптрий, надел такие очки, даже не удержалась и закричала от бо-



хотелости, язвы желудка, острый непроходимость кишечника и т.д.

Злоупотребление спиртными напитками и переедание на фоне нервно-психических перевозбуждений, которым нередко подвержен современный человек, способствуют росту заболеваний острым панкреатитом. С одной стороны, под воздействием спиртных напитков воспаляется слизистая двенадцатиперстной

кишечника, что приводит к возникновению и развитию острого панкреатита.

Исследованиями установлена четкая связь этой болезни с поражениями желчных путей. По статистике, у 60-80 процентов больных было предшествующее или сопутствующее ей заболевание желчевыводящих путей, в первую очередь — желчнокаменная болезнь. Развивается острый панкреатит нередко после приступа печеночной колики. Все это связа-

но с воспалением поджелудочной железы, которая является частью желудочно-кишечного тракта, желчных и панкреатических протоков, компьютерная томография и ультразвуковая эхолокация, достигнут значительный прогресс в диагностике заболева-

ния. До недавнего времени пациенты с диагнозом «панкреанекроз» были обречены, современные же методы лечения дают им шанс на спасение.

Благодаря таким методам, как рентгеноисследования, желчно-кишечного тракта, желчных и панкреатических протоков, компьютерная томография и ультразвуковая эхолокация, достигнут значительный прогресс в диагностике заболева-

ния. До недавнего времени пациенты с диагнозом «панкреанекроз» были обречены, современные же методы лечения дают им шанс на спасение.

Благодаря таким методам, как рентгеноисследования, желчно-кишечного тракта, желчных и панкреатических протоков, компьютерная томография и ультразвуковая эхолокация, достигнут значительный прогресс в диагностике заболева-

Материал подготовила Астхик Етимян

«По телевизору часто рекламируют дифракционные очки-тренажеры. Я выписал их, но инструкции мне не прислали. В местном магазине «Оптика» нашел такие же очки, но фирмы «Лазер Вижн». У них разные диаметры и густота отверстий. Какие же нужны? При каких заболеваниях? Есть ли противопоказания?»

М.В.Ковпак, г.Александровск-Сахалинский

«В продаже появились очки для коррекции глаз разных фирм. Хотелось бы ознакомиться с рекомендациями специалиста, чем они отличаются и как правильно подобрать такие очки».

И.И.Серёдкина, г.Нерюнгри

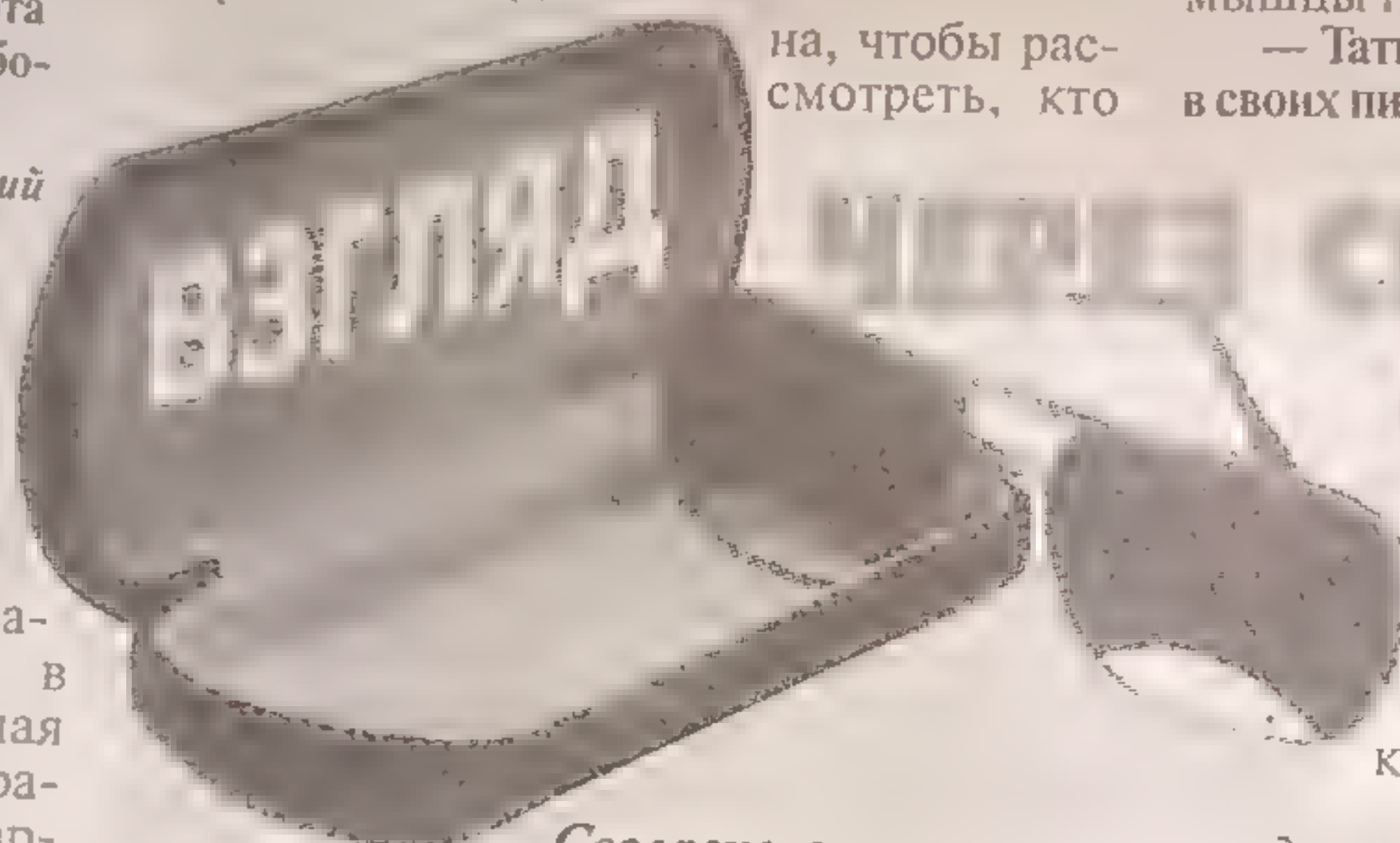
— Недавно мы провели обследование двадцати тысяч школьников в Москве. Это была благотворительная акция. Результаты оказались обескураживающими. Нарушения зрения у старшеклассников настолько велики, что большинство по старым строгим меркам не смогли бы поступить в вуз или военное училище. Видимо, сказываются экология, стрессы, плохое питание, телевизор и компьютеры. Многие носят обычные оптические очки, которые не дают лечебного эффекта, а, наоборот, как правило, ослабляют мышцы глаза.

Специалисты центра «Реабилитация» предлагают другой путь: начинать заботиться о зрении прежде, чем оно станет ухудшаться. Уже с пяти лет можно заниматься его профилактикой. И это не сложно, если под рукой соответствующие квазиоптические очки. Эти очки внешне похожи на обычные, но вместо стекла в них — специальные решетки. Расстояние между отверстиями, их диаметр строго просчитаны и соответствуют определенному дефекту зрения. Благодаря решетке зрительная нагрузка равномерно распределяется по всей области глаза. Таким образом, зрение гармонизируется.

Такие очки не только не вредят зрению, но и способствуют его улучшению. Они помогают избежать развития близорукости, дальнозоркости и астигматизма.

их диаметр четко просчитаны. Впрочем, принцип «решетки» известен еще с древних времен. Раньше, например, в деревне женщины

на, чтобы рассмотреть, кто



находятся в резерве. В результате они теряют упругость. Решетка же квазиоптических очков заставляет трудиться все мышцы глаза.

— Татьяна Леонтьевна, многие читатели в своих письмах сетуют, что, купив такие оч-

## ОЧКОВ

ки американской фирмы, ничего в них не видят, изображение двоится...

— Естественно. Один вид квазиочков отличается от другого

Согласно статистике, сегодня сорок процентов первоклассников страдают нарушениями зрения. А в старших классах эта цифра возрастает уже до восьмидесяти процентов. Если раньше дразнили «очкариками» потому, что люди в очках выделялись, то сегодня носит очки практически каждый второй россиянин. Человек, видящий мир в четких очертаниях, стал редкостью. Можно ли изменить эту ситуацию?

Сотрудники московского медицинского центра «Реабилитация» доказали, что да. Здесь разработаны компьютерные программы, диагностирующие все функции зрения: остроту, восприятие цвета и так далее. После того, как выявляются причины и характер заболевания, нарушения, начинается лечение. На помощь приходят очки, но не те оптические, к которым мы все привыкли, а... квазиоптические.

Рассказывает директор центра «Реабилитация», академик Международной академии информатизации Татьяна Леонтьевна ВОРОБЬЕВА.

идет в латн, выносила дуршлаг и смотрела сквозь него. Изображение становилось четче. Охотники, прицеливаясь, смотрят в мушку, крошечное отверстие. Недаром у многих охотников зрение достигает невероятной остроты — сказывается тренировка.

Сетчатка нашего глаза устроена так, что рецепторы, расположенные на ее поверхности, преобразуют оптический сигнал неравномерно. Работают в основном центральные рецепторы, а боковые как бы

по шести параметрам. Если очки подобраны неправильно, может наступить ухудшение зрения. Поэтому лучше их подбирать индивидуально, в специальных медицинских центрах. И уж никак нельзя покупать одни очки для всей семьи. У нас разработано восемнадцать базовых типов коррекционных очков. Полностью индивидуальная методика.

Сначала мы делаем и выносим серию очков для каждого человека. Затем подбираем оптимальные очки, которые помогут избежать ухудшения зрения. Это делается с помощью специального прибора.

рованные приборы. Недавно одна наша пациентка, у которой близорукость восемнадцать диоптрий, надев такие очки, даже не удержалась и закричала от потрясения — впервые мир вокруг нее обрел четкие очертания и краски...

Многое зависит от настойчивости, целеустремленности пациента. Если каждый день надевать очки на 15-20 минут, то через два-три месяца здоровое зрение практически восстанавливается. Начинаем мы с «жестких» очков, потом переходим на более «мягкие». И, наконец, когда зрение выравнивается и человек может обходиться без оптических очков, мы подбираем такие коррекционные очки, которые просто снимают спазмы, усталость, напряжение, накопленные за день. В них достаточно пробыть минут десять перед сном, особенно же эффективно их воздействие, если смотреть на красивую картинку под приятную музыку. Это релаксация, гармонизация всего организма... Но помните, что очками нужно пользоваться каждый день. Как зубной щеткой.

Очки американских фирм, которые свободно продаются сейчас во многих аптеках и киосках, как правило, рассчитаны на нормальное зрение и лишь снимают спазмы, напряжение.

Но если вы все-таки покупаете «на глазок», помните — подделку можно отличить по материалу, из которого изготовлен прибор. Настоящие очки должны быть сделаны из металла, а не из пластика. Кроме того, следует спросить сертификата. Оптимальным вариантом является тип квазиоптических очков, острота зрения в которых максимально превышает зрение без коррекции.

Если в вашем городе или поселке нет подобных специалистов, вас готовы бесплатно проконсультировать в московском центре «Реабилитация» по тел. (095) 158-97-66.

Татьяна Леонтьевна



Известная пословица гласит: «Готовь сани зимой, а телегу — летом», вот и мы летом решили рассказать о встрече с «моржами» — людьми, занимающимися сугубо зимним видом спорта. Ведь тем, кто хочет попробовать себя в этом удивительном и захватывающем деле, подготовиться нужно уже сейчас. Сегодняшние гости нашей редакции — Г.М.Андреева и А.Н.Кедич, — можно сказать, «моржи»-профессионалы. Первое слово даме — президенту Федерации закаливания, зимнего плавания и плавания на открытой воде России Галине Михайловне АНДРЕЕВОЙ.

— Меня часто спрашивают, страшно ли купаться зимой, полезно ли купаться зимой, с чего начать. Отвечу сразу — если вам дорого здоровье, если вы хотите забыть о простудах, быть молодыми, энергичными, бодрыми, жизнерадостными — купайтесь, закаляйтесь.

Купающихся зимой людей иначе как ненормальными не называют, а мы-то как раз (будучи нормальными) хорошо помним, что зимнее купание, обтирание снегом, хождение босиком по снегу — исконно русский вид закаливания. К сожалению, многие об этом забыли, поэтому и не прививают своим детям любовь к традициям русских богатырей. Оттого-то наши дети сейчас такие хлипкие, и растим мы будущих инвалидов, ссылаясь на плохую экологию, некачественное питание и прочее. Но ведь во многих болезнях виноваты мы сами, лень — вот наша главная болезнь. Преодолейте ее, и вы сможете избавиться от многих недугов.

Закаляйтесь, это принесет вам радость, экономит семейного бюджета, продлит жизнь, избавит от вредных привычек. Уже немало информации о закаливании приходилось добывать с

большим трудом и по крупицам. Сегодня существуют и специальная литература о дозировании холода, и методические рекомендации, и материалы о проводимых «моржами» конференциях, где люди со стажем делятся своим опытом закаливания. Но все же перед любым человеком, желающим приблизиться к армии «моржей» или просто стремящимся закалить себя, встает вопрос — с чего начать.

В первую очередь я бы посоветовала записаться в ближайший клуб или секцию закаливания, так как в среде единомышленников процесс адаптации проходит значительно легче. Там вам подскажут и с чего начать, и как распределить холодовые нагрузки, и многое другое. Но если такой возможности нет, беритесь за дело самостоятельно.

Желание стать здоровым человеком — одно из первых условий закаливания.

Второе условие: постепенность. Не спешите сразу стать «моржом», ибо главное в деле закаливания — дозировка. Превысили допустимую дозу — холодная вода может сыграть с вами злую шутку. Начните хотя бы с ежедневного вечернего обливания ног

холодной водой, постепенно увеличивая холодовое воздействие. Обтирайтесь

на завтра, а сегодня сделайте такие упражнения, которые доставят радость вашей

## «МОРЖАМИ» НАЗЫВАТЬСЯ ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ!

водой сначала комнатной температуры, затем делайте ее все холоднее. Чаше бывайте на воздухе, не кутайтесь, одевайтесь так, чтобы чувствовать себя комфортно, катайтесь на лыжах, коньках.

Третье условие: начал — не бросай. Наверное, каждый понимает: если заниматься от случая к случаю, толку не будет, только болячки наживете. Самое разумное, на мой взгляд, — заниматься через день, в удобное для вас время.

Четвертое условие: умение понимать свой организм, чувствовать собственные возможности. По себе знаю, иногда не хочу лезть в прорубь, в ледяную воду, значит, и не надо. Можно походить босиком по снегу, обтереться им, побегать по морозцу в тонкой маечке или просто обтереть тело холодной водой. Не надо насиловать свой организм. Прислушивайтесь к себе: если вам не хочется делать сегодня ту или иную процедуру, перенесите это

му  
ор-  
ганиз-  
му.

Ну и последнее, пятое условие: умеренное питание. Литературы по правильному питанию сейчас много, поэтому говорить об этом в короткой статье не буду.

Позволю себе дать вам один совет — не ждите, когда болезни одолеют вас окончательно, занимайтесь физкультурой, закаляйте свой организм, приходите на праздники «моржей». Там вы воочию убедитесь, что «моржу» не страшен зимний холод, он постоянно бодр и молод», — и это наш девиз.

Представляем «моржа» с 36-летним стажем Александра Николаевича КЕДИЧА, долгое время работавшего в антарктической экспедиции.

— Александр Николаевич, мы знаем, что вы «моржуете» уже очень много лет и даже купались во время зимовки в Антарктиде. Поделитесь, пожалуйста, с нашими читателями секретами этого необычного вида спорта.

— Опыт зимнего плавания прежде всего позволяет мне обратиться к родителям — закаляйте детей! Я знаю детей, которые вот уже десять лет, начиная с грудного возраста, вместе с родителями купаются в проруби. Они прекрасно себя чувствуют, не нуждаются в теплой одежде, любят природу и рады купанию в любое время года.

— Наверное, нужна какая-то особая подготовка для такого купания?

— Конечно, если кто-то из родителей решит вдруг окунуть свое чадо в прорубь, ничего хорошего не получится. Необходима обязательная консультация во врачебно-физкультурном диспансере, затем длительная и кропотливая работа, обучение методике.

— Какой же совет вы дадите начинающим «моржам»?

— Начинайте закаливание со сна при открытой форточке или хорошего проветривания на ночь, если боитесь простудиться. Делайте перед сном ванночки для

## ДЕТИ — НАШЕ БУДУЩЕЕ

ног из воды комнатной температуры (измеряйте градусником) — держите ноги в воде до тех пор, пока не исчезнет ощущение разницы температур воды и вашего тела. Затем растирайте тело махровым полотенцем, намоченным холодной водой, до тех пор, пока не пропадет «гусиная кожа». После этого ложитесь спать. Если есть возможность, повторите эту процедуру утром, после сна, и сделайте небольшую пробежку.

— Как долго нужно заниматься такой подготовкой?

— Не менее трех месяцев. Я знаю семьи, где дети с малых лет ходили раздетыми до пояса и босиком, потом стали выходить в таком виде на снег. Так они занимались не один год, прежде чем начать зимнее купание.

Дети — наше будущее. Можно говорить любые высокие слова о любви к ним, но ничего конкретного не делать. Если мы хотим видеть наших детей крепкими и здоровыми, то должны заботиться об их здоровом образе жизни с первых дней появления на свет.

## ЛЕЧЕНИЕ ХОРОВОДОМ

Как известно, места подвижного сочленения костей скелета называются суставами. Это одно из самых удивительных устройств природы. Упругие ко-

рых школах йоги. Вообще у всех народов древности — египтян, вавилонян, ассирийцев — любое ритуальное действие сопровождалось поднятием рук вверх — навстречу солнцу, от которого ждали в дар всего, о чем просили.

Трудиться в огороде полезно. И не только потому, что воздух там свеж и загорает на солнышке. В работе невольно разминаются кисти рук, и приходит ощущение, как после точечного массажа.

ководстве. А таджикский ученый Мансур ибн Мухаммад убеждал, что кожа ладоней и пальцев, особенно кончика указательного, является наиболее раз-



ная болезнь. Преодолейте ее, и вы сможете избавиться от многих недугов.

Закаляйтесь, это принесет вам радость, экономии семейного бюджета, продлит жизнь, избавит от вредных привычек.

Еще недавно информацию о закаливании приходилось добывать с

трудом. Второе условие: постепенность. Не спешите сразу стать «моржом», ибо главное в деле закаливания — дозировка. Превысили допустимую дозу — холодная вода может сыграть с вами злую шутку. Начните хотя бы с каждодневного вечернего обливания ног

водой, значит, и не надо. Можно походить босиком по снегу, обтереться им, побегать по морозу в тонкой маечке или просто обтереть тело холодной водой. Не надо насилловать свой организм. Прислушивайтесь к себе: если вам не хочется делать сегодня ту или иную процедуру, перенесите это

когда болезни одолеют вас окончательно, займитесь физкультурой, закаляйте свой организм, приходите на праздники «моржей». Там вы точно убедитесь, что «моржу» не страшен зимний холод, он постоянно бодр и молод», — и это наш девиз.

— Как долго нужно заниматься такой подготовкой? — Не менее трех месяцев. Я знаю семьи, где дети с малых лет ходили раздетыми до пояса и босиком, потом стали выходить в таком виде на снег. Так они занимались не один год, прежде чем начать зимнее купание. Дети — наше будущее. Можно говорить любые высокопарные слова о любви к ним, но ничего конкретного не делать. Если мы хотим видеть наших детей крепкими и здоровыми, то должны заботиться об их здоровом образе жизни с первых дней появления на свет.

## ЛЕЧЕНИЕ ХОРОВОДОМ

Как известно, места подвижного сочленения костей скелета называются суставами. Это одно из самых удивительных изобретений природы. Участки костей, соприкасающихся в этих местах друг с другом, покрыты скальзким хрящом и герметично «упакованы» в суставную сумку. А чтобы трение было минимальным, полость ее заполнена так называемой синовиальной жидкостью, выделяемой окружающими тканями. Стираясь при трении, хрящ также превращается в смазку. В соответствии с этим принципом для долгой и эффективной работы здоровый сустав должен постоянно сам себя смазывать. Есть суставы, например между фалангами пальцев, способные лишь сгибаться и разгибаться. Другие могут совершать движения в стороны. Наконец, существуют шаровидные суставы, такие, как два плечевых, которым доступны еще и вращательные движения. Работа подобной конструкции обеспечивается связками из прочной соединительной ткани. В теле человека их насчитывается около восьми с половиной сотен. Их прочности можно только поражаться — они выдерживают вес от 250 до 700 кг!

— Чтобы столь совершенная система могла долгие годы работать без отказа и без износа, ее, по-видимому, необходимо не только беречь, но и постоянно тренировать с раннего детства и до преклонных лет?

С этим вопросом наш корреспондент обратился к инструктору по йоговской гимнастике Ольге МИТЮШКИНОЙ.

— Для хорошей работы суставов и связок я бы всем рекомендовала одно несложное упражнение, которое восточная духовная традиция относит к медитативным. На самом деле оно очень напоминает движения русских народных танцев. Этот вид медитации и сейчас активно используется в некото-

рых школах йоги. Вообще у всех народов древности — египтян, вавилонян, ассирийцев — любое ритуальное действие сопровождалось поднятием рук вверх — навстречу солнцу, от которого ждали в дар всего, о чем просили.

Да и у нас, например во время крестного хода, священник тоже поднимает руки. По объяснению современной экстрасенсорики, суть этого жеста в энергетическом подключении к Космосу.

А как это связать с суставами? — спросите вы.

Суть упражнения — в кружении с поднятой правой рукой, обращенной ладонью к небу, и левой, опущенной вниз. Кружась, как в народном танце, вы представляете себе, что правой рукой берете энергию с неба, а левой отдаете ее земле.

Начинайте с неторопливого, медленного движения, затем постепенно наращивайте темп. Можете кружиться по комнате. От движения, имитирующего хороводный русский танец, со временем попробуйте гармонично перейти к горским и даже испанским танцам. Весь секрет заключается в развитии подвижности связок и хрящевых суставов. Те люди, у кого они работают в достаточной степени свободно и раскованно, могут быть хорошими импровизаторами практически в любой творческой деятельности, требующей двигательной активности — в танцах под музыку, в актерском мастерстве, в художественной гимнастике.

Кстати, если с детства выполнять эту двигательную медитацию, которая на Востоке получила название «кружащийся», то можно развить у ребенка хорошие способности к художественной гимнастике. А ведь для достижения успехов в этом виде спорта суставы должны быть не только прочными, но столь же гибкими и подвижными.

Записала Марина Уманская

Трудиться в огороде полезно. И не только потому, что воздух там свеж и загораетесь на солнышке. В работе невольно разминаются кисти рук, и приходит ощущение, как после точечного массажа. А согласно постулату японской школы акупунктуры, «рука есть второй мозг».

«Болезнь можно излечить движением пальцев», — утверждает мануальный терапевт Иосиро Цусуми в своей книге «Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями» (Санкт-Петербург, 1992).

В ней он описывает не только собственный опыт (тяжелая болезнь, приковавшая его в детстве к постели, побудила создать оригинальную методику по принципу точечного массажа), но и ссылается на высказывания античных врачей и философов, в частности Анаксагора: «Рука у каждого человека показывает его участь и таит в себе чудодейственную силу для излечения болезней». А великий немецкий философ Кант писал: «Рука является вышедшим наружу головным мозгом».

«И глаз не отвожу от рук своих» — это строки японского поэта Такубоку Исикавы, считавшего, что руки отражают то, что еще не осознано головным мозгом. И случайно ли в состоянии волнения все мы невольно начинаем потирать руки? Что бы это значило? На ладони расположены жизненно важные точки, имеющие связь с мозгом. О том, что поверхность ладоней связана с внутренними органами, писала в XIII веке внучка Ярослава Мудрого в составленном ею медицинском ру-

ководстве. А таджикский ученый Мансур ибн Мухаммад убеждал, что кожа ладоней и пальцев, особенно кончика указательного, является наиболее разработанной, часто массируемой областью кожи. И действительно, в процессе работы, в том числе и на приусадебном участке, наши руки подвергаются постоянному как бы акупунктурному воздействию.

Следовательно, если вы не работаете, скажем, в огороде, то руки требуют дополнительной разминки. И почему бы в таком случае не провести в свободную минуту разогревающий массаж ладоней? Лучше делать его надавливаниями большим пальцем одной руки на поверхность ладони другой. Продолжительность одного нажима — три секунды. Обратите особое внимание на массаж пальцев — не только внутренних их сторон, но и боковых, и тыльных. Такой тонизирующий массаж способствует разогреванию всего организма. Делать его хорошо после пробуждения от сна и во время утренней гимнастики.

При подобном массаже полезно использовать разогревающие мази — вьетнамский бальзам «Золотая звезда», фиалгон или просто сосновую живицу.

Размяв ладони, можно приступать к общему массажу верхних конечностей. Как следует встряхните двумя руками, а затем проведите прохладной ладонью одной руки от плеча до кончиков пальцев другой. То же самое проделайте со второй рукой. Этим стимулируются точки, «отвечающие» за холодоустойчивость организма.

АКУПУНКТУРА...  
В ОГОРОДЕ



У детей запас энергии настолько велик, что их двигательной активностью можно только позавидовать. Дети бегают, как заводные, легко перекрывая ежедневную оптимальную оздоровительную норму в десять тысяч шагов. Но с первого класса школы на смену свободе движения и раскован-

воров, Л.Толстой, И.Павлов, И.Мечников и другие известные люди); девушки водили хороводы — это служило достаточной физической разрядкой после многотрудных ежедневных дел. Не будем также забывать, что раньше на все работы, начиная со строительства дома и кончая выращиванием кар-

Подобный перекося, увы, негативно воздействует на здоровье как отцов, так и детей, да и выглядит ущербным и унижительным для страны с вековыми традициями народных игр и увеселений, определявших физическую культуру и здоровье нации. Пора вспомнить и возродить их, не отказываясь от того нового, что появилось в последнее время, как это делается, например, на ежегодных праздниках газеты «Московский комсомолец».

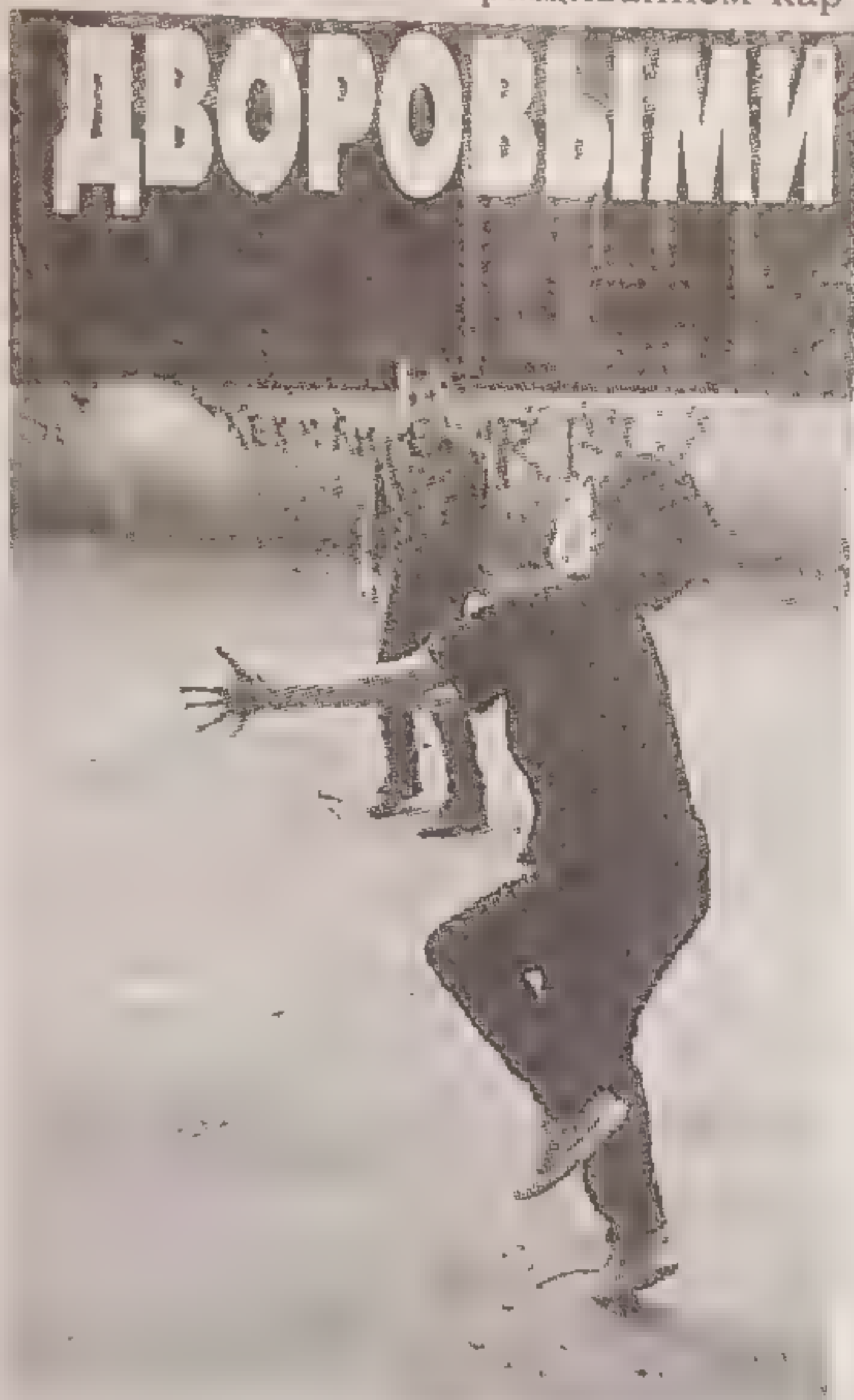
но проводить по такой же системе, как и в предыдущей игре.

## ПРОФИЛАКТИКА

ности приходит постоянное изнурительное сидение на уроках и за домашними заданиями. Да и вне школьных стен у большинства детей нет активных форм досуга, за исключением, пожалуй, дискотек. Как следствие перемены образа жизни у школьников появляются психологическое перенапряжение, гиподинамия и сопутствующие им болезни.

А ведь еще в начале нашего века в России было сколько угодно всевозможных народных игр и забав на любой вкус: лапта, горелки, чехарда, салки, казаки-разбойники, бабки и многое другое. Забавы эти периодически исчезали и вновь появлялись, некоторые определенным образом видоизменялись, возникали и новые. Например, после Великой Отечественной войны во всех дворах резались в расшибалку, пристенок, вышибалы, но не были забыты и салки, и казаки-разбойники.

С давних времен были игры мальчишечьи (городки, чиж, а позднее чеканка) и девчоночьи (скакалка, лягушки, классики). Состязались в них до отроческих и юношеских лет, а затем переходили к более серьезным играм: юноши — к поднятию гирь, кулачным боям, различным видам борьбы, но всегда оставались в почете и городки (ими, кстати, увлекались А.Су-



тошки или капусты, затрачивался физический труд.

А чем заполнен досуг детей сегодня? Любимыми их играми стали сначала кубик Рубика, потом игровые автоматы и всевозможные компьютерные забавы. Взрослые же отдают предпочтение картам, домино и «литрболу».

## ИГРАМИ

● «Коробочка» (салочки ногами). Чертится на земле круг радиусом в столько метров, сколько человек принимает участие в игре. Выбирается водящий, и он, ударяя ногой по коробочке (льдышке, камешку), старается попасть ею в ноги соперников. Осаленный (тот, в кого попала коробочка) получает штрафное очко, и сам становится водящим. Игру до заранее оговоренного количества штрафных очков — побеждает тот, у кого минимум штрафных очков.

● «Петухи». Два играющих «петуха», прыгая на одной ножке, насккивают друг на друга, заставляя соперника стать на обе ноги и получая за это очко. Устраивать соревнования желательно по круговой системе, подбирая участников по возрастному принципу. «Выяснение отношений» идет до двух побед одного из соперников.

● «Стойкий оловянный солдатик». Два участника, стоя навтыяжку лицом к лицу на расстоянии вытянутой руки, по команде ударяют друг друга согнутыми в локтях руками ладошкой в ладошку, пытаясь сдвинуть соперника с места и получить за это очко. Соревнования мож-

● «Вышибалы». Выбирается прямоугольная площадка для двух команд: одни — играющие в поле, другие — водящие за его пределами. Водящие должны попасть мячом в соперников и выбить их поочередно из игры. А играющие — увернуться или поймать мяч (если он не отскочил от земли) и вернуть выбитого партнера снова на площадку. Когда в поле остается один играющий, на попадание в него отпускается столько бросков мячом, сколько ему лет. Если это удастся сделать, команды меняются местами, если нет — все ранее выбитые из игры вновь появляются на поле.

Подвижные игры-забавы этим, разумеется, далеко не исчерпываются. Поэтому предлагаем читателям, прислать в редакцию описания знаковых вам общедоступных игр-развлечений, которые были бы интересны нынешней молодежи. А мы в следующей публикации познакомим вас с новыми динамичными отечественными видами спорта, а потом поговорим о доступных каждому настоящих развлекательных и интеллектуальных спортивных играх.

В.А.Синельников

## ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ НОВОСТИ

### КАКОЙ ЦЕНОЙ РОССИЯ ВЫПОЛНИТ СВОИ МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА?

Год назад Россия ратифицировала Конвенцию о химическом оружии, взяв на себя обязательство уничтожить к 2002 году 40 тысяч тонн химического вещества

безразлично собственное здоровье, от этой привычки придется отказаться. Ведь подчас за исключительными вкусовыми качествами стоит чрезмерное количество консервантов. Конечно, это вряд ли понравится таким компаниям, как «Проктер & Гамбл».

Известный китайский философ Лао Цзы спрашивал: «Может ли кто-нибудь сделать мутную воду чистой?» — и отвечал: «Если вы оставите ее в покое, она сама станет чистой».

Проблема чистой воды является одной из ос-

и что осталось. Это можно установить лишь специальным физико-химическим анализом, который дорог и мало доступен. Остается лишь верить рекламе и продавцу на слово. Между тем в некоторых фильтрах вода дополнительно «обогащается» далеко не безопасными микробами, размножающимися в самом

как аэрация (воздушные потоки), солнечное облучение, колебания температуры воздуха и многое другое.

Таким путем очищается вода в биологических прудах-отстойниках, каскадных прудах и аэрационных каналах. Туристы, к примеру, для обеззараживания воды

в них снижалась «до предельно-небрежительно малого уровня». Это явление, видимо, можно объяснить так: под действием солнечного облучения содержащиеся в воде токсичные химические соединения разлагаются на безвредные элементы, из которых они состоят.



...вниманием, различным влиянием...  
...но все же оставались в почете и по-  
... (или, кстати, увлекались А.С.У-

...всевозможные компьютерные забавы...  
...Взрослые же отдают предпочтение кар-  
...там, домино и «спирболу».

...в локтях руками ладошка в ладошку, пы-  
...таясь сдвинуть соперника с места и по-  
...лучить за это очко. Соревнования мож-

...альных спортивных играх.

В.А.Сительников

## ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ НОВОСТИ

### КАКОЙ ЦЕНОЙ РОССИЯ ВЫПОЛНИТ СВОИ МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА?

Год назад Россия ратифицировала Конвенцию о химическом оружии, взяв на себя обязательства уничтожить к 2007 году 40 тысяч тонн отравляющих веществ (ОВ). Однако прежде чем приступить к уничтожению ОВ, необходимо решить несколько проблем. Среди них специалисты выделяют: разработку правовой базы и гарантий возмещения ущерба людям, пострадавшим при производстве химического оружия, создание безопасных технологий уничтожения новейшего химического оружия (зарина, замана и V-газа) и финансирование.

«Российские власти еще не сошлись до решения проблем химического разоружения. И это главное препятствие...» — заявил глава Союза «За химическую безопасность» Давид Фадеев на Международном симпозиуме по химическому разоружению в Москве. «Безопасность — это прежде всего экономика», — подчеркнул Фадеев. «Россия должна обеспечить, чтобы этот процесс был эффективным».

### НЕ ВЕРЬТЕ СВОЕОБРАЗНОМУ ВКУСУ....

Каждый день мы едим...  
...иногда...  
...иногда...  
...иногда...

...здоровье, от этой...  
...прищипки придется от-  
...казаться. Ведь почти за-  
...исключительными вку-  
...совыми качествами сто-  
...ит чрезмерное количе-  
...ство консервантов. Ко-  
...нечно, это вряд ли по-  
...нравится таким компа-  
...ниам, как «Проктер &  
...Гамбл», «Хоффман-ла-  
...Рош», «Байер», специа-  
...лизирующимся на про-  
...изводстве искусствен-  
...ных вкусовых добавок.  
...Не отличается от них и  
...«Флаверс & Фреквен-  
...сис»: каталог аромати-  
...ческих веществ этой  
...фирмы содержит почти  
...тысяч различных вку-  
...совых добавок. В со-  
...единении...

...Россия...  
...отдалась от своих...  
...ных соседей. «Короче,  
...синтетических добавок...  
...как и натуральные...  
...продукты совет-  
...ских времен» — коммен-  
...тирует харьковская  
...экологическая газета  
...«Зеленый лист». Дело в  
...том, что сырая колбаса  
...подвергается обработке  
...«мокрого копчения», то-  
...есть в течение 10 минут  
...продувается дымом из  
...горящих хворостов и  
...синтетических добавок  
...марки «копченая колба-  
...са». Для того, чтобы  
...колбаса «мокрого ко-  
...пчения» не портилась, ее  
...изрядно обрабатывают  
...антибиотиками.

Информация предоставлена  
...пресс-службой  
...Специально-аналитический  
...центр

Известный китай-  
...ский философ Лао Цзы  
...спрашивал: «Может  
...ли кто-нибудь сделать  
...мутную воду чист-  
...той?» — и отвечал:  
...«Если вы оставите ее  
...в покое, она сама ста-  
...нет чистой».

Проблема чистой во-  
...ды является одной из ос-  
...тнейших — от качества  
...воды зависит наше здо-  
...ровье. На государствен-  
...ную очистку водопро-  
...водной воды наделы  
...уже нет. Многие реки,  
...речки и ручьи превраще-  
...ны в сточные канавы.  
...Применяемое для очист-  
...ки воды хлорирование  
...способствует образова-  
...нию в ней хлорорганиче-  
...ских соединений, тако-  
...го стойкого органиче-  
...ского вещества, как ди-  
...оксины. Сам хлор тоже не  
...безвреден для организ-  
...ма, есть вероятность, что  
...он способствует обра-  
...зованию злокачествен-  
...ных опухолей.

Самое для очистки  
...воды в домашних усло-  
...виях многие используют  
...«фильтры». Существуют  
...«бесочки» в виде фильтров  
...— различные конструк-  
...тивные разновидности  
...фильтров способностью  
...тем не менее сдерживать  
...идеального фильтра, ко-  
...торый, однако, бы из воды  
...полностью удалял все  
...до степени дистиллиро-  
...ванной воды.

Приобретая сегодня  
...тот или иной фильтр, по-  
...требитель не гарантиро-  
...ван, что очищаемая вода  
...будет необходимого каче-  
...ства. Более того, неизве-  
...стно, что из воды удалено

и что осталось. Это можно  
...установить лишь специ-  
...альным физико-химичес-  
...ким анализом, который  
...дорог и мало доступен.  
...Остается лишь верить  
...рекламе и продавцу на  
...слово. Между тем в неко-  
...торых фильтрах вода до-  
...полнительно «обогащает-  
...ся» далеко не безопасно-  
...ми микробами, размно-  
...жающимися в самом  
...фильтрующем элементе.  
...Есть еще и такой негатив-  
...ный момент: ресурс рабо-  
...ты фильтра ограничен  
...объемом очищенной во-  
...ды — от нескольких сотен  
...до нескольких тысяч ли-  
...тров. — определять кото-  
...рый приходится на глаз.  
...Вот и гадайте: сколько во-

как аэрация (воздушные  
...потоки), солнечное об-  
...лучение, колебания тем-  
...пературы воздуха и мно-  
...гое другое.

Таким путем очища-  
...ется вода в биологичес-  
...ких прудах-отстойни-  
...ках, каскадных прудах и  
...аэрационных каналах.  
...Туристы, к примеру, для  
...обеззараживания воды  
...используют фитонцид-  
...ные растения — ветки  
...рябины, черемухи. Так  
...поступали и русские  
...землепроходцы: когда  
...трудно было найти чист-  
...ую воду, настаивали в  
...ведре болотной воды ли-  
...стья рябины. Через 2 ча-  
...са запах и привкус бо-  
...лотной воды исчезали

и они снижались «до пре-  
...дельно малого  
...уровня». Это явление,  
...видимо, можно объяс-  
...нить так: под действием  
...солнечного облучения  
...содержащиеся в воде  
...токсичные химические  
...соединения разлагаются  
...на безвредные элементы,  
...из которых они состоят.

Об этом же свиде-  
...тельствует и факт, с кото-  
...рым мы часто сталкива-  
...емся в быту: находящие-  
...ся долгое время на солн-  
...це цветные ткани стано-  
...вятся бесцветными, вы-  
...горают. Поскольку кра-  
...сители тканей сейчас  
...применяют химические,  
...это наглядно подтверж-  
...дает их разложение под

# ОЧИЩАЙТЕ ВОДУ СОЛНЦЕМ

ЧИТАТЕЛЬ СОВЕТУЕТ

полностью.  
...Стало быть,  
...природные  
...фитонциды  
...рябины с успехом со-  
...перничают с ионами се-  
...ребра, хлора и активиро-  
...ванного угля.

Величайшим очисти-  
...телем и дезинфектором  
...является солнечное об-  
...лучение. Эксперименты  
...израильских ученых по-  
...казали, что с помощью  
...солнечных лучей можно  
...очистить воду от приме-  
...сей, которые не удается  
...удалить ни хлорировани-  
...ем, ни окислением, ни  
...озонированием, ни дру-  
...гими обычными спосо-  
...бами очистки. Плотно  
...закрытые бутылки с за-  
...грязненной водой вы-  
...ставляли на солнце. Че-  
...рез некоторое время  
...концентрация примесей

действием солнечных  
...лучей.

С тех пор, как я узнал  
...об этих экспериментах,  
...пользуюсь «солнечной  
...очисткой» питьевой во-  
...ды. Стеклобанки с  
...водопроводной водой,  
...закрытые крышками,  
...выставляю на балкон —  
...«облучаться». Израсхо-  
...довав воду из первой  
...банки, мою ее, напол-  
...няю свежей водой и  
...ставлю в «очередь». Та-  
...кой конвейер очистки  
...воды действует у меня на  
...балконе до холодов. С на-  
...ступлением перемено-  
...в конвейер на бал-  
...конах солнечной водо-  
...очистки в комнате

Александр Боровой



В конце зимы доктор Мартьянова ушла в очередной отпуск, а когда вернулась, к ней на прием пришла больная с тяжелой формой ракового заболевания. Ирина Юрьевна не узнала свою пациентку. Всего месяц назад это был скелет с желто-зеленым лицом, едва переставлявший ноги от слабости. Сейчас в кабинете сидела посвежевшая, пополневшая женщина пусть со слабеньким, но все же румянцем на щеках, к которой, по ее словам, вернулись жизненные силы, хорошее настроение, аппетит.

В чем же причина такой разительной перемены? Выяснилось, что доведенная до отчаяния больная накануне празднования Крещения Господня поехала в Троице-Сергиеву Лавру к отцу Герману, о котором идет слава как о настоящем чудотворце-целителе.

Священник собрал страждущих в одном из храмов и всю ночь «отчитывал» их. Причем, по словам пациентки, со многими происходили странные вещи: люди что-то выкрикивали, гримасничали, судорожно смеялись, принимали неестественные позы, плакали. Так из них якобы «выходили отметины сил зла». Утром отец Герман отпустил всех, наказав каждый день, помолившись, принимать ванну, добавляя туда чайную ложку святой воды. Результат всего лишь недельного курса необычного лечения был виден в буквальном смысле на лице больной.

Что это — случайное временное улучшение или начало выздоровления. И в чем все-таки причина столь заметной перемены к лучшему?

Поскольку в чудеса, как и доктор Мартьянова, я не верю, мы решили проанализировать скудную информацию, сообщенную пациенткой.

Судя по всему, «отчитывание» вызвало катарсис, что в буквальном переводе с греческого означает «очищение» духа. Такое состояние наступает у человека и после сеанса так называемого лечебно-корректирующего дыхания. При этом в результате изменения ряда биохимических процессов в организме из подсознания вытесняются психологические комплексы, негативно влиявшие на здоровье. Подобное психическое очищение может сопровождаться необычными движениями, криком, дрожанием рук, подергиванием различных мышц, судорожным кашлем и даже рвотой.

Очевидно, отец Герман тоже вводил страждущих в особое состояние измененного сознания. Но такие очищения-вытеснения дают хорошие результаты при

осторожно промокнул им тело. Кожа горела, как накануне.

На третий день я разделил эксперимент на два этапа. Утром принял ванну с обычной водой при температуре 25°C, а вечером влил в воду чайную ложку «активного начала». В первом случае никаких необычных ощущений не было, во втором — все повторилось по уже знакомой схеме.

Итак, я убедился на собственном опыте, что рецепт отца Германа действует и ванна с добавлением святой воды оказывает определенное физиологическое воздействие на организм. После этого я счел, что имею моральное право просить доктора Мартьянову провести измерения волновых характеристик объекта моих исследований — святой крещенской (богоявленской) воды.

Но прежде чем рассказать о результатах, необходим хотя бы краткий экскурс в историю. Согласно Библии, Иисус Христос как Бог явился людям уже при рождении в Вифлееме. Но тогда об этом знали только пастухи и волхвы. Нужно было, чтобы Христос был явлен всему народу. Это произошло во время

говейно отпивали несколько глотков. Вообще, если человек заболел, ему сначала давали освященную воду, а уже потом применяли другие медицинские средства.

На первый взгляд может показаться, что все это лишь суеверия невежественных людей. Но в последнее время ученые нередко убеждаются, что за века народный опыт накопил немало сокровенных знаний, нашедших отражение в обычаях и обрядах. То, что не приносило практической пользы, не могло закрепиться в них. Так что их вера в целительные свойства святой воды, очевидно, имела под собой почву.

А теперь вернемся в день сегодняшней.

В принципе вода может воздействовать на организм несколькими способами: механически (например, циркулярный душ, массирующий тело), химическим составом (это наиболее ярко проявляется в лечебных свойствах минеральной воды), электромагнитным излучением (ЭМИ), то есть полем. К последнему варианту относится биологический эффект магнитной воды.

## ТАЙНА СВЯТОЙ ВОДЫ

*Со всей категоричностью утверждаю, что заведующая филиалом Московского института информационно-волновых технологий, кандидат медицинских наук, врач высшей категории Ирина Юрьевна Мартьянова к чудесам относится весьма скептически, а проще говоря, в них не верит. Тем не менее то, с чем она столкнулась, иначе как чудом назвать нельзя.*



метрового диапазона. Его дистанционный зонд улавливает очень слабые ЭМИ — всего в 10<sup>-8</sup> Вт/см<sup>2</sup>. Это позволяет регистрировать и измерение внутренних органов в соответствующих биологически активных точках (БАТ) на теле и по спектру волн судить об их состоянии. Если орган здоров, то после компьютерной обработки его волновая характеристика выглядит, как короткий заборчик, в котором высота «штакетин» плавно уменьшается до нуля под углом в 45°. В случае заболевания у «заборчика» появляется зубчатый «хвост» из патологических частот, а основные составляющие делаются разновеликими по высоте.

...Когда сотрудница МИИВТа Татьяна Чернова установила зонд над первым образцом — святой водой, взятой в нынешнем году накануне праздника Крещения в Новодевичьем монастыре, — сердце у меня екнуло: вдруг сверхстрогая техника вообще ничего не зафиксирует?

Но вот по экрану монитора побежала ломаная линия, и моя добровольная помощница, заметив, что я волнуясь, успокаивающе улыбнулась: «Все в порядке, импульс есть».

Впрочем, само наличие ЭМИ у святой воды еще ни о чем не говорило. Важно было, каковы его частотные характеристики. И увидев их распечатанными, я был поражен: на бумаге стоял такой же аккуратный «заборчик», какой выстраивает излучение абсолютно здорового органа.

Татьяна Чернова трижды повторила замеры — результат прежний. После этого она три раза измерила ЭМИ святой воды, которая была взята в храме Спаса Преображения в прошлом году. И опять на распечатке вырос знакомый «заборчик». Волновая характеристика смеси обычной воды с небольшим количеством святой тоже ничем не отличалась от предыдущих замеров.

Оставалось проверить, какие частоты будут у обычной воды, входившей в состав смеси и взятой для контроля: вместо «заборчика» на распечатке сиротливо маячили лишь две «штакетин».

Позднее, когда я стал анализировать полученные результаты, у меня появилось сомнение: может быть, все дело в том, что в емкость с водой при ее освящении опускают серебряный крест? Она насыщается ионами серебра и от этого изменяется частотный спектр ее ЭМИ?

Для проверки этой версии я попросил у знакомого физика на-



шение или начало выздоровления. И в чем все-таки причина столь заметной перемены к лучшему?

Поскольку в чудеса, как и доктор Мартыанова, я не верю, мы решили проанализировать скудную информацию, сообщенную пациенткой.

Судя по всему, «отчитывание» вызвало катарсис, что в буквальном переводе с греческого означает «очищение» духа. Такое состояние наступает у человека и после сеанса так называемого лечебного голотропного дыхания. При этом в результате изменения ряда биохимических процессов в организме из подсознания вытесняются психологические комплексы, негативно влиявшие на здоровье. Подобное психическое очищение может сопровождаться необычными движениями, криком, дрожанием рук, подергиванием различных мышц, судорожным кашлем и даже рвотой.

Очевидно, отец Герман тоже вводил страждущих в особое состояние измененного сознания. Но такие очищения-катарсисы дают хорошие результаты при лечении неврозов, психосоматических заболеваний, депрессий, коррекции личностных проблем. А у нашей больной произошло заметное улучшение в состоянии здоровья на фоне очень тяжелого соматического заболевания. Конечно, психика прямо связана со всеми процессами в организме, но маловероятно, чтобы одно только избавление от психологических комплексов в подсознании могло дать подобный результат.

Возможно, причина кроется в святой воде?

Справки, которые я навел через знакомых, поддерживающих контакты с Троице-Сергиевой Лаврой, оказались неутешительными. У отца Германа нет каких-либо определенных дней приема, поскольку он проводит много времени в поездках по провинции. Поэтому надеяться на его консультацию не приходилось.

Оставалось одно: самому провести эксперимент со святой водой. Первый раз я лег в ванну, наполненную водой из-под крана с температурой 30°C, в которую была добавлена чайная ложка святой воды. Через 7 минут на лбу у меня выступил обильный пот, как бывает в парной. Через 10 минут я ощутил легкое покалывание по всему телу. Процедура продолжалась 15 минут, но в течение часа после нее горело все тело.

На следующий день, чтобы исключить маловероятный, но все же возможный температурный эффект, я сделал воду немного холоднее (до 25°C). Однако результаты оказались прежними: потоотделение, покалывание. Причем, выйдя из ванны, я специально не вытирался полотенцем, а

Ирина Юрьевна Мартыанова к чудесам скептически, а проще говоря, в них не верит. Тем не менее то, с чем она столкнулась, иначе как чудом назвать нельзя.



Крещения, когда Бог Отец провозгласил с небес: «Сей есть Сын Мой возлюбленный», а Дух Святой в виде голубя сошел на него. Иоанн Креститель при этом указал на Иисуса всему миру, говоря: «Вот Агнец Божий». Потому-то и называется праздник Крещения Богоявлением. По сей день накануне Крещения и в сам праздник в храмах и, если это возможно, на реках совершается освящение воды.

Путешественники-иностранцы, посещавшие Русь в разные времена, отмечали, что в Крещении самым красивым и впечатляющим обрядом было водосвятие, которое проводилось на Москве-реке. Его совершал сам патриарх. Во льду делали большую прорубь — иордань. Возле нее для царя и царицы ставили два шатра. В самой иордани укрепляли деревянный просмоленный ящик, в который спускался патриарх, чтобы троекратно погрузить в воду крест. Ящик был довольно глубоким, и издали казалось, будто владыка стоит прямо в воде.

Святая (освященная) вода называется по-гречески *агиасма*, то есть *святая*. По словам англичанина Д.Флетчера, побывавшего в Московии в конце XVI века, русские убеждены, что в день Крещения вода приобретает особые целительные свойства: в ней нельзя простудиться, она защищает человека от болезней, порчи и сглаза. Поэтому, возвратившись с праздника водосвятия, каждый хозяин кропил ею весь дом, хозяйственные постройки и домашний скот, а все члены семьи благо-

Механическое воздействие отпадало сразу, поскольку, когда я принимал ванну, мое тело неподвижно лежало в воде. Химическое тоже: и без лабораторного анализа ясно, что одна чайная ложка святой воды, добавленная в 60 литров обычной, не способна сколько-нибудь существенно изменить состав образовавшейся смеси. Следовательно, «виновником» могло быть только ЭМИ.

Подтвердить или опровергнуть эту версию должна была точнейшая аппаратура в Московском институте информационно-волновых технологий (МИИВ-Те). Для диагностики там применяют сверхчувствительный приемник милли-

## ... И ЕЩЕ О ВОДЕ

«С детства я страдала заболеваниями мочевых путей. Врачи вновь и вновь назначали мне антибиотики, но безрезультатно. Помогло предельно простое средство — обильное питье. Теперь редкие уже симптомы инфекции мне удается погасить в самом начале, просто выпивая очень много жидкости».

Линда Тринволд, США

«Обильное питье — лучшее, что можно подсказать такому пациенту, и абсолютно безвредно», — соглашается с Линдой Кристин Витмор, заведующей кафедрой урологии государственной больницы в Филадельфии.

Общие признаки инфекции мочевых путей у женщин выражаются в боли и жжении при мочеиспускании, ча-

сто она при этом испытывает жжение в воде, которая была взята в храме Спасения Преображения в прошлом году. И опять на распечатке вырос знакомый «заборчик». Волновая характеристика смеси обычной воды с небольшим количеством святой тоже ничем не отличалась от предыдущих замеров.

Оставалось проверить, какие частоты будут у обычной воды, входившей в состав смеси и взятой для контроля: вместо «заборчика» на распечатке сиротливо маячили лишь две «штакетины».

Позднее, когда я стал анализировать полученные результаты, у меня появилось сомнение: может быть, все дело в том, что в емкость с водой при ее освящении опускают серебряный крест? Она насыщается ионами серебра и от этого изменяется частотный спектр ее ЭМИ?

Для проверки этой версии я попросил у знакомого физика насыщенный раствор серебряной воды, а также взял воду, в которой длительное время лежала серебряная ложка. Мои опасения не подтвердились: частотные спектры обоих образцов существенно отличались от волновых характеристик и святой, и простой воды и были хаотичными во всех замерах.

Хотя это может показаться невероятным, но факт остается фактом: частотный спектр излучения святой воды сходен с ЭМИ здорового органа человека.

Таким образом, очевидно, что при освящении воды происходит энергетическое воздействие, в результате которого в нее вносится определенная информационная программа в виде упорядоченного набора «здоровых» частот. Кто вносит эту программу, судить не берусь. Как говорится, тайна сия велика есть.

Сергей Демкин

стых позывах мочиться, при которых выделяется лишь капля мочи, а иногда и кровь. Из домашних средств доктор Витмор в таких случаях рекомендует:

1. Содовый коктейль. При первых же признаках дискомфорта размешайте 1 ч.л. пищевой соды в 1,5 стаканах воды и выпейте. Сода уменьшит ощущение жжения при мочеиспускании.

2. Клюквенный и черничный соки, разбавленные водой. Вещества, содержащиеся в них, могут препятствовать прикреплению бактерий к клеткам, выстилающим поверхность мочевых путей.

3. Пейте воду по стакану ежедневно в течение 8 часов. Большое количество жидкости промывает мочевые пути, что также препятствует прикреплению бактерий к стенкам.

По материалам американской печати  
подготовила Е.Печерская



Однажды в брошюрке «Как приготовить вино» мне довелось прочитать следующее: «Голубика как самостоятельная культура для виноделия непригодна».

А между тем, вино из голубики — прелесть. И даже особых усилий для этого прилагать не надо: ягода «самосбродная», то есть забродить может даже на кусте. Уже 20 лет я занимаюсь приготовлением голубичного вина и готов поделиться своим опытом. А получилось все случайно. Как-то поехал я за клюквой, да попал на обобранное болото. А рядом на берегу озера голубичные кусты, усыпанные, несмотря на позднюю осень, крупными аметистовыми ягодами. Никогда не брал я этой ягоды, разве что схватишь горсть для утоления жажды и дальше — в погоне за клюквой. Но не пустым же было возвращаться...

Дома я занялся ягодой не сразу, думал, подождет, как клюква, а когда руки дошли, то тут же и опустили. В мешке (слава Богу, непромокаемом!) была каша, перебрать которую оказалось практически невозможно, ну хоть выбрасывай. Но я уловил тончайший аромат начинающегося брожения... С тех пор голубичное вино в нашем доме не переводится.

А начинается все с дальних подступов. Еду по землянику, да и загляну на соседнее болотце — виды на голубику определить. Она еще только цветет маленькими беленькими с фиолетовым цветочками, и нераспустившиеся бутончики еще есть, но кое-где уже появились первые завязи. Потом я еще не раз буду приезжать в гости к соседкам голубики по коммунальному болоту. Сначала, в конце июня, к чернике (можно было бы и пораньше, но тоже жду основательной спелости), потом, почти сразу, к морошке. А голубика все зреет. Первые годные к употреблению ягоды могут появиться уже в начале июля (зависит от лета), но для меня голубика будет готова только в августе.

Для вина нужна абсолютная зрелость плодов, иначе недополученное сырье отзовется в нем «оскоминой». Собирать голубику предпочтительнее в

хорошую погоду, чтобы вино не получилось «пасмурным», да и режим сбора для голубики будет более щадящим, и мусора меньше. Но мусор все-таки будет и избавляться от него лучше прямо на болоте, потому что дома это сделать гораздо труднее.

Как правило, я приезжаю на болото не на один день, поэтому располагаюсь основательно и, в том числе, разворачиваю маленькую походную фабрику по первичной переработке ягод, то есть организую желоб, используя для этого полиэтиленовую трубу шириной полметра и длиной полтора. А делается это так. Нахожу два рядом стоящих (2-3 м

друг

от друга)

толстых де-

рева и, опоя-

сывая их на раз-

ном уровне, натя-

гиваю между ними веревку. Она идет от дерева к дереву двумя параллельными «рельсами», на которых и закрепляется труба. Образуется желоб. Если он недостаточно натянут, между веревками можно поставить распорки. Засыпаю в него небольшими порциями ягоду и прокатываю вниз по желобу, в конце которого ее уже ждет ведро. Мусор из желоба можно удалять руками, ложкой, пинцетом и даже щелчками. Этим лучше всего заниматься ранним утром либо поздним вечером, по росе, в противном случае желоб быстро становится сухим и липким, ягода катится плохо, производительность падает. Тщательно выбираю всякого рода зелень — незрелые и гнилые ягоды, листья, траву. С меньшей дотошностью отношусь к хвое и сухим веткам, но и от них, по возможности, избавляюсь. Теперь голубике

уже не страшны транспортные неурядицы, ведь все равно дома ее ждет мясорубка-вегетарианка (за всю свою многолетнюю и верную службу никогда в глаза мяса не видела) и жизнь в новом качестве.

Исходное соотношение винных компонентов: 25% ягод, 25% сахара, 50% воды. Сахар должен быть растворен в воде полностью, нерастворенный сахар не работает. Вода желательна родниковая, чтобы можно было обойтись без кипячения. В 25-литровую бутылку заливаю 5 л протертой голубики, а потом сахарный сироп (5 кг сахара на 10 л воды), и все это взбалтываю. Бутылка должна быть заполнена примерно

## «И ДРУЗЕЙ СОЗОВУ, НА ЛЮБОВЬ СВОЕ СЕРДЦЕ НАСТРОЮ...»

### (КАК СДЕЛАТЬ ГОЛУБИЧНОЕ ВИНО)

на три четверти. Ведь в процессе брожения в ней образуется особая атмосфера — своего рода четвертый винообразующий компонент. Конечно, бутылку надо снабдить водным затвором либо другим клапаном. Выход избыточного газа регулируется завинчивающейся пробкой.

Итак, бутылка снаряжена и поставлена в темное, но теплое (+20-30°C) место. (Лично я такое место организовал над холодильником, чтобы тепло от теплообменника поступало прямо к бутылке.) Дня два можно жить спокойно, но на третий день мезга (увы, так теперь будет называться голубика) поднимается и, если сосуд узкий (как в нашем случае), образует толстый слой над поверхностью жидкости. Процесс брожения идет, в основном, только в тонком слое на границе раз-

дела двух сред (жидкости и газа). Вытесненная из жидкой среды мезга, находясь высоко над границей раздела, подсыхает и перестает работать (и может даже покрыться плесенью). Поэтому бутылку периодически надо встряхивать — взбалтывать мезгу. В первые часы брожения я этим только и занимаюсь. В последующие дни в течение первых двух недель трясую бутылку по 3-4 раза в день. Потом подходить к бутылке можно и пореже. Но еще, в самом начале брожения, следует определить по вкусу, в том ли направлении пошел процесс. Ведь вместо вина недолго получить и уксус: либо из-за недостатка сахара (значит, надо его растворить и добавить), либо из-за проникновения в атмосферу бутылки кислорода. Переизбыток сахара тоже вреден — вино получится приторным. Угадать норму — искусство, которому можно научиться только со временем.

Очень важно и поддержание нужной температуры (+20-30°C). При длительном понижении температуры (до +15°C) процесс брожения может остановиться и возобновить его будет очень трудно. При повышенной температуре вино покрывается плесенью, мутнеет, в нем понижается спиртосодержание. Конечно, подлечить такое вино можно, но это уже будет вино второго сорта, а второсортных рецептов я не даю.

Постепенно, отработав, мезга будет оседать на дно и месяца через 2-3 осядет полностью. В первом приближении вино готово. Но я не тороплюсь его сливать, пусть оно немного посветлеет. Затем, через месяц, а то и два, аккуратно, чтобы не поднять осадок, через медицинский шланг сливаю. То, что не сливается, процеживаю через фильтр. То, что не процеживается, отжимаю под прессом. Вино разливаю по бутылкам под горлышко и ставлю на хранение и дальнейший отстой в темное прохладное место (подвал). И только через год вино полностью посветлеет и обретет ту совокупность качеств, за которые и ценится.



зрел. Первые годные к употреблению ягоды могут появиться уже в начале июля (зависит от лета), но для меня голубика будет готова только в августе.

Для вина нужна абсолютная зрелость плодов, иначе недополученное солнце отзовется в нем «оскоминой». Собирать голубику предпочтительнее в

поздним вечером, по росе, в противном случае желоб быстро становится сухим и липким, ягода катится плохо, производительность падает. Тщательно выбираю всякого рода зелень — незрелые и гнилые ягоды, листья, траву. С меньшей дотошностью отношусь к хвое и сухим веткам, но и от них, по возможности, избавляюсь. Теперь голубике

от теплообменника поступало прямо к бутылки.) Дня два можно жить спокойно, но на третий день мезга (увы, так теперь будет называться голубика) поднимается и, если сосуд узкий (как в нашем случае), образует толстый слой над поверхностью жидкости. Процесс брожения идет, в основном, только в тонком слое на границе раз-

фильтр. То, что не процеживается, отжимаю под прессом. Вино разливаю по бутылкам под горлышко и ставлю на хранение и дальнейший отстой в темное прохладное место (подвал). И только через год вино полностью осветлится и обретет ту совокупность качеств, за которые и ценится.

Полевик

## ЕСЛИ ВАС УКУСИЛА ЗМЕЯ...

## ...ЕЩЕ НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ЗМЕЯ — ВРАГ

Наступило долгожданное лето, и можно наконец отправиться на рыбалку, за грибами или ягодами. Однако где-нибудь в лесу, на болоте, на берегу реки или озера вы можете случайно потревожить затаившуюся в зарослях змею, которая среагирует на это молниеносным броском и укусом.

Необходимо сразу же промыть место укуса спиртом, одеколоном, водкой, перекисью водорода, крепким раствором «марганцовки», лосьоном или просто чистой водой. Это поможет удалить с кожи слюну и, если он имеется, яд. При этом часть яда может быть разрушена, так как змеиный яд в основном состоит из белков, и потому относительно нестойк.

Определить сходу, ядовита ли укусившая вас змея — задача весьма сложная, ибо и по форме тела и по движениям все змеи весьма схожи, окраска же их очень изменчива и не может служить критерием для определения вида. Поэтому нужно внимательно рассмотреть следы от укуса. Они имеют вид двух серповидных полос, образующих полуовал из мелких точек. Если змея неядовита, то на месте укуса заметен только этот полуовал. Если же укусила ядовитая змея, то в передней части полуовала между серповидными полосами имеются две кровотокающие ранки, нанесенные двумя ядовитыми зубами, наличие которых — характерный признак всех ядовитых змей.

Так что если вас укусила ядовитая змея, то следует немедленно отсосать из ранки яд, быстро сплевывая извлеченную жидкость. Продолжать процедуру нужно в течение 15-20 минут. Это позволяет удалить до 30-50% всего яда, попавшего в организм. (Однако

следует помнить, что это эффективно только в первые 20-30 минут с момента укуса.) Затем ранки необходимо смазать спиртом, раствором йода или любым другим дезинфицирующим средством и наложить стерильную повязку.

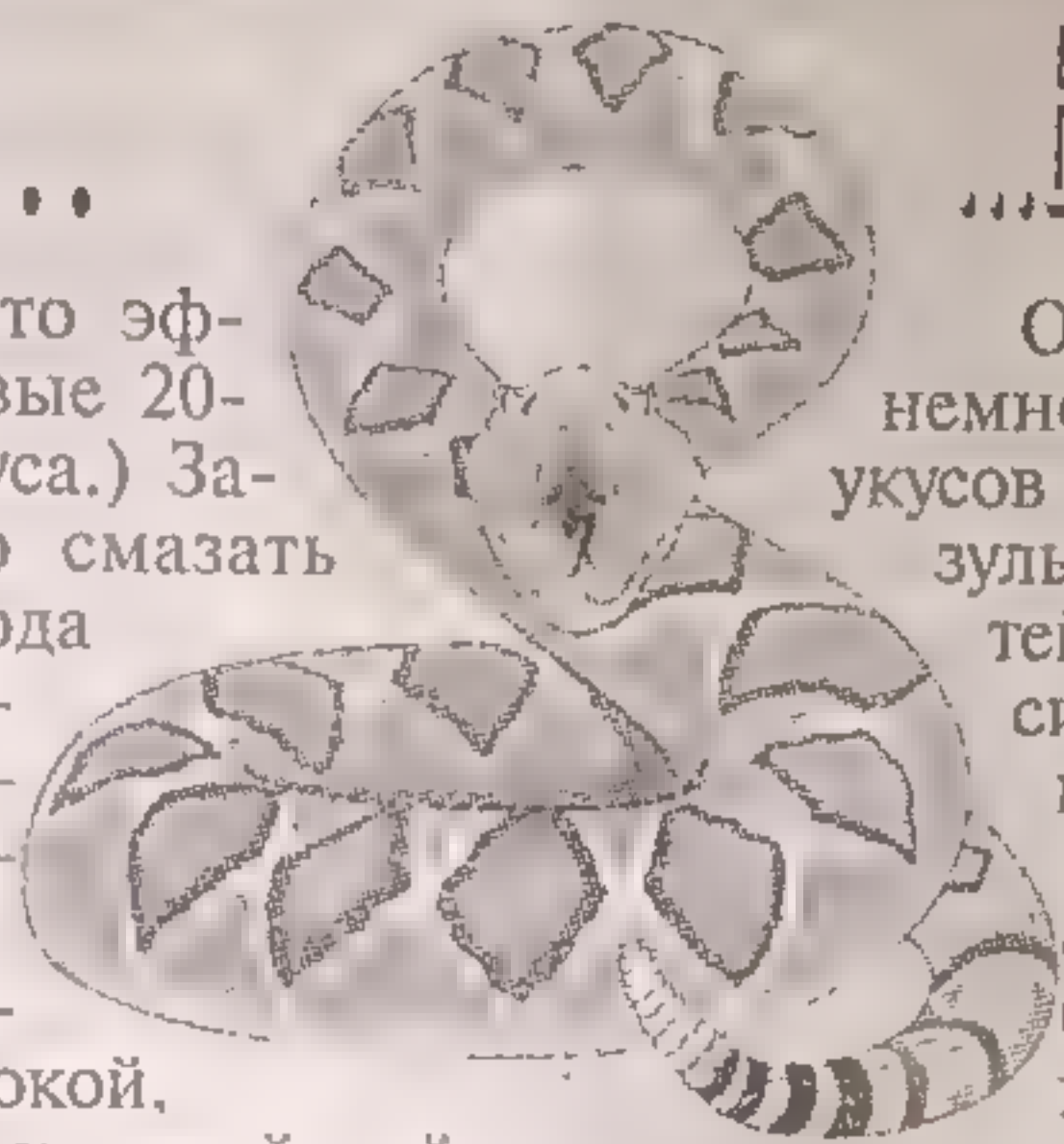
С самого начала пострадавшему необходим покой, обильное питье, лучше крепкий чай. Крайне важно, чтобы пораженная конечность оставалась при этом неподвижной, так как при движениях существенно ускоряется поступление яда в общую циркуляцию крови. И конечно, следует как можно быстрее обратиться в лечебное учреждение.

Помните, что прижигания и разрезы в месте укуса, а также наложение жгута на пораженную конечность противопоказаны, так как усугубляют тяжесть общей интоксикации и усиливают местную реакцию на яд.

Отправляясь в поход, заранее позаботьтесь об экипировке: наденьте прочную обувь (сапоги или плотные ботинки) и брюки, которые не облегают плотно ваши ноги. Если брюки заправить в обувь с напуском, то при нападении змея сможет прокусить только ткань ваших брюк, а не кожу. И будьте особенно внимательны в местах возможного обитания змей, а заросли предварительно раздвигайте палкой, чтобы ненароком не потревожить затаившуюся в них змею. Ведь, как правило, змеи не агрессивны и кусают только тогда, когда их беспокоят и причиняют им боль.

Д.А.Макушин,

сотрудник отделения скорой мед. помощи ЦРБ г.Мурома



Опыт показывает, что все немногочисленные случаи укусов происходят либо в результате нелепых случайностей, либо по вине агрессивного настроенного человека. Тем не менее при встрече со змеей человек обычно видит перед собой потенциального врага, независимо от того, кто перед ним — гадюка, уж, медянка или даже безногая ящерица. Нет конечностей — значит, змея, а если змея, то, конечно, ядовитая. Дальнейшая судьба животного в такой ситуации известна — его ожидает смертный приговор. А ведь змеи — неотъемлемая часть нашей экосистемы, и научившись различать их, вы, возможно, станете относиться к ним с меньшим предубеждением.

В мире существует около 3000 видов змей, из которых более 450 видов ядовитые. Подавляющее большинство опасных для человека змей обитает в тропических областях, а в наших широтах ядовитых змей насчитывается около 16 видов, и самые опасные из них — кобра, гюрза и эфа — распространены в Средней Азии и на Кавказе.

Самые распространенные в нашей стране виды змей — обыкновенный уж и обыкновенная гадюка. Обыкновенный уж относится к огромному семейству неядовитых змей — ужовых, а гадюка — к семейству ядовитых гадюковых змей. В СНГ встречается 9 видов гадюк рода випера. Среди них есть такие редкие виды, как гадюка-носорог, необычайно яркие кавказские гадюки и армянская гадюка. Они занесены в Красную книгу.

Длина тела обыкновенной гадюки обычно не более 70 см, у нее почти треугольная форма головы и относительно короткий хвост. Красивая зигзагообразная черная полоса украшает середину спины, на голове — иксобразный рисунок. Окраска спины очень изменчива — сероватая, бурая или красно-бурая. Иногда встречаются и совершенно черные взрослые особи, хотя новорожденные гадючата буроватые или ярко-кирпичные. Тело гадюки покрыто чешуей — на спине вытянутой и расположенной черепицеобразно, на брюхе — вытянутыми в поперечном направлении щитками, занимающими всю его поверхность. На верхней челюсти гадюки находятся острые и довольно длинные ядовитые зубы, лежащие горизонтально и прижатые к верхнему небу. Специальный канал соединяет их с ядовитой железой. В момент укуса в результате сокращения мускулатуры зубы принимают вертикальное положение и яд из железы сначала поступает в зуб, а затем по находящемуся внутри его каналу попадает в ранку. После укуса под действием яда, разрушающего эритроциты, у человека возникают отеки и другие нежелательные явления.

В отличие от гадюки уж имеет стройное удлиненное туловище (длина тела до 1,5 м), длинный хвост и голову без шейного перехвата. Кроме того, у ужа обычно 2 светлых или ярко-желтых пятна по бокам головы, хотя встречаются и совершенно черные особи (меланисты). Зрачок у гадюки вертикальный, а у ужа — крупный. И еще — голова ужа покрыта крупными щитками, а гадюки — мелкими в сочетании с крупными.



## ЗНАНИЯ О СЕБЕ

Рубрику ведет доктор медицинских наук, профессор Дмитрий Дмитриевич ПАПКОВ.



Это одна из тех болезней, которую пришлось испытать практически всем. Но для одних это редкое, кратковременное и терпимое явление, а для других — регулярно повторяющееся мучительное, кош-

марное событие. И таких людей много — от 50 до 200 на каждую 1000 человек.

Вспомним ее весьма натуралистичное описание, сделанное М.А.Булгаковым в романе «Мастер и Маргарита». Там приступами головной боли страдает прокуратор Иудеи суровый воин Понтий Пилат. Как врач, автор отметил важную особенность этих приступов — сопутствующие им дополнительные симптомы (зрительные, двигательные расстройства). У Пилата недомогание сопровождала психическая патология: обонятельная галлюцинация, подавленное настроение, гневливость.

Желание современного человека улучшить качество своей жизни привело к тому, что пациентов с жалобами на головную боль стало значительно больше. Американская статистика свидетельствует, что ежегодно в США больные обращаются к врачам по этому поводу более 80 миллионов раз и теряют при этом 157 миллионов рабочих дней. Появились медики, специализирующиеся на лечении пациентов с головной болью. Они стали объединяться в национальные и международные ассоциации для консолидации своих усилий.

Прежде всего, пришли они к выводу, медик и пациент должны грамотно объясняться друг с другом. Дело в том, что под головной болью часто подразумеваются неприятные ощущения в лице, шее, затылке, в области лба, затылка, виска, теменной области. Боль может быть тупая, распирающая, пульси-

рующая и прочее. Каждый из этих вариантов имеет свою причину, а следовательно, нужен особый способ ей противостоять. Важно знать, что вызывает у человека головную боль, страдают ли чем-то подобным члены семьи и многое другое. Поэтому современные врачи наряду с осмотром и обследованием вынуждены задавать им много вопросов или просить заполнить подробные анкеты. В результате выясняется, что у одних головная боль — это результат нарушения артериального давления, у других — следствие аллергии, у третьих — проявление невралгии тройничного нерва или похмельного синдрома и т.д. Но чаще всего встречаются три ее варианта, которые мы рассмотрим подробнее.

## ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Прежде всего это мигрень, в основе которой лежит неблагополучие сосудов головы. Болит, как правило, не вся голова, а половина или какая-то ее часть. Боль может сопровождаться тошнотой, рвотой, головокружением, онемением и зрительными расстройствами. Обычно от мигрени страдают женщины. Симптомы возникают чаще всего в возрасте от пяти до сорока лет. Предполагается наследственное ее происхождение (от 70 до 90% людей, страдающих мигренью, имеют родственников с той же проблемой). Приступ болезни может быть спровоцирован стрессом, менструацией, переутомлением, недосыпанием или избыточным сном, алкоголем, тираминсодержащей пищей (выдержанные сыры, орехи и дрожжи), голоданием или недоеданием, избытком углеводов. Внимательный, даже скрупулезный анализ врачом всех этих обстоятельств во многих случаях позволяет рекомендовать эффективное лечение, в которое, учитывая индивидуальные особенности пациента, включаются:

- 1) физические упражнения, благотворно влияющие на кровообращение в головном мозге;
- 2) лекарственные средства, улучшающие кровоток, предотвращающие спазмы сосудов, нормализующие артериальное давление, оказывающие обезболивающее действие;

3) исключение продуктов, напитков и лекарственных средств, провоцирующих мигрень;

4) освоение техники саморасслабления (ауторелаксации).

Головная боль напряжения связана с напряжением мышц лица, шеи и кожи головы, возникающим на фоне эмоциональных переживаний, стресса. Человек ощущает давление (как будто голова сжата в тисках), обусловленное сокращением мышц. Боль не слишком сильная; в благоприятных случаях она проходит после отдыха и расслабления. Головная боль напряжения может быть острой (эпизодической) и хронической. С острым типом этой боли знакомы все, кто ощущал тяжесть в голове в

конце трудного рабочего дня, после напряженной беседы и в других похожих обстоятельствах. Хронический ее тип возникает у людей, пребывающих в состоянии длительного стресса, страдающих неврозом, депрессией. В этом случае необходимо обратиться к врачу. Лечение головной боли напряжения предполагает комплексный подход, в который входят:

- 1) обучение способу терапии по методу обратной связи, основанному на расслаблении мышц с помощью волевого усилия;
- 2) исключение неудобных поз, приводящих к напряжению мышц головы, шеи, лица (например, не держать телефонную трубку между плечом и ухом);
- 3) физиотерапия;
- 4) расслабляющий (релаксирующий) массаж;
- 5) тепловые процедуры;
- 5) обезболивающие и успокаивающие средства;
- 6) при отсутствии эффекта от предыдущих мероприятий возможна рекомендация по смене стиля поведения на более спокойный и взвешенный.

Кластерная («пучковая») головная боль, как и мигрень, связана с неблагополучием сосудов. Но если мигрень в большинстве случаев бывает у женщин, то кластерной головной болью страдают, как правило (в 85% случаев), мужчины в возрасте между двадцатью и пя-

тьюдесятью годами. Характерен их внешний вид: крепкое мускулистое тело, высокий рост, квадратная челюсть с раздвоенным подбородком, грубая кожа, лоб с глубокими поперечными морщинами («львоподобными»), глаза светло-голубые или светло-зеленые. Они злоупотребляют курением, нередко и алкоголем.

Приступы чаще всего возникают ночью, локализируются позади одного глаза и протекают в виде пучков (кластеров), каждый из которых продолжается от 15 минут до часа. Они обычно сопровождаются слезотечением, заложенностью носа, отеком век, потливостью в области лба. Больные беспокойны, мечутся, стонут от боли, интенсивность которой так велика, что кластерную головную боль называют еще «суицидальной». Приступы характеризуются цикличностью (часто появляются в одно и то же время суток в течение цикла). После завершения цикла боль может не возвращаться несколько лет. Бороться с кластерными головными болями сложно, так как они возникают внезапно, часто среди ночи. Тем не менее, таким пациентам рекомендуется:

1) вдыхать кислород через маску от 5 до 8 л в минуту в течение 10-15 минут;

2) заняться энергичными физическими упражнениями при появлении самых ранних признаков головной боли;

3) отказаться на период болей от алкоголя;

4) поставить горчичники на воротниковую зону (задний отдел), принять горячие горчичные ножные ванны;

5) по назначению врача могут быть использованы разнообразные лекарственные средства в виде таблеток, инъекций, свечей, позволяющие улучшить кровообращение, успокоить пациента, снять боли.

Установлением вида и средств лечения головной боли должен заниматься специалист, чаще всего невролог. Нередко терапию приходится подбирать постепенно, назначая средства поочередно и только затем сводя их в комплекс. Это требует времени, терпения и выдержки от пациента. Но только так можно найти эффективные приемы лечения и профилактики головной боли.



ше. Американская статистика свидетельствует, что ежегодно в США больные обращаются к врачам по этому поводу более 80 миллионов раз и теряют при этом 157 миллионов рабочих дней. Появились медики, специализирующиеся на лечении пациентов с головной болью. Они стали объединяться в национальные и международные ассоциации для консолидации своих усилий.

Прежде всего, пришли они к выводу, медик и пациент должны грамотно объясняться друг с другом. Дело в том, что под головной болью часто подразумевают неприятные ощущения в лице, шее, ушах, в области лба, затылка, виска, темени, глазниц. Боль может быть тупая, острая, давящая, распирающая, пульси-

рующая, вызванная избыточным употреблением пищи (выдержанной, жирной, богатой аминокислотами, белками, углеводами, витаминами, минеральными солями, орехи и дрожжи), голоданием или недоеданием, избытком углеводов. Внимательный, даже скрупулезный анализ врачом всех этих обстоятельств во многих случаях позволяет рекомендовать эффективное лечение, в которое, учитывая индивидуальные особенности пациента, включаются:

1) физические упражнения, благотворно влияющие на кровообращение в головном мозге;

2) лекарственные средства, улучшающие кровоток, предотвращающие спазмы сосудов, нормализующие артериальное давление, оказывающие обезболивающее действие;

3) физиотерапия;

4) тепловые процедуры;

5) расслабляющий (релаксирующий) массаж;

6) при отсутствии эффекта от предыдущих мероприятий возможна рекомендация по смене стиля поведения на более спокойный и взвешенный.

Кластерная («пучковая») головная боль, как и мигрень, связана с неблагоприятным состоянием сосудов. Но если мигрень в большинстве случаев бывает у женщин, то кластерной головной болью страдают, как правило (в 85% случаев), мужчины в возрасте между двадцатью и пя-

тидесятью годами. Для лечения кластерной головной боли используются разнообразные средства в виде таблеток, инъекций, свечей, позволяющие улучшить кровообращение, успокоить пациента, снять боли.

Установлением вида и средств лечения головной боли должен заниматься специалист, чаще всего невролог. Нередко терапию приходится подбирать постепенно, назначая средства поочередно и только затем сводя их в комплекс. Это требует времени, терпения и выдержки от пациента. Но только так можно найти эффективные приемы лечения и профилактики головной боли.

— Игорь Феоктистович, расскажите, пожалуйста, об учреждении, которое вы возглавляете.

— Центр является функциональным подразделением НИИ общей реаниматологии РАМН. Наша основная задача — уменьшить необоснованную смертность. Проблема эта, увы, очень актуальна в нашей стране. Назову лишь одну цифру: ежегодно вследствие производственных травм и дорожно-транспортных происшествий мы теряем 260 тыс. человек. А это ведь население небольшого города! И в основном страдают люди молодого и среднего возраста. Их можно было бы спасти, если бы помощь была оказана вовремя.

— А что, на ваш взгляд, может изменить ситуацию?

— Единственный путь — массовое обучение. Мы постоянно твердим: если можно спасти, значит — нужно спасти. Знаете ли вы, что 96% людей, умерших дома от инфаркта миокарда, можно было спасти, если бы родственники умели оказывать экстренную реанимационную медицинскую помощь?!

И даже в таком простом вопросе, как своевременный приезд «ско-

рой», мы позади планеты всей. Ее приходится ждать, как правило, от сорока минут до двух часов. А первая медицинская помощь, оказанная в течение получаса после травмы, может спасти жизнь не менее 33% пострадавших.

— Насколько квалифицированно может оказать экстренную реанимационную помощь среднестатистический российский врач?

— Увы, и здесь дело обстоит не лучшим образом. Еще в 80-е годы социологический опрос, проведенный среди врачей-терапевтов, показал, что 89% из них не знают, как оказывать экстренную реанимационную помощь. Сейчас, по нашим данным, эта цифра увеличилась. Я уже не говорю о таких специалистах, как отоларинголог или стоматолог, которые просто обязаны знать, что делать, если пациент впал, например, в анафилактический шок, вызванный инъекцией новокаина.

— Ваш Центр проводит огромную работу по подготовке инструкторов-реаниматоров...

— Одна из программ нашего Центра предполагает обучение персонала предприятий наи-

более опасных отраслей промышленности — таких, как энергетическая, топливная и другие. В 1995 году мы подготовили 300 человек по предельно насыщенной (64-часовой) программе: они стали преподавателями, инструкторами-реаниматорами и передали

знить смертность на таких предприятиях более чем в 2 раза.

— Как проводятся занятия в вашем Центре?

— У нас двухступенчатая система обучения. Первая ступень — для людей, желающих получить навыки оказания экстренной реанимационной

*Часто мы оказываемся свидетелями такой ситуации: кому-то стало плохо, но никто из окружающих не может помочь, все ждет приезда «скорой». Науке спасения человеческой жизни практически нигде не обучают. Хотя вряд ли есть предмет важнее...*

*Именно так считает наш собеседник — Игорь Феоктистович БОГОЯВЛЕНСКИЙ, профессор, руководитель Научно-методического учебного центра реанимации.*



# НУЖНО СПАСТИ!

свой опыт 10 тысячам рабочих. Казалось бы, цифра в масштабах страны незначительная, но это дало возможность сни-

и первой медицинской помощи. Вторая — подготовка инструкторов-реаниматоров с правом преподавания на предприя-

тиях повышенного профессионального риска. В течение двух недель читаются лекции и проводятся практические и лабораторные занятия. Завершающий этап — экзамены.

В 1984 году совместно с иркутскими коллегами нам удалось создать реанимационные тренажеры, не имеющие аналогов в мире. Благодаря им наши ученики в совершенстве овладевают навыками оказания помощи.

— С какими трудностями сталкиваются ваши слушатели?

— Обучить технике оказания экстренной реанимационной и первой медицинской помощи — лишь полдела. Зачастую картина смерти парализует волю человека, и только очень хорошая подготовка обеспечивает реальную помощь в любых ситуациях.

Есть и другой нюанс, о котором не принято упоминать: картина клинической смерти — неэстетичное зрелище. Рвотные массы не дают человеку возможности дышать, и смерть может наступить в результате удушья. Но правильно обученный человек, не задумываясь, бросается на помощь, буквально рукой убирает рвотные массы, и начина-

ет проводить искусственную вентиляцию легких «рот в рот».

Еще одна проблема: можно ли знать заранее, что умирающий не болен СПИДом, сифилисом или даже обычным гриппом? Если вы обучены навыкам оказания экстренной помощи, вы не думаете об этом, а подчиняетесь профессиональному долгу и зову сердца.

Кстати, некоторой гарантией от заражения служит метод «рот в нос». В целом же реанимация — это совсем не то, что показывают по телевизору. Будничная, нелегкая, ответственная работа.

— Какие рекомендации вы могли бы дать нашим читателям?

— Одну единственную. Учитесь распознавать заболевания и квалифицированно оказывать первую медицинскую помощь. Изучайте и действуйте... А мы готовы помочь. Кстати, нами разработан проект Единой программы обучения населения России. Надеемся, наличие высокопрофессиональных преподавателей-инструкторов и максимальная сознательность каждого человека смогут изменить ситуацию.



— Что такое нарушение потоотделения: болезнь, предвестник каких-либо заболеваний или особое физиологическое состояние? — с таким вопросом мы обратились к Владиславу Юрьевичу ОКНИНУ, научному сотруднику отдела вегетативной патологии Московской медицинской академии им. И.М.Сеченова, кандидату медицинских наук.

— Основная «задача» потоотделения — охлаждение организма и участие в обмене веществ. Пот выступает,

*Казалось бы, нет ничего проще, чем соблюдение правил ежедневной личной гигиены во избежание такого неприятного явления, как запах пота. Однако потоотделение, естественный для человеческого организма терморегулирующий процесс, порой может стать первым сигналом функционального неблагополучия.*

как правило, в области спины, живота, груди. Однако существует и так называемое психогенное потоотделение, которое связано с эмоциональными нагрузками. В этом случае потеют ладони, стопы, подмышечные впадины.

Часто обильное потоотделение указывает на те или иные заболевания нервной и эндокринной систем. К тому же это симптом, помогающий распознать на ранних стадиях такие серьезные недуги, как сахарный диабет, туберкулез, некоторые инфекционные, а иногда и онкологические заболевания. Кстати, характерной особенностью туберкулеза является интенсивное ночное потоотделение. Конечно, изба-

виться от потливости, вызванной каким-либо заболеванием, можно только в результате лечения самой болезни.

— В ситуациях, когда обильное потоотделение не связано с болезнью, больше всего неприятностей доставляет запах...

— Сам по себе пот запаха не имеет. Все дело в том, что потовые железы бывают двух типов: экринные (расположены по всему телу, функционируют с момента рождения) и апокринные (расположены только в местах

оволосения, усиливают свою активность в период полового созревания). Так вот в секрете апокринных желез сосредоточено большое количество белка, который является питательной средой для бактерий. Запах пота — это запах продукта жизнедеятельности бактерий. Если человек редко моется и редко меняет белье, то происходит бурное размножение этих бактерий, так что плохой уход за кожей чреват зловонным потом.

Чтобы не оказаться в неловком положении, необходимо соблюдать общие правила гигиены, чаще мыть стопы, ладони, подмышечные впадины. Регулярно пользоваться дезодорантом.

Мы рекомендуем применять шариковые или твердые дезодоранты, в состав которых входят соли алюминия (например, «Рексона»). Для устранения обильного потоотделения и запаха стоп хорошим средством является паста Теймурова, а также ванночки из дубовой коры или ромашки (2 ст.л. на 1,5-2 л воды).

Однако перечисленные способы не помогут людям, которые страдают чрезмерным потоотделением, так на-

## ЗАПАХ ПОТА — СИМПТОМ БОЛЕЗНИ ИЛИ?..

зываемым первичным гипергидрозом (от лат. *hyper* — повышенный, *hidrosis* — влага). Это заболевание никак не связано с болезнями внутренних органов. Оно проявляется в 0,05% случаев, причем у женщин чаще, чем у мужчин. Более того, потоотделительная система различается и у разных расовых групп. Например, по данным японских ученых, у европейцев умеренно потеют ладони и стопы и значительно интенсивнее — подмышечные впадины, у японцев и китайцев — наоборот.

У людей с повышенной потливостью в жизни возникает масса проблем. (Помните эпизод из французского фильма «Игрушка» с участием Пьера

Ришара, где босс увольняет с работы журналиста, у которого потеют руки?) Порой они испытывают даже профессиональные затруднения. Но самая главная проблема для них — общение, из-за этого могут усложниться отношения с людьми противоположного пола.

Все эти трудности нередко вызывают огорчения, которые еще более усиливают выделение пота. К сожалению, врачам пока не удалось достичь ощутимых результатов лечения препаратами общего психогенного и местного воздействия. Хотя с помощью вводимого в организм новейшего американского (весьма дорогостоящего) препарата «Botox» можно избавиться от таких неприятностей на долгий срок. Хорошо себя зарекомендовал и американский прибор индивидуального пользования «Дрионик», позволяющий лечить первичный гипергидроз физиотерапевтическим способом.

В тяжелых случаях самый радикальный способ избавления от повышенной потоотделения — удаление вегетативных ганглиев (нервных узлов, через которые проходят потоотделительные волокна). Современное высокотехнологичное медицинское оборудование позволяет проводить эту операцию в щадящем режиме.

Однако перед тем, как выбрать один из вышеперечисленных способов избавления от повышенной потливости, необходимо убедиться, что причина тому первичный гипергидроз, а не другая болезнь.

Астхик Етимян

## ДВА СЛОВА О КУРЕНИИ

Одна из самых распространенных вредных привычек человека — курение. Статистику его иначе, как грозной, не назовешь. Подсчитано, что только общая масса окурков, бросае-  
мых где попало, достигает за год 2,52 млн т. Массовое курение способствует возникновению, развитию и осложнению ряда заболеваний почти у половины населения Земли. Средняя продолжительность жизни курящих

Чего только мы, женщины, не делаем, чтобы выглядеть модными! И втискиваемся в платье на размер меньше, и обувь предпочитаем на высоченном каблуке, зная, что на шпилькахках выглядим куда женственнее, элегантнее, ну и, безусловно, сексуальней. Еще бы: ведь на высоких каблуках и ноги кажутся длиннее и стройнее, и мускулы нижней части тела напряжены, подтянуты, приподняты. А что ноги страдают от неравномерного распределения массы тела, — кто из нас с этим считается. И вот уже вся нагрузка приходится на носок, отчего напрягаются и позвонки, а к усталости ног прибавляются боли в спине.

Пощадите свои ноги! Оставьте туфли на высоком каблуке для особых случаев.

ный мороз отказаться от тонких чулок или колготок, хлопчатобумажных джинсов, синтетических леггинсов, не говоря уже о суперкоротких юбках?

Но вот что говорит по этому поводу детский гинеколог, профессор Елена Александровна Богданова: «Если девочки одеты не по сезону

ее несоответствие погоде — признак дурного вкуса.

Каждой из нас, наверное, знакомо чувство освобождения, когда дома вечером сбрасываешь с себя тесные джинсы или обтягивающее платье, чтобы облачиться во что-то свободное, не стесняющее движений. Конечно,

ПО МОДЕ,  
НО НЕ В УЩЕРБ СЕБЕ



# ДВА СЛОВА О КУРЕНИИ

Одна из самых распространенных вредных привычек человека — курение. Статистику его иначе, как грозной, не назовешь. Подсчитано, что только общая масса окурков, бросаемых где попало, достигает за год 2,52 млн т. Массовое курение способствует возникновению, развитию и осложнению ряда заболеваний почти у половины населения Земли. Средняя продолжительность жизни курящих на 5-7 лет меньше, чем у некурящих. Смертность от рака легких у курильщиков в 20 раз выше, они в 12 раз чаще болеют стенокардией и в 10 — язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Среди курящих шире распространен атеросклероз, они больше подвержены инфекционным заболеваниям, менее устойчивы к стрессам.

Курение женщины во время беременности осложняет ее течение, увеличивает риск выкидыша. У курящих матерей почти вдвое чаще, чем у некурящих, рождаются недоношенные дети. В семьях курящих мужчин втрое выше бездетность. У детей курящих родителей на первом году жизни вдвое больше нервных заболеваний.

Вылечить человека от курения — именно вылечить, а не «помочь бросить» — невозможно без одновременной психотерапии (принципы лечения те же, что и при алкоголизме, наркомании), направленной на невротические комплексы, заставляющие хвататься чуть что за сигарету. В борьбе с этой привычкой хорошо помогают гипноз, иглоукалывание и другие виды рефлексотерапии, аутогенная тренировка, успокаивающие лекарства. Травяные сборы, «никотиновый пластырь» имеют при этом лишь вспомогательное значение. И надо решительнее обращаться к поведенческой психотерапии: контролировать свои привычки, избегать посиделок в курилке, научиться отказываться от предложенной сигареты.

По материалам книги Е.А. Шапошникова  
«Сам себе психотерапевт»

Чего только мы, женщины, не делаем, чтобы выглядеть модными! И втискиваемся в платье на размер меньше, и обувь предпочитаем на высоченном каблуке, зная, что на шпильках выглядим куда женственнее, элегантнее, ну и, безусловно, сексуальнее. Еще бы: ведь на высоких каблуках и ноги кажутся длиннее и стройнее, и мускулы нижней части тела напряжены, подтянуты, приподняты. А что ноги страдают от неравномерного распределения массы тела, — кто из нас с этим считает. И вот уже вся нагрузка приходится на носок, отчего напрягаются и позвонки, а к усталости ног прибавляются боли в спине.

Пощадите свои ноги! Оставьте туфли на высоком каблуке для особых случаев. Если вы вынуждены носить их днем, то имейте под рукой пару удобных туфель на низком каблуке, чтобы при первой возможности дать ногам передышку. А выбирать и покупать обувь лучше вечером — обычно к этому времени натруженные ноги немного отекают и можно точнее подобрать размер.

Снова вошла в моду обувь на высокой платформе, особенно по душе она подросткам и молодым женщинам. А надо ли напоминать, что чем толще подошва, тем труднее сгибается и разгибается при ходьбе ступня? А ведь она, согласно восточным оздоровительным системам, — своего рода накопитель энергии и одновременно ее «распределительный щит»: на ступне располагаются около 72 тысяч нервных окончаний — активных точек, рефлекторно связанных со всеми органами и системами человеческого тела. Воздействуя на эти окончания, можно влиять на самочувствие, состояние здоровья, укреплять его, да и просто поддерживать соответствующий тонус.

Грубая, увесистая, приобретенная в основном на вещевых рынках, а следовательно, и сомнительного качества обувь на платформе может изуродовать еще не сформировавшуюся ступню подростка — из прямой, узенькой и изящной она рискует превратиться в деформированную. И не дай Бог в такой обуви подвернуть ногу — тут уж травма обеспечена.

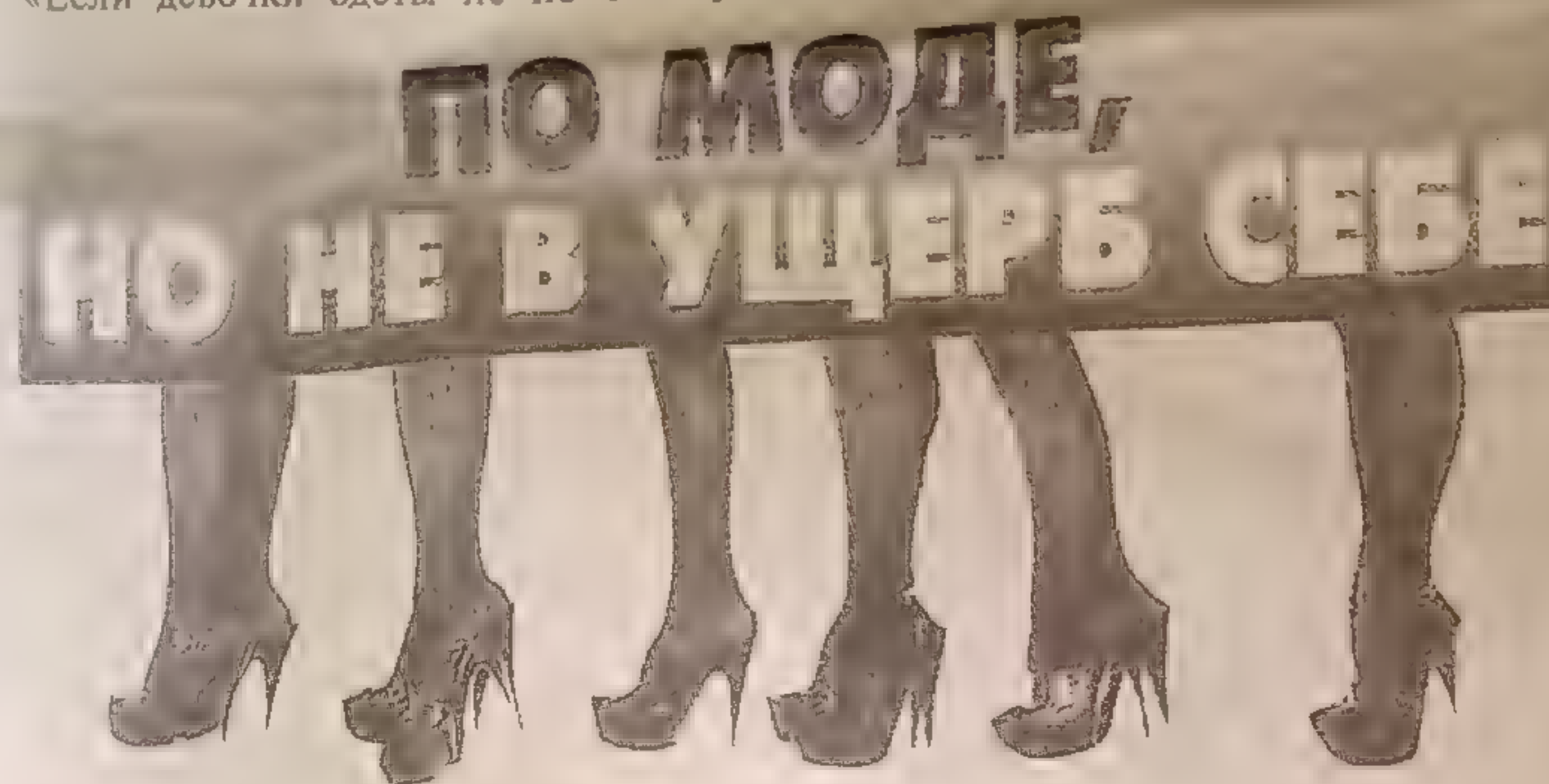
А теперь поговорим об одежде. Суть проблемы здесь, кажется, в том, что мода приходит к нам с Запада и нередко последний ее крик мало соответствует нашим погодным условиям. Легко ли, например, заставить старшеклассниц (да и не только их!) даже в прилич-

ный мороз отказаться от тонких чулок или колготок, хлопчатобумажных джинсов, синтетических леггинсов, не говоря уже о суперкоротких юбках?

Но вот что говорит по этому поводу детский гинеколог, профессор Елена Александровна Богданова: «Если девочки одеты не по сезону

ее несоответствие погоде — признак дурного вкуса.

Каждой из нас, наверное, знакомо чувство освобождения, когда дома вечером сбрасываешь с себя тесные джинсы или обтягивающее платье, чтобы облачиться во что-то свободное, не стесняющее движений. Конечно,



легко, это грозит им переохлаждением области малого таза. Расположенные там маточные трубы и яичники — весьма, кстати, нежные и ранимые органы — при резком перепаде температур легко воспаляются. На первых порах процесс этот протекает бессимптомно и никак себя не проявляет. Но при воспалении маточных труб очень быстро возникают так называемые спайки — перегородки, сращения. Просвет у труб очень тонкий и может легко закрыться — а это угрожает бесплодием в будущем.

«Береженого Бог бережет», — говорят в народе. Чтобы избежать впоследствии беды, бесконечных обследований и достаточно болезненных процедур, лучше одеваться по сезону, следовательно, зимой — потеплее. Ведь какой бы модной ни была ваша одежда,

хочется и фигуру свою продемонстрировать, особенно если есть чем гордиться. Но облегчающая синтетическая одежда может вызвать раздражение кожи, способствовать развитию инфекций, в том числе и вагинальных. Вот что советует по этому поводу журнал «Семейный очаг»: «Не носите слишком тесные в паху джинсы. Зимой давайте телу подышать хотя бы ночью, не надевайте ничего, кроме легкой ночной рубашки. Отдайте предпочтение хлопковому белью. Стирайте его в горячей воде (выше 70°C), чтобы убить болезнетворные бактерии».

Помните: все хорошо в меру. Погоня за модой не должна наносить ущерб вашему здоровью.

Материал подготовила  
Астхик Етимян

## ЕСЛИ ВЫ ВДРУГ...

Если вы вдруг почувствовали, что по тем или иным причинам теряете слух, то еще до обращения к врачу за 15-20 минут до сна сделайте следующее: очистите зубчик чеснока, разогрите его, добавьте две-три капли камфорного масла, заверните смесь в марлечку и вставьте в ухо. Подержите, пока не начнет жжение. Древние йоги уверяли, что повторяя эту процедуру регулярно, можно восстановить слух полностью.



О целебных свойствах морепродуктов людям было известно еще в незапамятные времена. В древности врачеватели использовали их для лечения самых разных недугов. Да и в наше время блюда из рыбы, морских животных и растений советуют включать в рацион, в частности, для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, туберкулеза и т.д.

Дары моря изобилуют белками. В рыбе, в зависимости от вида, содержится до 23 процентов белков, и они легко усваиваются. Кроме того, в рыбе не так много соединительных тканей. Этим, между прочим, объясняется быстрая варка и жарка рыбы, как и легкое ее, в отличие от мяса, усвоение.

В весьма широких пределах колеблется жирность рыбы (жир располагается преимущественно в подкожной клетчатке и печени). Как показывают специальные исследования, ненасыщенные жирные кислоты рыбы способствуют уменьшению холестерина в крови и исчезновению бляшек на стенках сосудов. Наиболее благоприятные для питания кислоты этого типа содержатся в такой морской рыбе, как сайра, ставрида, скумбрия, палтус, мойва и некоторых других. Степень жирности зависит от времени года: осенняя мойва, например, в два раза жирнее весенней.

Чрезвычайно богат и разнообразен витаминный состав морепродуктов. Витаминов группы В в рыбе примерно столько же, сколько в мясе, В<sub>12</sub> — несколько выше, и значительно больше — А и D (особенно богата ими печень трески, тунца и акулы). Много в рыбе и экстрактивных веществ. Преобладают небелковые азотистые элементы, в составе которых — аминокислоты. По количеству важнейших из них — метионина, цистеина, треонина и лизина

— рыба значительно превосходит растительные продукты. Благодаря насыщенности микроэлементами разнообразен минеральный состав морепродуктов. Например, йода, фтора, брома, калия, натрия, фосфора, селена в них примерно в десять раз больше, чем в мясе. Постоянное

присутствие в меню рыбы обеспечивает организм необходимым количеством природного йода, помогая тем самым благополучно избегать многих заболеваний щитовидной железы.

Некоторые американские специалисты частые перепады настроения объясняют нехваткой в организме селена. Исследования показали, что люди, включающие в свой рацион богатые им продукты — в первую очередь рыбу (имеется он также в орехах и яйцах), уже по прошествии немногих месяцев не только чувствовали себя увереннее и спокойнее, но и заметно активизировали мозговую деятельность.

Надо сказать, что и нерыбные морепродукты — моллюски (устрицы, мидии, кальмары, морские гребешки и др.) и ракообразные (крабы, лангусты, омары, креветки, да и речные раки) — по содержанию белка и микроэлементов не уступают рыбе, а жира в них намного меньше.

Но особого внимания заслуживает морская капуста — ламинария. В этой водоросли сконцентрировано так много

полезных веществ, что ее по праву называют кладью витаминов, микроэлементов и аминокислот. Многие врачи прописывают морскую капусту для нормализации артериального давления и предотвращения тромбов, профилактики эндемического зоба, при атеросклерозе и как

химические процессы: кристалликами льда разрушается структура мышечной ткани, уменьшается ее ферментативная активность, окисляются липиды и т.д. Поэтому при покупке необходимо убедиться в доброкачественности продукта. О низком его качестве могут свидетельствовать затхлый, темные жабры вместо розовых, пожелтевшее или посеревшее мясо.

Оно, кстати, не должно легко отделяться от костей. Отравление несвежей рыбой очень опасно.

Конечно, у каждой хозяйки свои секреты приготовления рыбных блюд, но не мешает помнить, что рыбу и другие морепродукты лучше за-

кладывать в кипящую воду и готовить на медленном огне. И не забывать прикрывать кастрюлю крышкой, чтобы приятный аромат сохранялся дольше. Во многих кулинарных книгах рекомендуют рыбу перед жаркой припускать — отваривать в небольшом количестве воды. От этого бедная жиром мякоть станет более нежной.

К рыбе в основном подают белые мучные или сметанные соусы. К креветкам, крабам, мидиям и другим морепродуктам хороши соевый соус. А с треской, камбалой и палтусом прекрасно сочетается соус на основе рыбного бульона. Многие считают, что лучший гарнир для рыбных блюд — рис. Однако рыба хороша и с печеным и отварным картофелем, со свежими овощами, особенно помидорами, с зеленой стручковой и красной фасолью. Прекрасно подчеркивают и дополняют ее аромат такие приправы, как кинза, базилик, петрушка и укроп.

А что за блюда без ломтиков лимона и белого вина!

Материал подготовила  
Астхик Етимиан

## ПРОДУКТЫ МОРЯ — «ЖИВОЕ ЛЕКАРСТВО»

*Заокеанские медики и диетологи бьют тревогу: сегодня избыточной массой страдает больше трети населения США. «Ни англичане со своими неизменными бифштексами и яблочным пирогом, ни скандинавы с излюбленной ветчиной и сыром, ни французы — изысканные кулинару и лакомки не идут ни в какое сравнение по объему талии с нашими соотечественниками», — с грустью признает известный американский эксперт-диетолог профессор ВИНТЕЛЛИ.*

## ЧТО ЕДЯТ В ЕВРОПЕ

Среди главных причин повального американского ожирения по пита-

все меньше американцев перехватывают что-нибудь вкусненькое в про-

чается от пищи других стран. В Италии ее делают в основном из тома-

ные полуфабрикаты, которые в микроволновой печи без особого труда превращаются в готовое блюдо, хотя реклама упорно старается приучить к ним европейцев. Считается, что в такой пище, кроме калорий и внешней привлекательности, нет ничего полезного: перемороженная, выхолощенная, с добавками химических консервантов и красителей, она является

О пользе кислой капусты говорилось уже немало. Но, кажется, особенно интересна точка зрения Бориса Васильевича БОЛОВА. Согласно его «теории общего оздоровления», все болезни — от чрезмерного

лый продукт, который содержит ценные аминокислоты, нормализующие работу печени.

Если так же сквашивать растительные продукты, в том числе и не указанные в «Квинтэссенции», то, по глубокому убежде-

ЕЩЕ РАЗ



и значительно больше — А и D (особенно богата ими печень трески, тунца и акулы). Много в рыбе и экстрактивных веществ. Преобладают небелковые азотистые элементы, в составе которых — аминокислоты. По количеству важнейших из них — метионина, цистеина, треонина и лизина

кообразные (крабы, лангусты, креветки, да и речные раки) — по содержанию белка и микроэлементов не уступают рыбе, а жира в них намного меньше. Но особого внимания заслуживает морская капуста — ламинария. В этой водоросли сконцентрировано так много

Как правило, мы покупаем замороженный или замороженный вид после некоторого периода хранения. Казалось бы, это не должно заметно отражаться на ее качестве, тем не менее за этот срок в рыбе происходят важные физические и хи-

зилик, петрушка и т.д. А что за блюда без ломтиков лимона и белого вина!

Материал подготовила  
Астхик Етимян

**Заокеанские медики и диетологи бьют тревогу: сегодня избыточной массой страдает больше трети населения США. «Ни англичане со своими неизменными бифштексами и яблочным пирогом, ни скандинавы с излюбленной ветчиной и сыром, ни французы — изысканные кушары и лакомки не идут ни в какое сравнение по объему талии с нашими соотечественниками», — с грустью признает известный американский эксперт-диетолог профессор ВИНТЕЛЛИ.**

## ЧТО ЕДЯТ В ЕВРОПЕ

Среди главных причин повального американского обжорства специалисты по питанию называют изощренную рекламу, привлекательные упаковки и простоту приготовления пищи из всевозможных полуфабрикатов. Стоит отметить также неспособность американцев устоять перед обилием вкусной еды — они беспрерывно что-то жуют даже тогда, когда есть не хочется.

Рост избыточного веса среди американцев серьезно тревожит медиков, ведь с ним связано увеличение числа сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов, случаев диабета и т.д. Пропаганда же рационального питания и различных диет должного эффекта не дает, так как ее «забивает» огромная по своему размаху и степени воздействия реклама пищевой индустрии.

Тогда диетологи решили обратиться к силе положительного примера. Они провели обстоятельное исследование: что и как едят европейцы, а его итоги предали широкой гласности. Кажется, оригинальная диетическая пропаганда наконец приносит плоды:

все меньше американцев перехватывают что-нибудь вкусненькое в промежутках между завтраком, обедом и ужином.

Итак, что и как едят европейцы?

В Англии до сих пор свято соблюдается традиция не переседать на ночь. Ужин у англичан предельно легкий: салат или овощной суп-пюре, тосты, фрукты.

Французы отдают предпочтение хлебу из муки грубого помола. А известные во всем мире «французские» булочки, пышные, из белой муки, у себя на родине утратили былую популярность. Причем французы любят есть «пустой» хлеб — без масла, сыра или колбасы. Его откусывают маленькими кусочками и подолгу пережевывают, ничем не запивая. Высококалорийным мясным блюдам предпочитают свежие овощи и фрукты.

У шведов на первом месте по популярности стоит картофель. Но едят его небольшими порциями, так же как и мясо, которое в Швеции считается дорогим продуктом.

У итальянцев, изобретателей и страстных поклонников пиццы, это блюдо существенно отли-

чается от пиццы других стран. В Италии ее делают в основном из томатов, базилика и небольшого количества сыра. Такая пицца очень вкусная, но малокалорийная.

А вот в питании немцев американские диетологи не нашли ничего, что стоило бы позаимствовать.

В странах Западной Европы, прежде всего во Франции, Голландии, Швеции, сыр, колбасу и другие закуски нарезают тончайшими ломтиками, просвечивающими, как бумага, — только для вкуса. Причем умение таким образом нарезать сыр и есть его не спеша, смакуя каждый кусочек, считается признаком хорошего тона. Хлеб режут тоже тонко, и на него кладут не больше двух кусочков сыра. Так что человек насыщается вдвое-втрое меньшим количеством пищи.

В Европе не любят фабричную еду быстрого приготовления. Это столь популярные в Америке хот-доги, гамбургеры, чипсы, подающиеся с острой приправой, которая еще больше разжигает аппетит. Не слишком популярны и различные заморожен-

ные полуфабрикаты, которые в микроволновой печи без особого труда превращаются в готовое блюдо, хотя реклама упорно старается приучить к ним европейцев. Считается, что в такой пище, кроме калорий и внешней привлекательности, нет ничего полезного: перемороженная, выхолощенная, с добавками химических консервантов и красителей, она является бременем не только для желудка и кишечника, но и для сосудов, а значит — и всего организма.

Кроме того, в Европе не принято жевать на ходу. Даже порцию мороженого едят сидя за столиком кафе или же дома.

Детям в некоторых скандинавских странах, например в Швеции, конфеты и сладкое дают только по воскресеньям в определенное время, но вволю. После этого обязательно чистят зубы. Так что в течение недели дети даже не просят сладкого.

Весьма показательно и потребление мясных продуктов. В течение недели американец съедает 850 г мяса, ветчины, колбасы и т.д. Француз — 560 г, итальянец — 500 г, англичанин, голландец, швед — 400 г. Кстати, в Японии эта величина составляет всего 200 г, а в Китае — 165 г... в месяц! Но даже при таком мизерном потреблении мясopодуктов эти нации отнюдь не вымирают.

Невольно напрашивается мысль, что неплохо и россиянам кое-что перенять у Западной Европы, поскольку Россия все-таки евразийская держава.

Сергей Демкин

О пользе кислой капусты говорилось уже немало. Но, кажется, особенно интересна точка зрения Бориса Васильевича БОЛОТОВА. Согласно его «теории общего оздоровления», все болезни — от чрезмерного

лый продукт, который содержит ценные аминокислоты, нормализующие работу печени.

Если так же сквашивать растительные продукты, а именно не указанные в «Квинтэссенции», то, по глубокому убежде-

## ЕЩЕ РАЗ О КИСЛОЙ КАПУСТЕ

ощелачивания организма, и его в целях профилактики следует периодически «подкисливать» (термин ученого) кислой или соленой пищей. Болотов ссылается на опыт древних врачей, при заболеваниях селезенки рекомендовавших употреблять в пищу квашеный овес (его даже сейчас в некоторых деревнях называют «селезеночником»).

Для лечения печени пишет Б.Болотов в своем труде «Квинтэссенция», квасят горох, бобы, сою, фасоль, чечевичу, клевер, люпин, донник, софору японскую.

Это делается так: трехлитровую банку заполняют до краев одним из вышеуказанных продуктов в измельченном виде, заливают водой, добавляют 1 ч.л. соли, 2-3 ст.л. сахара, 1 ч.л. сметаны и 1 г дрожжей и оставляют на 2-3 недели.

Главное производное этой смеси — квас, кис-

нию Б.Болотова, наш организм будет надежно окислен, и болезнетворных процессов в нем не может быть в принципе.

Становится понятно, почему так полезна кислая капуста. Она активизирует все биологические процессы в организме и стимулирует рост клеток.

Еще один совет, касающийся кислой капусты, но уже из области тибетской медицины. Врачи Древнего Тибета называли некий распространенный недуг «болезнью слизи мозга». Это не что иное, как умственная лень и вялость. Так вот се-то древние врачи лечили кислой капустой. Да и современные медики предлагают лечить умственное переутомление соленой и кислой пищей — солеными огурцами, соленкой и кислой капустой.

Марина Уманская



В том, что музыка способна воздействовать на человеческий организм, убеждать никого не нужно: недаром матери испокон века поют детям колыбельные песни. Современная медицина воспользовалась давно накопленными наблюдениями и разработала метод лечения музыкой. Так родилась музыкотерапия.

О ее роли в воспитании здорового ребенка рассказывает ведущий научный сотрудник отделения для недоношенных детей НИИ педиатрии РАМН, доктор медицинских наук Елена Петровна БОМБАРДИРОВА.

— Мы приступили к изучению этой проблемы 10 лет назад. Идейным вдохновителем был и остается профессор Р.П.Нарциссов — заведующий лабораторией цитохимии и диагностических исследований нашего института.

Исследования показали, что воздействие музыки на клеточную мембрану сравнимо с некоторыми медикаментами и даже с лечебным массажем. Она оказывает четкое активизирующее влияние на клеточные ферменты, благотворно действует на становление биоритмов гемодинамики.

Чтобы проверить, реагируют ли дети на любые ритмические шумы, мы создали контрольную группу, которая прослушивала метроном. Оказалось, что некоторых детей его стук успокаивает. Но на клеточном уровне происходит глубокое угнетение ферментов. Это еще одно доказательство того, что голый ритм, голый стук для малышей вреден, и от современной, чрезмерно ритмизированной музыки их надо защищать, начиная с внутриутробного периода. Беременным женщинам и семьям, где есть маленькие дети, нужно как можно меньше включать телевизор. Иначе ребенок с самого раннего возраста попадает под влияние информационной агрессии. Если в семье телевизор работает больше 2-3 часов в сутки, то у детей к 2-3 годам нередко появляются

Мы разработали для детей успокоительную и стимулирующую программы, пользуясь рекомендациями прежде всего немецкой школы музыкотерапии, как наиболее развитой. В основе программ, соответственно, лежит немецкая классическая музыка: Моцарт, Гайдн, Бетховен, Шуберт. Но мы вводим в них и произведения русской классики.

Успокоительные программы рассчитаны на детей, склонных к перевозбуждению. Это 5-10-минутные отрывки из произведений классической, инструментальной, вокально-инструментальной музыки, преимущественно в медленном темпе адажио, анданте. В основном, это медленные части классических сонат.

## РЕЦЕПТ



## НА МУЗЫКУ

Стимулирующие программы — в них включена музыка Моцарта, Шуберта, а также русские народные песни и вальсы из балетов Чайковского — составлены из произведений, написанных в более быстром темпе, соответственно аллегро и аллегро модерато. Эти программы рекомендуются для вялых, плохо сосущих и медленно

При прослушивании музыки магнитофон должен быть на расстоянии не меньше 1 метра от ребенка. Уровень громкости — спокойная разговорная речь. И конечно, надо следить за индивидуальной реакцией ребенка. Дело в том, что детей с повышенной возбудимостью и так называемой судорожной готовностью может раздражать даже спокойная музыка. Они нуждаются в очень тихом, ласковом обращении; им противопоказан не только резкий звук, но и свет.

Препятствием для музыкотерапии является также отит (если болят уши, никакая музыка не в радость) и тяжелое состояние, требующее проведения каких-то медицинских манипуляций (например, если ребенок под капельницей).

Нужно сказать, что примерно 10 процентов детей внешне никак не реагируют на музыку (причем на обычные звуки у них реакция есть), причина — сниженный уровень чувствительности. Это наблюдается у крайне незрелых недоношенных детей (массой до 1 килограмма) и у детей, значительно заторможенных вследствие поражения нервной системы. Возможно, кто-то невосприимчив к музыке генетически. И наконец, есть дети (единицы), которые реагируют на музыку неадекватно.

Не пользуйтесь наушниками. Само по себе то, что прикрыты уши, неприятно ребенку, кроме того на ухе очень много биологически активных точек и их раздражение совершенно излишне. К тому же в наушниках трудно регулировать уровень звука, а он должен быть относительно стабилен. Да и акустические шумы приобретают в наушниках гораздо большую интенсивность и могут вызвать акустическую травму.

В детских магазинах продаются специальные кассеты. Серия называется «Хеппи бэби». К сожалению, это не отечественная разработка, поэтому и аранжировка нетрадиционна, но программы подобраны очень мягко: «Классика для малышей», «Моцарт для малышей» и «Колыбельные». Кассета со звуками природы оказалась менее удачной, и мы не можем рекомендовать ее для прослушивания.

Из современной музыки можно посоветовать произведения В.В.Кирюшина — известного педагога, теоретика и практика музыкального воспитания.

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ — ОТ СКОЛИОЗА

Детские сколиозы — частое явление. Как правило, поражаются нижние грудные и верхние поясничные позвонки, что называют S-образным искривлением. В нашей поликлинике восстановительного лечения разработан комплекс упражнений, формирующих «мышечный корсет», призванный предохранять позвоночник от деформации.

Но наряду с таким популярным методом избавления от сколиоза, как гимнастика, существует и менее известный — дыхательный.

При нижнем, или диафрагмальном, дыхании диафрагма, двигаясь вверх при вдохе (живот надувается), массирует нижние отделы легких, которые слабо вентилируются. При выдохе диафрагма движется вниз и массирует кишечник. Между вдохом и выдохом следует задерживать дыхание. Таким образом, процесс дыхания состоит из вдоха, задержки дыхания и выдоха, которые должны укладываться в определенные временные рамки. Так, если ребенок делает вдох на 3 сек, задерживает дыхание на 3 сек, то выдох должен быть вдвое дольше вдоха, то есть 6 сек. В дальнейшем следует тренировать вдох и задержку дыхания до 4, 5, 6 сек, а выдох до 8, 10, 12 сек. Таким образом дыхание будет редким, а это значит, что ткани и органы будут больше снабжаться кислородом.

Оздоровление с помощью диафрагмального дыхания можно проводить с ребенком стоя, сидя, лежа, при ходьбе, при беге. Советую и вам прибегать к этой несложной дыхательной гимнастике, если вы чувствуете недомогание, усталость или хотите «продышаться» в лесу или у реки.

В.П.Галета,

канд. мед. наук, врач п-ки восстановительного лечения № 6 г. Москва

## ЛИМФАДЕНИТ И ПРОБЛЕМА ПАМЯТИ



горячая прослушивала метроном. Оказалось, что некоторых детей его стук успокаивает. Но на клеточном уровне происходит глубокое угнетение ферментов. Это еще одно доказательство того, что голый ритм, голый стук для малышей вреден, и от современной, чрезмерно ритмизированной музыки их надо защищать, начиная с внутриутробного периода. Беременным женщинам и семьям, где есть маленькие дети, нужно как можно меньше включать телевизор. Иначе ребенок с самого раннего возраста попадает под влияние информационной агрессии. Если в семье телевизор работает больше 2-3 часов в сутки, то у детей к 2-3 годам нередко появляются неврозы.

Несколько слов о музыкальных игрушках. Среди них есть очень неплохие, но набор мелодий, как правило, скудный. Такая игрушка не заменит настоящую музыку. Тем более не надо крутить ее постоянно, потому что это раздражает ребенка и обедняет его восприятие. Сейчас появилось множество музыкальных предметов, вплоть до горшков. Однако их использование не научит ребенка воспринимать музыку, а скорее оттолкнет от нее.

## НА МУЗЫКУ

Стимулирующие программы — в них включена музыка Моцарта, Шуберта, а также русские народные песни и вальсы из балетов Чайковского — составлены из произведений, написанных в более быстром темпе, соответственно аллегро и аллегро модерато. Эти программы рекомендуются для вялых, плохо сосущих и медленно прибавляющих в массе детей.

Мы заметили, что малыши лучше реагируют на программу, которая повторяется в течение недели. Им нравится узнавать привычное. К тому же чрезмерное разнообразие перегружает психику, а она у детей и так сейчас перегружена.

Для малышей (до года) мы обычно рекомендуем 2 сеанса по 10-15 минут в первой и второй половине дня. Для детей постарше можно проводить до 4 сеансов в день.

акустические шумы приобретают в наушниках гораздо большую интенсивность и могут вызвать акустическую травму.

В детских магазинах продаются специальные кассеты. Серия называется «Хеппи бэби». К сожалению, это не отечественная разработка, поэтому и аранжировка нетрадиционна, но программы подобраны очень мягко: «Классика для малышей», «Моцарт для малышей» и «Колыбельные». Кассета со звуками природы оказалась менее удачной, и мы не можем рекомендовать ее для прослушивания.

Из современной музыки можно посоветовать произведения В.В. Кирюшина — известного педагога, теоретика и практика музыкального воспитания. По эффективности воздействия его музыка во многом сравнима с классической, а в ряде случаев даже превосходит ее. Наблюдения показали, что вялые дети становились более активными, лучше сосали, лучше прибавляли в весе, у них быстрее проходила желтуха. А возбудимые, наоборот, успокаивались, у них нормализовались дыхание и пульс, стабилизировались показатели артериального давления.

Подготовила  
Юлия Кривелева

что ткани и органы будут больше снабжаться кислородом.

Оздоровление с помощью диафрагмального дыхания можно проводить с ребенком стоя, сидя, лежа, при ходьбе, при беге. Советую и вам прибегать к этой несложной дыхательной гимнастике, если вы чувствуете недомогание, усталость или хотите «продышаться» в лесу или у реки.

В.П. Галета.

канд. мед. наук, врач п-ки восстановительного лечения № 6 г. Москвы

## ЛИМФАДЕНИТ И ПРОБЛЕМА ПАМЯТИ

Казалось бы, лимфаденит — совершенно рядовое заболевание. В школьные годы им болеют многие дети, и родители не придают этому значения. К сожалению, они не знают, что лимфатические железы связаны с функцией памяти. У тех, кого в детстве хоть раз беспокоила боль простудного характера в области головы, по наблюдениям американских медиков, во взрослом возрасте чаще выявляются расстройства памяти.

Марина Уманская

Когда речь идет об инфекционных заболеваниях, особое место среди которых занимает краснуха, педиатры всегда единодушны: лучше дошколятам, особенно девочкам, сдаться без боя и перенести легкую форму заболевания, чем, повзрослев, выдержать натиск противника, вооруженного тяжелой артиллерией осложнений.

И вот почему. Для беременных женщин краснуха — просто беда. Вирус может вызвать ненормальное развитие плода. Если будущая мама в первые месяцы беременности «подхватила» краснуху, приговор врачей однозначен — прерывание. Инфицирование плода в более поздние сроки мо-

жет привести к тому, что при рождении ребенок будет страдать, например, анемией. Возможно также и поражение внутренних органов. Дети, получившие краснуху с

не могут стать источником заражения. Попав в организм ребенка, вирус может затаиться на 16-22 дня.

Скрытый период течения болезни сменяется

старые пятна исчезнут, но появятся новые. Сыпь держится 2-3 дня. Шелушения не бывает, зато высыпания всегда сопровождаются зудом. Температура поднимается до

ре можно дать жаропонижающее. Не нужно волноваться по поводу того, что больной мало ест. Организм активно борется с болезнью, и его тяготит перспектива тратить силы на переваривание пищи. Однако в рационе ребенка обязательно должны быть соки, ягодные морсы, фрукты, некрепкий чай с лимоном.

А если ваш малыш не переболел краснухой и вам хочется защитить его от болезни? Тогда стоит прибегнуть к услугам медицины, которая предлагает один-единственный способ защиты — вакцинацию. Правда, прививки от краснухи в обычной поликлинике пока не делают — нужно обращаться

в центры вакцинации. Как правило, в их арсенале препараты известных зарубежных фирм, таких, как «Пастер Мерье Коннот».

Вакцинацию детей рекомендуется проводить, начиная с 12-месячного возраста, но особенно полезна она не болевшим девушкам и женщинам детородного возраста (при том условии, что они не беременны). Поскольку вакцина рекомендована ВОЗ и разрешена к применению в России, есть надежда, что прививка от краснухи станет такой же обязательной, как прививки от кори и паротита (свинки).

Элеонора Еришова

## ОСТОРОЖНО: КРАСНУХА!

молоком матери, в течение полутора лет являются носителями вируса и могут заразить других.

Как правило, пик заболеваемости приходится на весну и на осень. Вирус краснухи передается воздушно-капельным путем. Ни посуда, ни игрушки, ни одежда

проявлением первых ее симптомов: насморка, кашля, болей в горле. Через некоторое время — сначала на лице, а затем и по всему телу — появляются розовые слегка выпуклые пятна размером с чечевичку. Если нажать на них, они станут бледными. Пройдет полдня, и

38,5°C и держится более двух дней. Увеличиваются околоушные и шейные лимфатические узлы. У девочек старше 10 лет могут появиться боли в суставах, отеки.

Ребенку, заболевшему краснухой, лучше соблюдать постельный режим. При высокой температу-



*«Кровь — красная жизненная жидкость, которая обращается в животном теле, в жилах, силой сердца».*

В.И.Даль. «Толковый словарь живого великорусского языка»

О чудодейственных свойствах крови известно давно. Издректе существовал у многих народов обычай пить свежую кровь животных. Кровь приносили в жертву богам. Кровным, кровинушкой величали на Руси родного, близкого человека. Кровь была символом жизни. А с тех пор, как появилась методика переливания крови, она уже не символически, а буквально сберегла жизнь миллионам людей.

Но времена меняются и, увы, не всегда к лучшему. В последние годы средства массовой информации запестрели сообщениями о случаях зараже-

отметил, что и в благополучных странах Европы, где донорская кровь подвергается тщательной антивирусной обработке, участились случаи заражения реципиентов вирусными инфекциями, и в частности вирусом СПИДа. И это — несмотря на тройную защиту: анализ — карантин — вирус-инактивация. Во Франции, например, плазму крови выдерживают на карантине шесть месяцев и используют только в том случае, если у донора за это время не проявятся вирусные заболевания.

«Жизненная жидкость» превратилась в смертельно опасную. По словам профессора Лисандера, многолетние исследования, проведенные в руководимой им университетской клинике, убедительно доказали, что переливание крови многократно увеличивает риск рецидивов злокачественных опухолей. Есть основания считать, сказал он, что

менителей. К этим выводам специалисты пришли еще в 80-е годы, но положение с тех пор не только не улучшилось, но становится катастрофическим. Объясняется это просто: необходимы многомиллиардные дополнительные затраты, а средств на эти цели в оскудевшей российской казне нет.

Но кое-что в этом направлении все-таки делается. Совершенствуются известные, разрабатываются новые методики кровосбережения, в больницах все чаще используется «аутокровь», то есть кровь самого больного. Взятая за несколько недель до операции, она поступает на хранение, и неизбежная при хирургическом вмешательстве потеря восполняется за счет собственной крови пациента, не вызывающей, естественно, никаких отрицательных реакций. Отрабатывается методика использования крови, которую больной

вешных тромбоцитов и перфторуглеродных кровезаменителей. Два первых направления практических результатов пока не дали. Что же касается перфторуглеродных кровезаменителей, то здесь дела обстоят по-лучше. Разрабатывавшийся с конца 70-х препарат перфторан прошел три фазы клинических испытаний, получил «добро» фармакологического и фармакопейного комитетов, приказом министра здравоохранения разрешен к производству и применению. Спектр его возможностей весьма широк. Окрещенный журналистами «голубой кровью», перфторан успешно выдержал полевые испытания во время войны в Афганистане. Сегодня он используется в качестве плазмозаменителя, обладающего газотранспортными свойствами. В трансплантологии перфторан применяется для консервации органов, в офтальмологии — для снятия отеков, при череп-

## АЛЬТЕРНАТИВЫ

ния реципиентов вирусами гепатита, герпеса, СПИДа и многих других заболеваний. «Российская газета» сообщила о заражении вирусом иммунодефицита человека через плазму донора в одной из московских городских больниц. Директор НИИ переливания крови академик А.И.Воробьев выступил в «Московском комсомольце» с сенсационным сообщением: семьдесят пять, а то и все сто процентов больных гемофилией, которым переливали донорскую плазму, заражены гепатитом.

Последние исследования показали, что даже абсолютно здоровая донорская кровь, при полном соответствии группы и резуса, представляет смертельную опасность для пациентов с ослабленной иммунной системой.

Недавно в Москве побывал шведский анестезиолог профессор Бьерн Лисандер. Выступая перед журналистами в НИИ нейрохирургии им. Бурденко, он

с кровью от донора к реципиенту могут передаваться вирусы «коровьего бешенства» и целого ряда других заболеваний.

Но тогда как быть с областями медицины, постоянно нуждающимися в огромных количествах донорской крови? Как лечить больных гемофилией, лучевой болезнью, раком крови? Как проводить операции на сердце, легких, желудке, печени, при которых неизбежны большие потери крови? Как помогать людям, оказавшимся жертвами катастроф, стихийных бедствий, несчастных случаев, получившим огнестрельные и ножевые ранения? Ведь без применения донорской крови многие из них обречены на смерть.

Вывод, казалось бы, напрашивается сам собой: срочно модернизировать службу крови в стране, обеспечить строжайший контроль за качеством донорской крови. Наладить производство надежных и безопасных кровеза-

## НЕ СУЩЕСТВУЕТ

обычно теряет во время операции. Ее собирают в специальную емкость, очищают, фильтруют, обрабатывают и снова «пускают в дело».

Чаше, чем прежде, стали применяться бескровные операции с помощью лазера, гамма-ножа, при которых донорская кровь не требуется вообще. Но, сужая диапазон ее применения, эти методики не решают проблему в целом. Остается немало случаев, когда без переливания крови не обойтись. Поэтому на повестку дня встает вопрос создания эффективных кровезаменителей, способных подменить донорскую кровь хотя бы в экстремальных ситуациях, когда требуется большое количество крови и нет времени на определение ее группы и резус-фактора.

Разработка искусственных кровезаменителей ведется сегодня по трем основным направлениям. Это создание искусственного гемоглобина, искусст-

но-мозговых травмах — для блокировки медленных каналов мембран, что позволяет продлевать время проведения операции, не опасаясь кислородного голодания в органах и тканях организма.

Коммерческая стоимость одного литра перфторана — 500 долларов. Для сравнения: аналогичный, но по многим параметрам уступающий перфторану японский препарат стоит вдвое дороже.

Что предпочтительнее использовать — кровь или ее заменители? В условиях тотального загрязнения окружающей среды, стремительного роста наркомании, при радиоактивном заражении огромных территорий и многих других отрицательных факторах — кровь человека уже не та «жизненная жидкость», движимая силой сердца, о которой говорил В.И.Даль. А стало быть, альтернативы кровезаменителям не существует.

Николай Гацунаев

Самые ранние документально подтвержденные сведения об иридодиалогике — одной из древнейших медицинских дисциплин, определяю-

Диагностические знания, систематизированные в папирусах, составляют итог развития определенного периода иридологии. Древние врачи

зу о насильственной смерти. Но радужная оболочка, «сфотографированная» ущем-

из истории иридодиагностики

больных. Гиппократ призывал начинать осмотр пациента с обследования языка, кожных покровов и опре-

чайна слава тибетских врачей распространилась по всему миру. В XVI веке Парацельс по пятнам, появляющимся

чом, Пекцели много внимания уделял изучению знаков, оставляемых на радужке теми или иными болезнями, и описанию



...рутины и режуса, предельную опасность для пациентов с ослабленной иммунной системой.

Недавно в Москве побывал шведский анестезиолог профессор Бьерн Лисандер. Выступая перед журналистами в НИИ нейрохирургии им. Бурденко, он

сам собой: срочно модернизировать службу крови в стране, обеспечить строжайший контроль за качеством донорской крови. Наладить производство надежных и безопасных кровеза-

резу-фактора. Разработка искусственных кровезаменителей ведется сегодня по трем основным направлениям. Это создание искусственного гемоглобина, искус-

ЖИМАЯ СИЛОМ В.И.Даль. А стало быть, альтернативы кровезаменителям не существует.

Николай Галунаев

Самые ранние документально подтвержденные сведения об иридодиагностике — одной из древнейших медицинских дисциплин, определяющей состояние организма по радужной оболочке глаза, — дошли до нас благодаря тому, что время, стихия и грабители пощадили гробницу юного египетского фараона, скончавшегося около трех тысяч четырехсот лет назад.

Когда 24 ноября 1922 года археолог Говард Картер обнаружил гробницу Тутанхамона, которую искал пять долгих лет, он был поражен не только роскошью убранства, но и обилием интереснейших археологических находок. Среди них оказались и папирусы, представлявшие собой первый в мире иридодиагностический трактат, автором которого был верховный жрец Амона Ел Акс.

В папирусах упоминается способ своеобразного «фотографирования» или получения цветных оттисков с радужной оболочки глаза, воспроизводимых на медных пластинах, покрытых раствором серебра. Жрец подносил такую пластину к глазу больного на несколько минут, затем смазывал ее химическим реактивом, состав которого не сообщается, и снова подносил к глазам на время равное «пяти глубоким вдохам». После очередной обработки пластины реактивом изображение на ней обретало цвет.

Диагностические знания, систематизированные в папирусах, составляют итог развития определенного периода иридологии. Древние врачи четко классифицировали патогенные знаки в зависимости от вида заболевания, различали их по цвету, форме и интенсивности, знали сочетание иридодиагностических симптомов, характерных для определенных болезней. При этом не следует забывать, что написан этот трактат жрецом Амона в XIV веке до н.э., то есть за 1000 лет до Гипократа.

Говорят, что время боится пирамид. Поражающие воображение усыпальницы фараонов сохранили не только папирусы, запечатлевшие древние знания, но и «фотографические» изображения радужек первого из известных пациентов — фараона Тутанхамона. Исследованные современными иридологами, эти изображения помогли решить одну из загадок египтологии. Дело в том, что у историков всегда вызывала сомнение официальная версия о естественной смерти девятнадцатилетнего фараона. Изучение его мумии, проведенное в 20-30-х годах нашего века, выявило ряд аномалий в шейном отделе позвоночника, что, казалось бы, подтверждало гипоте-

зу о насильственной смерти. Но радужная оболочка, «сфотографированная» жрецом Амона более 3000 лет назад, показала другое: фараон, несомненно, страдал неизлечимыми недугами, в основе которых лежали генетические нарушения, которые и объяснили его раннюю смерть.

Как это часто случается с научными прозрениями, опередившими свое время, иридодиагностика пережила период дли-

из истории иридодиагностики



## ДИАГНОЗ, ПОСТАВЛЕННЫЙ 34 ВЕКА НАЗАД

тельного забвения, хотя зерна мудрости, посеянные Елом Аксом, не пропали бесследно. И в античные времена, и в период средневековья врачи Персии, Малой Азии, Китая, Греции должное внимание уделяли состоянию радужной оболочки

желудка, кишечника и печени, определяя их состояние по специфическим проекционным зонам радужной оболочки. Такие информационные зоны назывались «ходами, ведущими внутрь». Точность диагнозов была очень высока, и не слу-

больных. Гипократ призывал начинать осмотр пациента с обследования языка, кожных покровов и определения степени блеска глаз, а также наличия на них пигментных пятен. Авиценна для подтверждения диагноза исследовал глаза при помощи специальных увеличительных стекол. Тибетские пандиты — заслуженные и уважаемые врачи, передававшие свои знания из поколения в поколение, первостепенное значение придавали исследованию

чайной славы тибетских врачей распространилась по всему миру.

В XVI веке Парацельс по пятнам, появляющимся вокруг зрачка, диагностировал отравление мышьяком, в XVIII веке Антон Месмер по особому блеску глаз выявлял людей, способных к гипнотическим пассам. Но все это был уровень обобщений жизненного опыта и личной наблюдательности без попыток научного анализа и систематизации.

Примерно в таком состоянии иридодиагностика пребывала до середины XIX века, когда 10-летний мальчик из будапештского предместья, разоряя птичьи гнезда, случайно сломал лапку напавшей на него совы. Этим мальчиком был Игнаций Пекцели, впоследствии доктор медицины, человек, которому иридодиагностика обязана вторым рождением. Легенды по-разному повествуют об этом событии. Рассказывают, что потрясенный жалобным криком птицы ребенок увидел, как на желтом глазе совы вдруг появилась короткая вертикальная черта. Игнаций вынул птицу, и по мере заживления перелома тускнела оставленная травмой полоска. Позже, став вра-

чом, Пекцели много внимания уделял изучению знаков, оставляемых на радужке теми или иными болезнями, и опубликовал первую в мире схему проекционных зон радужной оболочки, тем самым подняв иридодиагностику с уровня гадательной методики до подлинно научной дисциплины.

Следом за ним пошли другие ученые, и научный резонанс, вызванный открытиями первых иридологов, был так велик, что уже к началу XX века иридодиагностика была признана во всех европейских странах. Картина победоносного шествия новой научной дисциплины будет неполной, если не упомянуть о том, как развивалась иридология в нашей стране. Когда иридодиагностические кабинеты уже существовали в дебрях экваториальной Африки, в верхнем течении Амазонки и на Соломоновых островах, пионеру советской иридологии Е.С. Вельхове-ру наконец-то удалось легализовать ее в первой в мире стране Советов. Это произошло в 1989 году, всего через 110 лет после опубликования Пекцели его труда об иридодиагностическом методе.

К сожалению, путь развития некоторых научных дисциплин тернист, и эмбриональное состояние отечественной иридологии лучший тому пример...

А.Тегерин



# Внимание: РАССЫЛКА!

Стоимость в рублях с пересылкой наземным транспортом по России

АВТОР	НАЗВАНИЕ	Цена в руб.	АВТОР	НАЗВАНИЕ	Цена в руб.
<b>КНИГИ:</b>					
Ю.Г.Вилунас	«Дыхание, несущее здоровье»	18	М.Норбеков,	«Дорога в молодость и здоровье»	32
Ю.П.Гушо	«Введение в энциклопедию здоровья и долголетия»	28	Л.Фотина		
С.Н.Лазарев	«Диагностика кармы», в 4-х томах, цена за 1 том	22	Б.Б.Першин	«Стресс, вторичные иммунодефициты и заболеваемость»	13
Н.И.Мазнев	«Народные способы лечения»	23	Ю.Скан	«Сон и явь»	15
Н.И.Мазнев	«Методика лечения суставных заболеваний»	12	И.А.Филькевич	«Тайны экстрасенсорики»	14
Г.П.Малахов	«Полное очищение организма»	26	Л.Хей	«Целительные силы внутри нас»	14-50
Г.П.Малахов	«Укрепление здоровья в пожилом возрасте»	26	Л.Хей	«Жизнь! Единственная и неповторимая»	14-50
Г.П.Малахов	«Здоровое питание»	26	Л.Хей	«Здоровый дух — здоровое тело»	14-50
Г.П.Малахов	«Голодание»	26	Л.Хей	«Путь к здоровой жизни»	14-50
Г.П.Малахов	«Закаливание и волочение»	26	Л.Хей	«Власть женщины»	13-50
Г.П.Малахов	«Вода живая»	26	Л.Хей	«Живительная благодарность»	13-50
Г.П.Малахов	«Целебное дыхание»	26	Л.Хей	«Сердечные мысли»	13-50
Матхура Мандат даса	«Введение в аюрведические методы лечения»	16	Л.Хей	«Цвета и числа»	13-50
И.П.Неумывакин,	«Здоровье в ваших руках»	16	Л.Хей	«Позитивный подход»	13-50
Л.С.Неумывакина (2-е изд.)			Л.Хей	«Через медитации к лучшей жизни»	13-50
			В.П.Царев	«1000 рецептов народной медицины»	15

## ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ

«Петрович» — антиалкогольный фиточай	42	«Летящая ласточка» — очищающий фиточай	78
Стевия — природный травяной заменитель сахара	24	(для похудения). Цена за 40 пак. (лечебный курс)	

Название	Пояснение	Цена в руб.
<b>ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ:</b>		
Атисат	(чеснок порошкообразный в таблетках) — высокоэффективный препарат для профилактики и лечения гипертонии, тромбозов, атеросклероза и др. сердечно-сосудистых заболеваний (1 уп. — 60 таб.)	32
Сплат	(микроводоросли спирулины) — компенсирует витаминную недостаточность, нормализует обмен веществ, препятствует накоплению избыточного веса (1 уп. — 30 таб.)	32
МКЦ	(микрористаллическая целлюлоза) — для улучшения обмена веществ, выведения из организма шлаков, радионуклидов, холестерина и т.п., предупреждения новообразований, камней в почках, снижения избыточного веса. Лечебный курс — 3 уп. (1 уп. — 100 таб.) Цена за 1 упаковку	35
Сплам	новый вид витаминно-минеральной биологически активной добавки для стимуляции иммунной системы, выведения из организма шлаков, радионуклидов, удаления из крови холестерина (1 уп. — 40 таб.)	37
Мумие очищенное	при переломах, ожогах, язвенной болезни, радикулите, пародонтозе и т.д. (1 уп. — 60 таб.)	31
Пивные дрожжи	(1 уп. — 160 таб.)	41
Пластипы ЦМ	для лечения и профилактики пародонтита, кровоточивости и болезни десен (1 уп. — 10 шт.)	41

## ПРИБОРЫ ДОМАШНЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

Ионатор воды «Сильва 93Э» — предназначен для обеззараживания питьевой воды ионами серебра дома, на даче, в турпоходе	255
Дыхательный тренажер «Мелсервис»	
Фильтр для очистки водопроводной воды «Аквафор»	24
Запасная кассета к фильтру «Аквафор»	67
Нитрат-тестор «Морион» — определитель уровня нитратов в плодоовощной продукции и кислотности почвы	56
	380

## ВИДЕОКАССЕТЫ

10-дневный курс очищения «Размишка»	70
М.Норбеков	

Все указанные в «Рассылке» книги и товары вы можете приобрести в КВК «Помоги себе сам» по адресам: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к. 333 (м. «Текстильщики»), тел. 179-10-20, 179-16-01.

## Вниманию региональных дилеров и торговых предприятий!

Фонд «Помоги себе сам» предлагает уникальные оздоровительные пищевые добавки и сборы трав, лечебную косметику, приборы домашней физиотерапии, биокорректоры и другие товары для здоровья.

Обращаться: тел./факс (095) 179-83-22 с 10.00 до 18.00, кроме воскресенья.

## В фонде «Помоги себе сам» работает Медицинский центр

(лицензия серия ЦИМД №7118/7114)

Адреса: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к. 333 (м. «Текстильщики»), тел. 179-10-20, 179-16-01.

Квалифицированные специалисты проводят диагностику и лечение следующими методами традиционной медицины:

- гомеопатия;
- лечебный массаж;
- мануальная терапия;
- фитотерапия.

Проводится иридодиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной терапии, Су-джок терапии, коррекции зрения. Консультируют онколог, психотерапевт.

## ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ учебно-оздоровительных курсов

### ИЮЛЬ

С 6.07 и с 20.07 (18.00) — учебный курс «Лежебока» (комплекс статических упражнений для восстановления позвоночника и суставов, а также нормальной работы организма в целом) проводит врач В.В.Иванов. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 6.07 (10.00) — «Школа здоровья» врача Л.В.Бойцовой (духовное здоровье, очищение организма).



Микрокристаллическая целлюлоза) — для улучшения обмена веществ, выведения из организма шлаков, радионуклидов, холестерина и т.п., предупреждения новообразований, камней в почках, снижения избыточного веса. Лечебный курс — 3 уп. (1 уп. — 100 таб.) Цена за 1 упаковку	35
Спзам — новый вид витаминно-минеральной биологически активной добавки для стимуляции иммунной системы, выведения из организма шлаков, радионуклидов, удаления из крови холестерина (1 уп. — 40 таб.)	37
Мумие очищенное — при переломах, ожогах, язвенной болезни, радикулите, пародонтозе и т.д. (1 уп. — 60 таб.)	31
Пивные дрожжи (1 уп. — 160 таб.)	41
Пластины ЦМ — для лечения и профилактики пародонтита, кровоточивости и болезни десен (1 уп. — 10 шт.)	41

#### ПРИБОРЫ ДОМАШНЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

Ионатор воды «Сильва 93Э» — предназначен для обеззараживания питьевой воды ионами серебра дома, на даче, в турпоходе	255
Дыхательный тренажер «Медсервис»	24
Фильтр для очистки водопроводной воды «Аквафор»	67
Запасная кассета к фильтру «Аквафор»	56
Нитрат-тестер «Морион» — определитель уровня нитратов в плодоовощной продукции и кислотности почвы	380

#### ВИДЕОКАССЕТЫ

10-дневный курс очищения	70
«Разминка»	70
«Лежебока» (комплекс упражнений для позвоночника) М.Норбеков	65
Техника общего массажа В.В.Иванов	89
Эротический массаж	70
Энциклопедия мужского здоровья (в 2-х кас.)	70
Здоровое питание для детей и подростков для борьбы со стрессом, остеопорозом, курением	140
Стретч	70
Нострадамус. Взгляд из прошлого курс для развития гибкости, для любого возраста	70
Медитация — искусство всепоглощающей радости (об индийском духовном учителе Ошо и о пути к Гармонии)	70
Relax Video (сочетание великолепных видов природы и чарующей музыки помогает снять усталость и напряжение)	70
«Жизнь после смерти» (истории посмертного опыта по книге доктора Р.Моуди)	65

#### АУДИОКАССЕТЫ

Музыка Нью-Эйдж (китайская музыкальная терапия)	
4608 для предупреждения и лечения гипертонии	25
4609 для профилактики язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки	25
4610 для снятия головных болей, вызванных стрессом, осложнениями при сотрясениях мозга, воспалением тройничного нерва	25
4612 против ожирения, вызванного эмоционально-психологическими факторами, несбалансированным питанием наследственностью	25
4613 для помощи онкологическим больным после операции, химиотерапии или облучения	25
4614 для профилактики и лечения коронарного атеросклероза, грудной жабы и инфаркта миокарда	25
4615 для профилактики и терапии при инсультах. Для людей, предрасположенных к психическим расстройствам, раздражительных и т.п.	25
4616 для страдающих климактерическими расстройствами: регулирует эмоции; снимает бессонницу	25
4617 для профилактики и лечения хронических запоров	25
4618 от бессонницы (помогает восстановить сон, нормализовать работу центральной нервной системы)	25
4619 против сонливости (помогает бороться с хронической усталостью, нормализовать работу центральной нервной системы)	25

№	Название	Цена в руб.	№	Название	Цена в руб.
Голоса природы			Новая эра классики		
1001	Лесной ручеек	25	0201	Бах и звуки океана	25
1002	Ручей в горной долине	25	0202	Бетховен и звуки океана	25
1003	Песчаный пляж	25	0207	Вивальди и звуки океана	25
1004	Спокойный океан	25	0208	Моцарт и звуки океана	25
0507	Флейтовый рай	25	1201	Медитация мира Ошо «Звуки чакр»	25
0518	Цветы и душа	25	Медитативная музыка «Знаки Зодиака» (12 кас.), 1 кас.		

Для получения необходимо до 1 сентября 1998 г. выслать почтовый перевод указанной стоимости по адресу: 109153, г. Москва, а/я 1, Черниенко Ольге Васильевне. Четко напишите свой адрес и название предмета, который вы хотите получить. Сроки получения заказа — 2 месяца. Квитанции об оплате перевода НЕ присылать! В отдаленных районах доплата за авиапересылки (очень дорогие) производится наложенным платежом.

Консультируют онколог, психотерапевт.

### ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ учебно-оздоровительных курсов

#### ИЮЛЬ

С 6.07 и с 20.07 (18.00) — учебный курс «Лежебока» (комплекс статических упражнений для восстановления позвоночника и суставов, а также нормальной работы организма в целом) проводит врач В.В.Иванов. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 6.07 (10.00) — «Школа здоровья» врача Л.В.Бойцовой (духовное здоровье, очищение организма, рациональное питание, урино-, металло- и фитотерапия). Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 13.07 (11.00) и с 27.07 (18.00) — курс «Психосаморегуляция», направленный на обучение работе в измененных состояниях сознания (для восстановления физического здоровья, изменения роста, объемов тела, развития творческих способностей) проводит врач М.Л.Глянцев. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 13.07 (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж) проводит врач Л.В.Никитина. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 18.07 (10.00) — курс «Реабилитация здоровья, замедление процесса старения, повышение творческого потенциала и деловой активности» (компьютерное тестирование, определение программы реабилитации, физические и дыхательные упражнения, психологический тренинг) проводит врач Ю.П.Гущо. Продолжительность — 3 дня (по 6 часов).

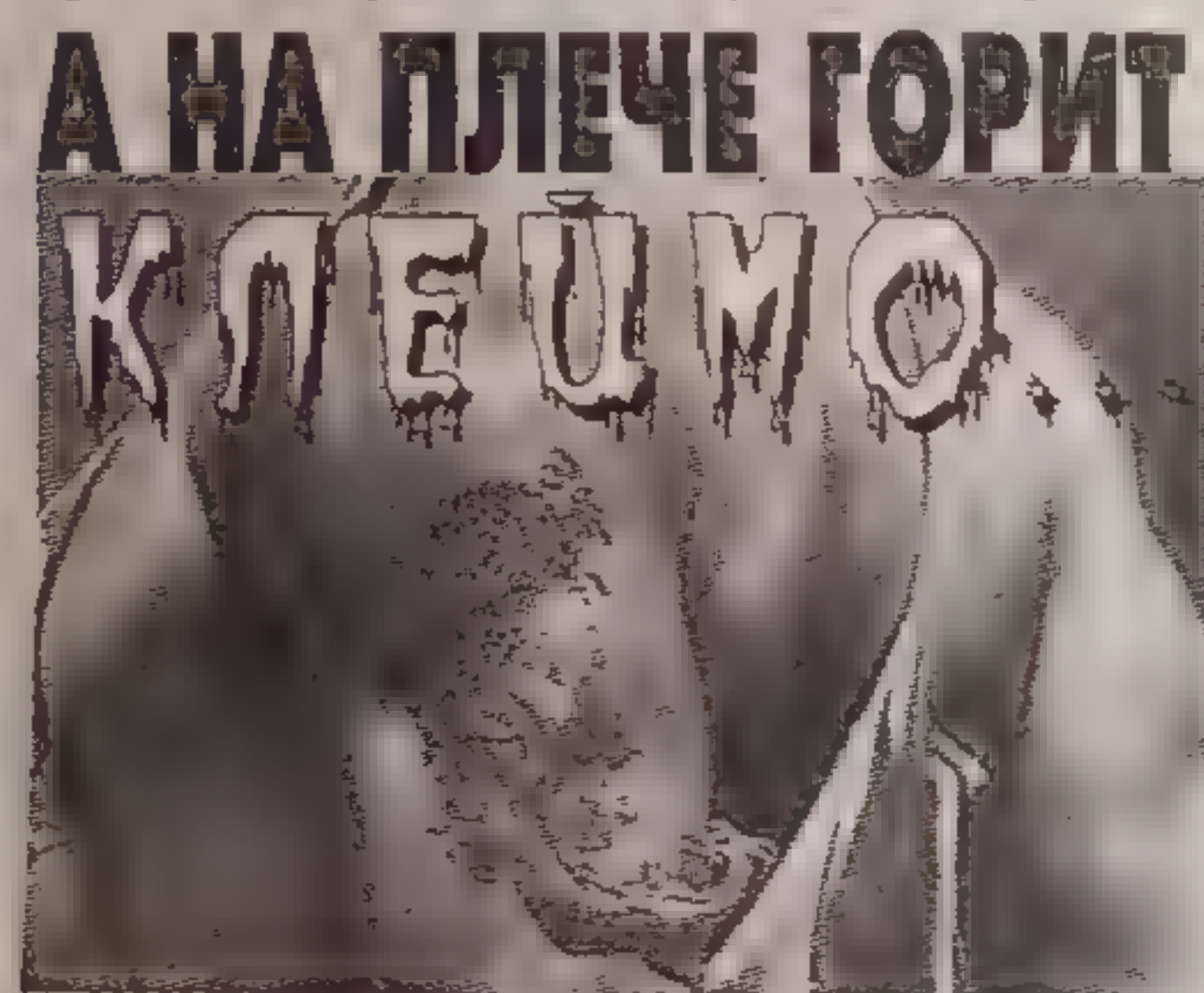
С 20.07 (16.00) — комплексный курс, включающий очищение организма от шлаков, рациональное питание, основы само- и взаимопомощи, саморегуляцию, работу с позвоночником, органами чувств, проводят врачи Л.В.Бойцова и А.И.Фролов. Продолжительность — 8 дней (по 5 часов).

Справки и запись на групповые занятия и индивидуальные приемы по тел. 179-10-20, 179-16-01 или по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к.333



Возникновение татуирования относится к глубокой древности. Способов нанесения рисунков было известно великое множество. Европейцы в основном татуировали себя при помощи уколов. Жители островов Новой Зеландии часто использовали для татуирования бумажные фигуры, контуры которых предварительно вырезали на коже особым ножом. Как только кровотечение немного утихло, в раны втирали едкий сок растений.

А вот фантазия африканцев уколами и надрезами не ограничивается. У некоторых племен особым шиком считается татуировка, полученная следующим образом:



надрезанную кожу подвергают продолжительному и энергичному скручиванию. Муки, которые при этом испытывает «клиент», описывать не станем — рассказ явно не для слабоверных.

Впрочем, как говорится, красота требует жертв. К процессу татуирования это относится напрямую. Достаточно сказать, что раньше в среднем два человека из ста за свою «красоту» платили жизнью.

Любопытно, что «слабый пол» переносит татуирование не лучше, но и не

хуже мужчин. В той же Африке не татуированная как следует женщина не может выйти замуж — ее считают несовершеннолетней. Поэтому обычно девочку начинают украшать рисунками уже в возрасте 4-5 лет. Зачастую операция сопровождается сильной лихорадкой, а порой и вовсе оканчивается трагически.

Кстати, у эскимосов татуируются в основном только женщины. Рисунки татуировок не отличаются сложностью: несколько вертикальных прерывистых линий покрывают подбородок, а уголки рта украшены кружками. Другой вариант: татуировка, идущая ото лба к носу, покрывающая обе щеки, подбородок и руки до локтя. Техника эскимосского татуирования тоже проста: под кожей продергивается нить, натертая сажей.

В Азии неурзочная татуировка использовалась и в... медицинских целях. Ее наносили на заболевшее место.

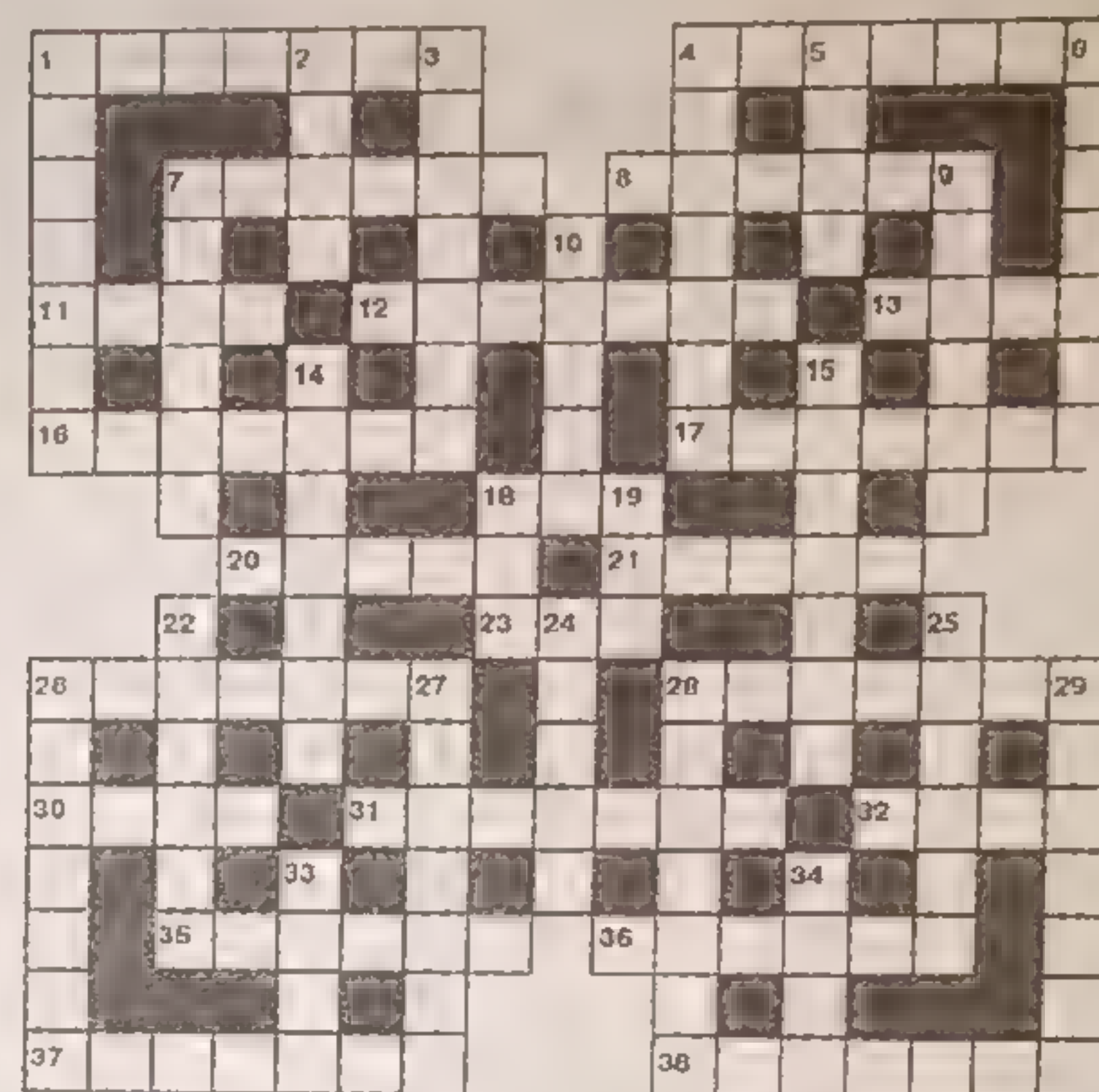
Вообще признанными специалистами по нанесению татуировок всегда считались японцы. Порой цветная татуировка по всему телу была ими так хорошо выполнена, что вполне могла бы заменить одежду.

Особую популярность татуирование получило среди моряков и заключенных. Кстати, у этих последних татуировка — целый рассказ о жизни и указание на ранг в преступном мире.

Сегодня хитрая татуировка — признак особого шика. Поэтому сейчас лилия на плече симпатичной девушки — вовсе не признак порочности ее обладательницы, и в наши дни знаменитая миледи из «Трех мушкетеров» вполне могла бы гордиться своим «украшением».

Елена Батырева

## КРОССВОРД



По горизонтали: 1. Прибор для записи мышечных сокращений. 4. Климатический и бальнеогрязевой курорт в Литве. 7. Горячая просьба. 8. Нечто сходное, подобное чему-либо. 11. Старинная мера длины. 12. Романс А.А.Алябьева. 13. Лиственное дерево. 16. Ягода, растущая на северных болотах. 17. Российский писатель-юморист. 18. Настенный светильник. 20. «Белое поле, черное семя, кто его съест, тот разумеет» (загадка). 21. Отечественный живописец, автор триптиха «Александр Невский». 23. Денежная единица одной из стран Балтий. 26. Русский князь, дядька-воспитатель Петра I. 28. Лечебное учреждение. 30.

Большая дикая американская кошка. 31. Кисломолочный продукт. 32. Действующий вулкан на острове Сицилия. 35. Льняная или конопляная солома. 36. Украинский певец, народный артист СССР. 37. Хроническое вирусное заболевание глаз. 38. Полевой цветок, обладающий лекарственными свойствами.

По вертикали: 1. Транквилизатор. 2. Совокупность реплик одного действующего лица в пьесе. 3. Доброкачественная опухоль из соединительной ткани. 4. Крупное хищное животное из семейства кошачьих. 5. Персонаж сказки А.Н.Островского «Снегурочка». 6. Популярный российский эстрадный

певец и композитор. 7. Силевое направление в искусстве. 9. Женское имя. 10. Человек, добровольно сдающий кровь или орган для пересадки. 14. Хлебный знак. 15. Радиоактивный химический элемент. 18. Большой танцевальный вечер. 19. Часть драматического произведения. 22. Метеорологические условия, свойственные данной местности. 24. Имя английской писательницы, автора детективных произведений. 25. Стихотворение М.Ю.Лермонтова. 26. Воспалительное заболевание печени. 27. Нитка, которой сметывают швейное изделие. 28. Рядовой артиллерии в царской армии. 29. Отечественный кинорежиссер, постановщик фильма «Пацаны». 33. Подвижный кожный покров над глазным яблоком. 34. Мельчайшая частица химического элемента, сохраняющая его свойства.

Ответы на кроссворд в № 6

По горизонтали: 1. Гриф. 4. «Баня». 8. Трахея. 10. Лорнет. 12. Кровь. 14. Сканер. 15. Лейкоз. 17. Сок. 18. Арто. 20. Моноцит. 21. Овен. 22. «Отелло». 23. Порода. 25. Карт. 27. Скептик. 28. «Нора». 31. Бас. 33. Ментик. 34. Флорин. 35. Питон. 37. Калуга. 38. Ендова. 39. Диск. 40. Опал.

По вертикали: 2. Рихтер. 3. Фляк. 4. Боль. 5. Нардек. 6. Ургант. 7. Бесков. 9. Гордон. 11. Оспа. 13. Озон. 15. Лот. 16. Соллюкс. 17. Синоним. 19. Октет. 21. Орден. 24. Спарта. 25. Кама. 26. Ронсар. 27. Сак. 29. Оправа. 30. Айни. 31. Бигуди. 32. Кладка. 35. Парк. 36. Немо.

## НЕИЗВЕСТНОЕ ОБ ИЗВЕСТНОМ: ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА РАСТЕНИЙ

ЗВЕРОБОЙ  
ЛЕКАРСТВО ОТ ТОСКИ

НЕСКОЛЬКО СЛОВ  
О ЧЕРНИКЕ

Из давня известный людям зверобой оказался, согласно последним исследованиям, мощным антидепрессантом. Он великолепно борется с подавленным настроением, отвращением к действительности, беспокорностью и тревожностью. Согласно дан-

Во время второй мировой войны летчики британских вооруженных сил, которые ели черничное варенье перед ночными вылетами, обратили внимание на то, что острота зрения у них значительно повышается. Исследования подтвердили, что черника

Жаль, но в последние годы становится все больше людей с неустойчивым настроением и мрачными лицами. Любая мелочь может вызвать у них недовольство, раздражение, даже гнев. Сердятся-то они на других, но вредят себе: их психическому настрою сопутствуют обычно всяческие неполадки в организме — спазмы сосудов, в том числе сердца и головного мозга, болевые ощущения. А улыбающийся человек и сам чувствует себя бодрим, и окружающим повы-

ми, с сердцем, которое бьется упруго и звонко, с выразительными движениями, уверенной походкой и глубоким дыханием.

Сам я для поддержания хорошего настроения в аутотренинг включаю такие команды: «Мое самочувствие бодрое. С каждым часом заметно улучшается настроение, становится легче на душе. В любой ситуации я хорошо владею собой. Мне никто не испортит настроения. Мне хочется улыбаться, и я улыбаюсь». Чтобы са-



# НЕИЗВЕСТНОЕ ОБ ИЗВЕСТНОМ: ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА РАСТЕНИЙ

## ЗВЕРБОЙ — ЛЕКАРСТВО ОТ ТОСКИ

Издавна известный людям звербой оказался, согласно последним исследованиям, мощным антидепрессантом. Он великолепно борется с подавленным настроением, отвращением к действительности, беспокойством и нервозностью. Согласно данным престижного и авторитетного «Британского медицинского журнала», звербой помогает снять подавленное настроение в 80 случаях из 100.

Как принимать звербой? Британские медики рекомендуют следующий рецепт: залить 1-2 ч.л. звербой стаканом кипятка, через 10 мин процедить. Выпивая в день 1-2 чашки этого напитка, вы уже через 4-6 недель почувствуете себя значительно бодрее.

Единственное противопоказание — звербой усиливает чувствительность к солнечному свету у людей с особенно нежной и светлой кожей (альбиносов, блондинов, рыжих).

## НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ЧЕРНИКЕ

Во время второй мировой войны летчики британских вооруженных сил, которые ели черничное варенье перед ночными вылетами, обратили внимание на то, что острота зрения у них значительно повышается. Исследования подтвердили, что черника действительно влияет на зрение; это объясняется способностью ее пигмента укреплять капиллярные сосуды. Поэтому, если вы хотите улучшить зрение перед ночным дежурством, поездкой на автомобиле, чтением мелкого шрифта и т.д., применяйте следующий рецепт:

3 ч.л. сушеной черники на 1 стакан воды прокипятите, дайте настояться и пейте, как чай.

Желаем вам здоровья, хорошего настроения и успехов во всем!

По материалам журнала «Prevention»  
подготовила Е.Печерская

Жаль, но в последние годы становится все больше людей с неустойчивым настроением и мрачными лицами. Любая мелочь может вызвать у них недовольство, раздражение, даже гнев. Сердятся-то они на других, но вредят себе: их психическому настрою сопутствуют обычно всяческие неполадки в организме — спазмы сосудов, в том числе сердца и головного мозга, болевые ощущения. А улыбающийся человек и сам чувствует себя бодрым, и окружающим повышает настроение. Улыбка и смех снижают напряжение, поднимают тонус, поддерживают высокую трудоспособность.

Попробуйте приучить себя каждое утро перед зеркалом вспоминать что-то приятное, улыбаться и задерживать на лице улыбку. С помощью аутотренинга и самовнушения воссоздавайте в себе целительные «черты радости»: жизнерадостный человек — это оптимист со светящимися глазами.

ми, с сердцем, которое бьется упруго и звонко, с выразительными движениями, уверенной походкой и глубоким дыханием.

Сам я для поддержания хорошего настроения в аутотренинг включаю такие команды: «Мое самочувствие бодрое. С каждым часом заметно улучшается настроение, становится легче на душе. В любой ситуации я хорошо владею собой. Мне никто не испортит настроения. Мне хочется улыбаться, и я улыбаюсь». Чтобы са-

# НАЧИНАЙТЕ ДЕНЬ С УЛЫБКИ!

## ПИСЬМО ЧИТАТЕЛЯ

мовнушение было действенным, я вспоминаю конкретную ситуацию, в которой мне было радостно, заново переживаю те счастливые минуты.

Аутогенная тренировка помогает мне стимулировать силу воли, воспитывать характер, предупреждать нервные срывы и приостанавливать болезненные процессы. Я стал хозяином своего настроения.

Юрий Климов, Москва

## НАША ГАЗЕТА ПРОДАЕТСЯ ОПТОМ В МОСКВЕ:

- ст.м. «Баррикадная», ул.Баррикадная, д.2, тел. 254-05-62
- ст.м. «Арбатская», ул.Волхонка, д. 6, стр.1, тел. 203-07-98
- ст.м. «Пушкинская», Страстной б-р, д.3, тел. 299-07-69
- ст.м. «Улица 1905 года», ул. 2-я Звенигородская, д.13, тел. 256-06-00
- ст.м. «Красносельская», ул.Краснопрудная, д.7/9, тел. 264-82-72
- ст.м. «Курская», ул.Верхняя Сыромятническая, д. 2, тел. 916-43-98
- ст.м. «Новокузнецкая», ул.Б.Татарская, д. 16/2, тел. 951-07-87
- ст.м. «Варшавская», Чонгарский б-р, д.7, тел. 110-77-60
- ст.м. «Текстильщики», Волгоградский пр-т, д. 46/15, КЦ «Москвич», к.332, тел./факс 173-97-33

В июне-августе 1998 года в некоторых областях России на нашу газету проводится льготная подписка на I полугодие 1999 года.

Издатель — фонд «Помоги себе сам»  
Здоровья желает вам  
программа «Помоги себе сам»

Адрес редакции: 109125, Москва,  
Волгоградский проспект, 46/15, к.332,  
культурный центр «Москвич»  
ДК АЗЛК

Тел./факс редакции — 173-97-33

Главный редактор — Лариса Казарьян

редакторы — Алла Орлова, Алмаз Бикчантаев,  
Татьяна Блинова

ответственный секретарь — Наталья Девдариани

фото — Маргарита Бородина, Роман Сердюков  
верстка — Сергей Гуц, набор — Вера Думбар  
корректор — Галина Сенявская

Газета зарегистрирована Министерством  
печати и информации 19.07.95  
регистрационный номер 013948  
Отпечатана в типографии издательства  
«Пресса»

Заказ № 13197 Тираж 100 000  
Подписано в печать 30.06.98  
Подписной индекс по каталогу агентства  
«Роспечать» — 32620

На нашу газету  
можно подписаться  
в любом отделении связи.  
Подписной индекс  
по каталогу агентства  
«Роспечать» —  
**32620.**

Новый годовой  
подписной индекс  
(на 1999 год) —  
**33108.**

Консультационно-вы-  
ставочный комплекс фонда  
«Помоги себе сам» в Текс-  
тильщиках (Волгоградский  
просп., 46/15, к. 333) открыт  
для посетителей с 10 до 20  
часов (в субботу с 10 до 18  
часов, выходной день —  
воскресенье).

**СПРАВКИ ПО ТЕЛ.**  
**179-10-20,**  
**179-16-01**



№8  
(48) АВГУСТ  
1998 ГОД

# ПОМОГАЕМ СЕБЕ

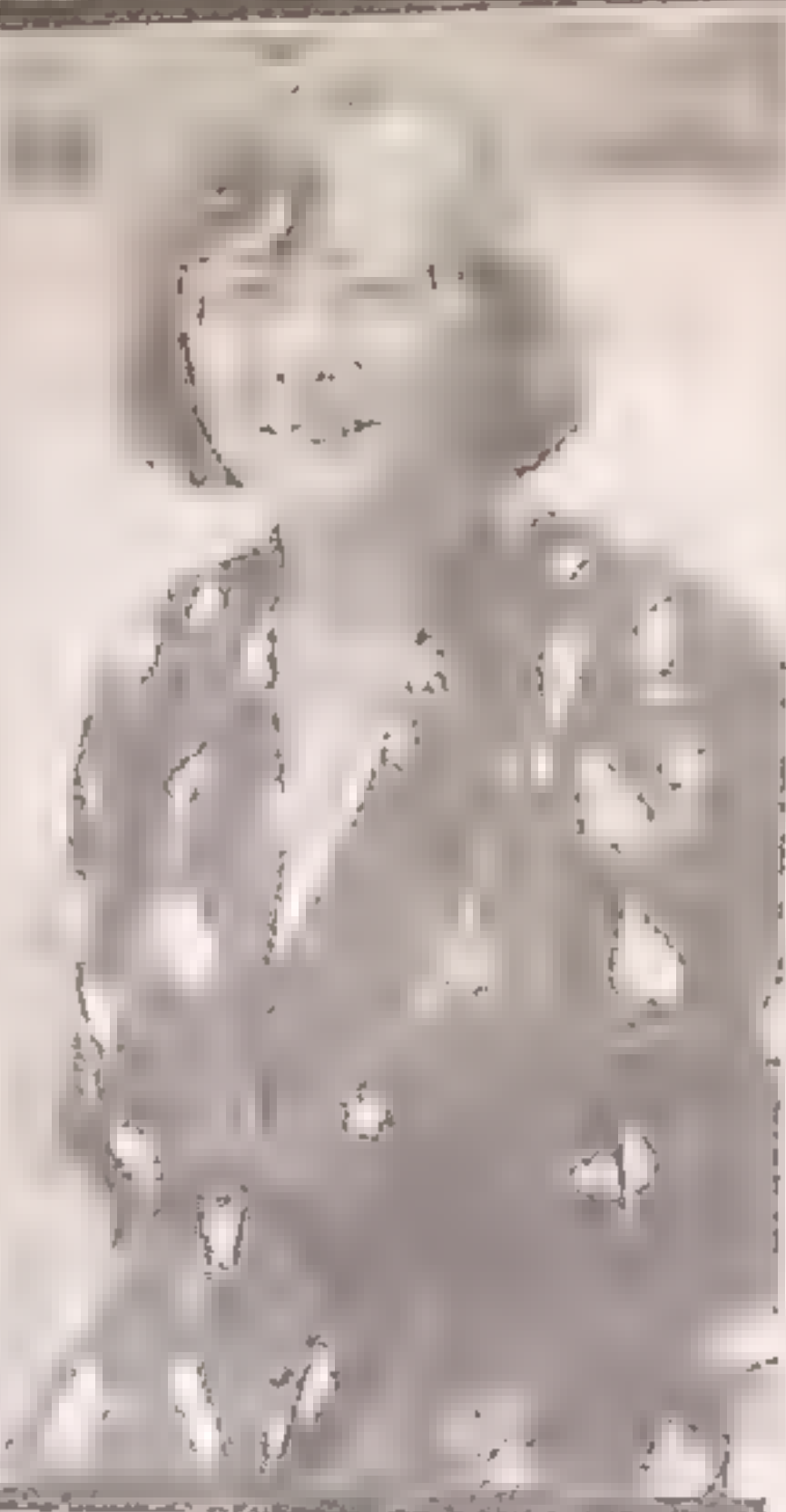
Для тех, кто хочет обрести физическое  
и духовное здоровье

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА

НЕ ГРУЗИТЕ КАМНИ  
В ПУСТОЕ ВЕДРО,  
ИЛИ ДВА СЦЕНАРИЯ  
ОДНОЙ ЖИЗНИ

— А что значит — заботиться о себе? — спросила наш корреспондент у доктора Л.П.Кашенко. Что ответила Лариса Павловна, вы узнаете на

с.3



МЕТОДИКА  
БЫСТРОГО СНЯТИЯ  
УСТАЛОСТИ  
ЙОСИРО ЦУЦУМИ

Не исключено, что синдром хронической усталости станет «чумой XXI века». Однако способы борьбы с ним уже известны.

с.6

МУЗЫКА ИЛИ НЕ?



В центре сомнологических исследований ММА им. И.М.Сеченова запись биотоков мозга пациентов преобразуют в музыку, которая лечит их от бессонницы, депрессии, тревог...

с.5

ГАЗЕТА В ГАЗЕТЕ:  
РУССКИЙ ФРУКТ

Спасение от гиподинамии и авитаминоза — собственный сад! Получить отличный урожай вам помогут специалисты «Агрономического селекционного общества».

с.12-13



Ранним утром поезд прибыл на Ленинградский вокзал, и из вагона на перрон один за другим радостно выскакивали мальчишки и девчонки, бежали к встречавшему их

«МЫ ДУМАЛИ,  
ВЫ НАС ЗАБЫЛИ...»

Через месяц Игорь Георгиевич появился в интернате с большими сумками подарков. В сумках — носки, трусики — самые нужные вещи. Вообще одежды и обуви в ин-

СКОЛЬКО В ЧЕЛОВЕКЕ ДОБРОТЫ,  
СТОЛЬКО И

61-290



Ранним утром поезд прибыл на Ленинградский вокзал, и из вагона на перрон один за другим радостно выскакивали мальчишки и девчонки, бежали к встречавшему их человеку...

## ПЕРВОЕ ЗНАКОМСТВО

Летом прошлого года начальник буровзрывных работ СМУ-5 Метростроя Игорь Георгиевич Булычев вместе с женой и внучкой отдыхал в Тверской области — прекрасном тихом краю, среди рек и озер. По территории дома отдыха «Валентиновка» бегало почему-то много ребятшек не «домашнего» вида. Они с интересом поглядывали на новых отдыхающих. Потом подошли знакомиться. Попросили Игоря Георгиевича поиграть с ними в настольный теннис. Он не отказался.

Так Булычев познакомился с ребятами из школы-интерната № 2 Вышнего Волочка. Через пару дней стало ясно, что отдых Булычевых будет проходить под знаком общения с «интернатскими», как их здесь называли. Каждое утро Игорь Георгиевич занимался с ребятами зарядкой, да и значительную часть дня они проводили вместе: катались на катамаране, играли, иногда просто разговаривали. Дети открывали «дяде Игорю» свои секреты — ведь они не часто встречали взрослых, готовых тратить на них свое время. Обычно отдыхающие отмахивались от ребятшек, жаловались, что те им мешают. Уезжая домой, маленькая внучка Игоря Георгиевича оставила подругам из детского дома все, что у нее было с собой: теннисные ракетки, игрушки. А ее дедушка пообещал ребятам вернуться...

«МЫ ДУМАЛИ,  
ВЫ НАС ЗАБЫЛИ...»

Через месяц Игорь Георгиевич появился в интернате с большими сумками подарков. В сумках — носки, трусики — самые нужные вещи. Вообще одежды и обуви в интернате постоянно не хватает.

Дети были счастливы; любая крошечная игрушечка из киндер-сюрприза приводила их в восторг. Но больше всего, похоже, радовались они встрече со своим другом. Ведь он не забыл их, приехал!

— А можно называть вас папой? — спрашивали ребята из младших групп. Они хотели держать его за руку, сидеть рядом, чувствовать его тепло.

...Почему судьба так немилосердна к ним, лишив их материнской ласки и домашнего очага? Но по дороге домой Игорь Георгиевич думал не об этом. Он думал о том, что в его управлении работают 900 человек, и неужели они не смогут хоть чуть-чуть скрасить жизнь вот этим детям?

Убеждать на работе, что жизнь детей-сирот под Вышним Волочком скучна и не богата радостями, Булычеву не пришлось. Ему выписали материальную помощь, собрали весь имеющийся спортивный инвентарь, спортивную обувь. Женщины принесли из дома одежду.

Десять больших коробок еле уместились в легковой машине с прицепом. Ее хозяин, Сергей Дупленко, сам отец троих детей, отправился в Вышний Волочек вместе с Игорем Георгиевичем.

Когда они подъехали к интернату, на крыльце стояло несколько

На фото: дети в гостях у Игоря Георгиевича (в центре). Справа два воспитателя интерната.

# СКОЛЬКО В ЧЕЛОВЕКЕ ДОБРОТЫ, СТОЛЬКО И ЖИЗНИ



В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ:

ВИНОВНИЦА — МАГНИТНАЯ БУРЯ

«СИНИЙ ЙОД» ГОТОВИМ САМИ

СЕРАЯ РАТЬ НАСТУПАЕТ И ВЫИГРЫВАЕТ



Начало на с. 1

человек. Через две минуты сбежалось полшколы.

Вместе с детьми гости отправились как официальные представители московских метростроевцев к директору школы Наталье Евгеньевне Кондаковой.

— Это первая помощь, которая пришла к нам со стороны, — призналась она.

#### АВТОБУС С ПОДАРКАМИ

Обращаясь к племяннику, бизнесмену, Игорь Георгиевич знал, что тот не откажет в помощи. И действительно, фирма, в которой работает Андрей Эдуардович Севастьянов, выделила на нужды школы-интерната 25 миллионов старых рублей. Как распорядиться этими деньгами?

— Очень помогли мне работники «Парижской коммуны», — говорит Булычев. — Подобрали недорогую, качественную и удобную обувь всех нужных размеров.

Потом была закуплена посуда — дети

в интернате ели в две смены, потому что не доставало тарелок и чашек. Директор школы сама приехала в Москву, чтобы вывезти, помимо обуви и посуды, еще и три магнитофона, шестьдесят кассет, цветной телевизор. Не пожалел Игорь Георгиевич старинную швейную машинку «Зингер». Девочкам частенько приходится перешивать и чинить старые вещи. Вторую машинку — новую, подольскую — привезли его коллеги Валентина Ивановна Волкова и Антонина Ивановна Попкова.

А в конце декабря большой автобус, выделенный фирмой Андрея Севастьянова, отвез в Вышний Волочек новогодние подарки.

#### КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР

Игорь Георгиевич пришел на Ленинградский вокзал встречать поезд из Вышнего Волочка.

— Я ожидал увидеть лишь старшеклассников, — рассказывает Игорь Ге-

оргиевич, — но директор школы решила иначе. Почему бы не посмотреть столицу и малышам?

Переступив порог трехкомнатной квартиры Булычевых, дети попали в неведомый им мир домашнего уюта. Они ходили по комнатам, заглядывая в каждый уголок, расспрашивали о книгах, технике.

— Ребята ни в чем не знали недостатка, — не без гордости сообщил хозяин дома. — И внучки были рады — столько гостей в доме. Мне приятно было наблюдать за своими внучками. Доброжелательные, гостеприимные девочки. Теперь они будут знать, что делать добро другим — приятно.

Бытовые затруднения, конечно, возникали. Например, как разместить на ночлег двенадцать ребят? Но, конечно же, удалось и это.

Всего два дня провели ребята из интерната в Москве. Но впечатлений увозили массу; первое приглашение в гос-

ти, первая встреча с большим городом, первая поездка в метро. Все-таки, прекрасен этот мир.

Теперь в школе-интернате ребята соревнуются за право поехать в Москву. Стараются лучше учиться, кто-то из старшеклассников даже бросил курить.

А у Булычева все новые заботы: как и где достать оборудование для спортзала — маты и козлы, сетки и мячи для волейбола, баскетбола, футбола; где найти деньги на музыкальные инструменты для интерната?

— Это необходимо детям, — у них не должно быть пустых часов, да и души наполнять нужно, — считает Игорь Георгиевич. — Уверен, среди ребят немало талантов.

Один философ сказал: сколько в человеке доброты, столько в нем и жизни. Доброта Игоря Георгиевича покорила сто пятьдесят детских сердец.

Нина Соловьева

Начнем с того, что такое биоэтика. В последние десятилетия медицинская наука, да и медицинская практика вплотную подошли к той черте, за которой в корне меняются представления о мире и о человеке. И соответственно, о морали. Скажем, совсем недавно о клонах (биологических двойниках) человека писали, в основном, в фантастических романах, а сегодня во всеуслышание говорится, что созданием клонов вполне реально открыть XXI век. И деловито обсуждается проблема их выращивания на запчасти.

Или другой пример. Раньше о том, что из людей можно варить мыло, мы читали только в книгах про фашистов. В последний же год то в одной газете, то в другой появляются сообщения о «подаренных» науке младенцах, кото-

ральные, а во-вторых, как особо вредные для женского здоровья.

Демографическая катастрофа в России очевидна. Многие ученые и политики приходят к выводу, что любые реформы должны сопровождаться демографической экспертизой. И если окажется, что они проводятся «на костях» людей, нужно менять курс. В Законе о биоэтике впервые предпринята попытка определить критерии, по которым следует оценивать и корректировать реформы. Это физическое здоровье людей (продолжительность жизни, смертность, рождаемость), духовное здоровье (оценивается по уровню социальных аномалий — убийств, самоубийств, краж, алкоголизма, наркомании, числа брошенных детей и т.п.), а также удовле-

ке. И контрацептивы можешь купить, никто их не запрещает. Запрещается только принудительный секс-просвет, когда школа идет против воли родителей и детей, попирает их неотъемлемые права и свободы.

В интересах граждан и запрет рекламы наркотиков, алкоголя, лекарств, не одобренных Минздравом, объявлений о купле-продаже новорожденных детей, органов и тканей человека.

Или возьмем такой аспект, как медицинское вмешательство. Сейчас вашему ребенку в школе могут сделать прививку, используя экспериментальную сыворотку, а вы и знать об этом не будете. И сектанта, выдающего себя за целителя, пригласят на урок, даже не подумав поставить вас в известность. Разве не в интересах всех родителей статья Закона, требующая в подобных случаях их обязательного согласия?

Следующий спорный вопрос — о трансплантации. Кое-кому кажется ужасно недемократичным запрещать пересадку органов иностранцам. Вот и получается, что богатые иностранцы приезжают сюда и вскоре возвращаются домой «отремонтированными», благо в России это сделать гораздо легче.

#### ЮРИСТА ВЫЗЫВАЛИ?

## ЖИЛИЩНЫЕ СУБСИДИИ

«Мы с женой пенсионеры. Богачами нас не назовешь. А тут полпенсии отдай за квартиру. А ведь надо же еще и на что-то жить! Говорят, есть какие-то льготы при оплате коммунальных услуг. Расскажите об этом, пожалуйста, подробнее».

А.И.Андреев, Москва

По московскому законодательству субсидии предоставляются гражданам, независимо от видов и формы собственности занимаемого ими жилья. Основное условие для получения семейной компенсации — если квартплата превышает 12,5% от совокупного дохода ее членов.

Закон перечисляет и категории граждан, не имеющих права претендовать на субсидию. Среди них те, кто владеет более, чем одним жильем, а также сдают жилплощадь в поднаем или аренду, либо используют

*Среди множества законов, внесенных в Государственную Думу, есть и не самые актуальные. Но про закон «О правовых основах биоэтики и гарантиях ее осуществления» этого никак не скажешь. Сегодня все мы можем оказаться в ситуации, когда нам этот закон будет остро необходим. Впрочем, судите сами.*

## ЗАКОН О БИОЭТИКЕ:



ем клонов вполне реально открыв XXI век. И деловито обсуждается проблема их выращивания на запчасти.

Или другой пример. Раньше о том, что из людей можно варить мыло, мы читали только в книгах про фашистов. В последний же год то в одной газете, то в другой появляются сообщения о «подаренных» науке младенцах, кото-

рым криперы, но корректно реформы. Это физическое здоровье людей (продолжительность жизни, смертность, рождаемость), духовное здоровье (оценивается по уровню социальных аномалий — убийств, самоубийств, краж, алкоголизма, наркомании, числа брошенных детей и т.п.), а также удовле-

влет. Или возьмем биоэтику. Сейчас вашему ребенку в школе могут сделать прививку, использовать экспериментальную сыворотку, а вы и знать об этом не будете. И сектанта, выдающего себя за целителя, пригласят на урок, даже не подумав поставить вас в известность. Разве не в интересах всех родителей статья Закона, требующая в подобных случаях их обязательного согласия?

Следующий спорный вопрос — о трансплантации. Кое-кому кажется ужасно недемократичным запрещать пересадку органов иностранцам. Вот и получается, что богатые иностранцы приезжают сюда и вскоре возвращаются домой «отремонтированными», благо в России это сделать гораздо дешевле, чем в Европе или в Америке. В то время как наши больные годами ждут трансплантации почки либо другого органа и умирают, не дождавшись.

Возмущение оппонентов вызывает и заявленная в Законе презумпция несогласия на забор органов. Пока что у нас согласия на посмертное потрошение никто не спрашивает. Предполагается, что мы автоматически «за». Авторы Закона предлагают: тот, кто готов после смерти послужить интересам медицины, пишет заявление. А кто не хочет, тот неприкосновенен. (Исключение составляет роговица глаза.)

Вы скажете: «Да какая разница, что со мной будет после смерти?» Это было бы, наверное, так, если бы не появился любопытный диагноз — «смерть головного мозга». Сердце продолжает биться, а человека считают умершим. (Заметим, что для пересадки нужно живое сердце.) А следом за диагнозом появился не менее любопытный приказ, поощряющий тех врачей-реаниматологов, которые «подготовят больного как донора». Они получают надбавку к окладу — 50%. Попросту говоря, вернул человека с того света — живи на зарплату. Не смог (или не захотел?) — молодец, получай премию! К сведению читателей: у нас на дорогах гибнет в 8-10 раз больше людей, чем в Европе. И люди, которые сидят за рулем, преимущественно молодые, в расцвете сил...

Теперь вы знаете, что такое Закон о биоэтике. Его оппоненты кривят душой, заявляя, что он противоречит Конвенции о правах человека и биомедицине. Противоречий нет. Просто закон шире. Он продиктован жизненной необходимостью: как могли убедиться читатели, законодательное введение этических норм не терпит отлагательства.

И.Медведева, Т.Шишова

ры, сестры и т.д. Расскажите об этом, пожалуйста, подробнее».

А.И.Андреев, Москва

По московскому законодательству субсидии предоставляются гражданам, независимо от видов и формы собственности занимаемого ими жилья. Основное условие для получения семейной компенсации — если квартплата превышает 12,5% от совокупного дохода ее членов.

Закон перечисляет и категории граждан, не имеющих права претендовать на субсидию. Среди них те, кто владеют более, чем одним жильем, а также сдают жилплощадь в поднаем или аренду, либо используют занимаемые помещения для предоставления юридическим лицам юридического адреса.

Утрачивают право на субсидию и такие семьи, трудоспособные члены которых не работают и не имеют статуса безработных. Исключение составляют лишь неработающие женщины с детьми до 14 лет.

Субсидии назначаются в безналичной форме сроком на один год. После этого проводится так называемая перепроверка — уточняются сведения о доходах семьи, ее составе, размере занимаемой площади, расходах на оплату коммунальных услуг.

#### ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ ЖИЛИЩНОЙ СУБСИДИИ НЕОБХОДИМО ПРЕДСТАВИТЬ:

- а) паспорта всех совершеннолетних членов семьи;
- б) свидетельства о рождении несовершеннолетних детей;
- в) расчетную книжку по оплате жилья;
- г) абонентскую книжку по расчетам за электроэнергию;
- д) пенсионное удостоверение (для получающих пенсию в Муниципальном управлении социальной защиты (МУСЗН);
- е) справки о доходах членов семьи (зарплата, стипендия, пособие, предоставляемое Департаментом труда и занятости, алименты, пенсия, получаемая не в МУСЗН). При этом пособие, стипендия, пенсия должны быть указаны на начало месяца обращения.

Предоставление неверных сведений о финансовом состоянии семьи влечет за собой санкции — прекращение выплат, а в случае умышленного искажения информации Центр жилищных субсидий взимает с клиента штраф, равный пятикратной сумме выплаченных субсидий.

*Среди множества законов, внесенных в Государственную Думу, есть и не самые актуальные. Но про закон «О правовых основах биоэтики и гарантиях ее осуществления» этого никак не скажешь. Сегодня все мы можем оказаться в ситуации, когда нам этот закон будет остро необходим. Впрочем, судите сами.*

## ЗАКОН О БИОЭТИКЕ: КОМУ ОН НУЖЕН, А КОМУ НЕВЫГОДЕН?

рые появились на свет в результате позднего аборта и пошли на изготовление омолаживающих препаратов для состоятельных людей. Это направление медицины относится к так называемой «фетальной терапии», однако нашим соотечественникам название пока не режет слух, ибо большинству невдомек, что «fetus» в переводе с латыни — «плод» и в развитых странах изготовление фетопрепаратов из человеческих эмбрионов и плодов запрещено — там используют для этих целей только зародыши животных.

Аборт на поздних сроках — убийство в чистом виде. Здорового, жизнеспособного ребенка или умерщвляют в утробе матери, или убивают сразу после того, как он появляется на свет путем искусственных родов. В фильме, не так давно показанном по телевидению, один из разработчиков Закона о биоэтике доктор медицинских наук В.Ф.Шарапов рассказал, что в таких абортариях обязательно стоит ведро с водой, в котором новорожденного младенца топят, как котенка.

Чем больше оборотов набирает эта фабрика смерти, тем громче раздаются голоса, протестующие против укоренения морали, которая допускает, чтобы одни люди в буквальном смысле слова становились сырьем для других. Возникает срочная необходимость очертить границы дозволенного в медицине и смежных с нею областях.

Между прочим, 134 страны мира, в том числе вполне демократические и цивилизованные, запретили у себя аборт на поздних сроках. Во-первых, как амо-

творенность условиями жизни.

Контроль качества жизни предлагается осуществлять не реже одного раза в год федеральной межведомственной комиссией. Результаты должны быть в течение месяца преданы широкой гласности, и если показатели ухудшатся, можно будет по закону требовать пересмотра политики. Разве это не в наших с вами интересах?

Статья Закона о гарантиях медицинской помощи, в которой, в частности, говорится, что «государственные и муниципальные учреждения здравоохранения не могут отказать в лечении пациенту под предлогом его неплатежеспособности», тоже в интересах большинства. Ведь уже не единичны случаи, когда человеку отказывали в необходимом лечении, потому что он не мог его оплатить.

Много баталий разыгрывается вокруг статей Закона, посвященных обеспечению безопасности жизни и здоровья граждан. «Это сплошные запреты!» — возмущаются оппоненты. Как будто не понимают, что вседозволенность ведет к распаду социума и личности. И что в самом наилиберальнейшем обществе полное запретов. Чтобы в этом убедиться, достаточно заглянуть в законодательство любой западной страны.

А вот еще один камень преткновения. В Законе написано, что «вопросы планирования семьи (контроля над рождаемостью) и полового воспитания детей являются частным делом семьи». То есть, хочешь просвещать ребенка по части эrogenных зон и однополый любви — пожалуйста, но в частном поряд-



Диагностическая терапия (БРТ) уже сейчас весьма широк. Тем не менее практическая работа по методу предложенному центром «ИМЕДИС», убеждает, что у БРТ есть большие резервы. В частности, интерес представляет использование метода программной индукционной терапии, являющегося разновидностью БРТ, для повышения успеваемости школьников.

Лечение было начато с середины сентября 1997 г. 53 ребенка, учащиеся 1-5 классов, были разделены на 3 группы с учетом их успеваемости. Каждый ребенок имел краткую характеристику педагога. Каждый был обследован по методу Фолля и прошел вегетативный резонансный тест (ВРТ). Подбор программы лечения проводился на аппаратно-программном комплексе «ИМЕДИС-ФОЛЛЬ». Этот же комплекс, а также аппарат «МИНИ-ЭКСПЕРТ-ДТ» были применены для лечения. Программа лечения определялась с помощью препаратов *Calcium phos. LM18, Ignatia LM18, Barium carbonicum LM18, Sulfur LM18, Platinum LM18*.

В основном использовались программы № 7 (детская), № 15 (цереб-

ральная), № 16 (обучающая). Детям с неустойчивой психикой добавлялась программа № 5 (программа покоя). При лечении использовался аппарат для БРТ и магнитный индуктор «петля», который надевался на голову до уровня линии невращения на лбу. Применялась также методика лечения группами по 3-4 человека. Сеансы лечения проводились 1-2 раза в неделю.

В промежутках между сеансами все дети получали биорезонансный препарат, приготовленный по той программе, по которой проводилось лечение.

Эффективность лечения оценивалась по среднему баллу успеваемости по основным предметам и по субъективной оценке педагогов. Можно отметить, что наибольший успех за 4 месяца лечения достигнут в группе с самыми низкими первоначальными оценками. Здесь рост составил в среднем 0,8 балла. В целом же улучшение оценок составило 0,5 балла.

Приведем конкретные примеры.

**Пациентка Ч., 1989 г.р.** По словам матери, девочка не может выполнять домашние задания, невнимательна, рассеянна, неусидчива. Был поставлен вопрос о ее переводе в

специколу в связи с систематической неуспеваемостью по всем предметам.

и № 15 (церебральная). Одновременно назначен гомеопатический препарат

## БИОРЕЗОНАНС И ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ

Наша газета сообщала, что центр интеллектуальных медицинских систем «ИМЕДИС» в апреле 1998 г. провел IV Международную конференцию «Теоретические и клинические аспекты применения биорезонансной и мультирезонансной терапии».

Сегодня мы публикуем один из материалов, подготовленных на основании докладов и выступлений участников этой конференции.

Напомним, что общие понятия о биорезонансной терапии дает статья «Биорезонанс — лекарство и диагност», напечатанная в № 7 (июль 1998 г.) «ПСС». Там же перечислены города, где врачи работают на аппаратуре «ИМЕДИСа» по методу Фолля, вегетативного резонансного теста, биорезонансной и мультирезонансной терапии. Список включает в себя около 400 городов не только России, но и стран СНГ.

Более подробную информацию об адресах можно получить через справочную систему фонда «Помоги себе сам» по тел. 179-10-20, 179-16-01.

На приеме девочка с трудом прочитала текст из 4 предложений. Средний балл успеваемости — 2,8.

Проведена индукционная терапия по двум программам: № 16 (обуча-

ющая) и № 15 (церебральная). Сеансы проводились 2 раза в неделю. После первого месяца лечения успеваемость значительно улучшилась, девочка стала более усидчивой, исчезла рассеянность,

она стала полностью выполнять домашние задания. Необходимость перевода в специколу отпала.

К лечению, после предварительного тестирования по ВРТ, добавлена программа стресса. Первую четверть девочка закончила с хорошими оценками. В настоящее время лечение продолжается. Успеваемость стабильная.

**Пациент С., 1989 г.р.** Ребенок отстает по основным предметам в школе, неусидчив, невнимателен. В течение 4-х лет он страдает невротическими реакциями в виде гримасничанья, моргания, хореических подергиваний. Наблюдается и лечится у детского невропатолога. В школе неоднократно возникали конфликты с учителями. Было предложено перевести ребенка на домашнее обучение.

Осмотр показал, что мальчик контактный, спокойный. Учитывая, что основная проблема у него связана с обучением в школе, решили начать лечение с методов индукционной терапии.

Начали с программы стресса. После двух сеансов добавили программу № 16 (обучающую). Каждая программа проводилась по 2 раза в неделю.

После первого месяца лечения родители отметили значительное улучшение: ребенок стал усидчи-

вым, прекратилось гримасничанье, уменьшились хореические подергивания, он стал лучше учиться, отпала необходимость в переводе на индивидуальное обучение. Лечение было продолжено с частотой сеансов 1-2 раза в неделю.

Прошло полгода. Мальчик стабильно учится на 4-5, проблем и конфликтов с учителями не возникает. Лечение продолжается.

В заключение можно отметить, что метод лечения с помощью программ индукционной терапии в рамках БРТ оказался эффективным как в индивидуальной работе с детьми, так и при групповом лечении.

Дети, прошедшие курс лечения, стали более активными на уроках, быстрее усваивали учебный материал. По мнению педагогов, ни одна педагогическая методика не позволяла добиться столь значительного улучшения успеваемости школьников за такой короткий срок.

**Москвичи и жители Подмосковья могут пройти обследование и курс лечения в медицинском центре «Помоги себе сам» (тел. 179-10-20, 179-16-01 — м. «Текстильщики»).**

**По вопросам закупки аппаратуры и методик обращаться в центр «ИМЕДИС» по тел. 273-08-39, 362-73-90.**

...Звенит будильник. Дел — невпроворот: детей в школу собрать, мужу рубашку погладить, с собакой погулять и так далее. С утра почти каждая женщина — как белка в колесе. На себя и времени не остается. Наспех проглотить пару бутербродов, запить кофе и — вперед, на работу!..

Не правда ли, знакомый сценарий? И сегодня в день. Но однажды вдруг

Почти каждому пациенту, на что бы он ни жаловался, Лариса Павловна рекомендует начать лечение с курса саморегуляции. Ведь начинается все со сбоя в аппарате управления организмом. Мы созданы так, что могли бы жить на «автопилоте», не думая о здоровье. Но дурная экология, стрессы, перегрузки, бутерброды вместо полноценного обеда неизбежно приводят к болезням.

— Была, например, у меня пациентка, рассказывает Лариса Павловна. Многие наши больные —

она словно расцвела, чувствовала себя легко и уверенно, улыбалась, шутила. Измерили давление — нормальное! Теперь нужно просто постоянно поддерживать форму, заботиться о себе.

— А что значит — заботиться о себе? — интересуюсь. — Есть ли какие-нибудь элементарные правила, соблюдение которых может избавить от всяческих «покалываний» и головных болей?

— Конечно, есть, — говорит Лариса Павловна. — Многие наши больные —

вяной сбор «Пластофарм»: он не только очищает, но и улучшает функции печени. Пить его можно каждый день, как обычный чай. Без пирогов, конечно...

Очень хорош, по словам доктора, травяной очистительный «Караваевский сбор» из двадцати шести растений, который также можно купить в магазине «Помоги себе сам». Правда, тут нужно набраться терпения: настой из этих трав следует принимать в течение всего года.



В основном использо-  
вались программы № 7  
(детская), № 15 (цереб-

омательная, рассеянна, не-  
усидчива. Был поставлен  
вопрос о ее переводе в

балл успеваемости 2,8.  
Проведена индукцион-  
ная терапия по двум про-  
граммам: № 16 (обучаю-

щая). После первого меся-  
ца лечения успеваемость  
значительно улучшилась,  
девочка стала более усидчи-  
вой, исчезла рассеянность,

После первого месяца  
лечения родители отмети-  
ли значительное улучше-  
ние: ребенок стал усидчи-

По вопросам закупки аппара-  
туры и методик обращаться  
в центр «ИМЕДИС» по тел.  
273-08-39, 362-73-90.

...Звенит будильник. Дел — невпро-  
ворот: детей в школу собрать, мужу ру-  
башку погладить, с собакой погулять и  
так далее. С утра почти каждая женщи-  
на — как белка в колесе. На себя и вре-  
мени не остается. Наспех проглотить  
пару бутербродов, запить кофе и —  
полный вперед, на работу!..

Не правда ли, знакомый сценарий?  
И так изо дня в день. Но однажды вдруг  
— ой! — в сердце закололо, или в боку  
появилась странная тяжесть, или голо-  
ва начала кружиться... Что это со мной?  
Доктор, помогите!..

## НЕ ГРУЗИТЕ КАМНИ В ПУСТОЕ ВЕДРО, ИЛИ ДВА СЦЕНАРИЯ ОДНОЙ ЖИЗНИ



У Ларисы Кашенко таких пациен-  
тов немало.

— Вам же организм сигнал подает,  
— поясняет она молодой женщине, у  
которой подскочило давление, — что  
нельзя с ним так обращаться. Он очень  
долго терпел, но всему есть предел...

Она часто вспоминает такую притчу.  
Нужно человеку отнести домой ведро.  
«Что же это я его пустым понесу — дума-  
ет он. — Надо с пользой, да и пройти-то  
еще метров сто». А рядом камни лежат,  
которые вроде бы могут пригодиться в  
хозяйстве. Наполнил ведро и понес. Еле  
двинулся. И тут же начал себя ругать: зачем  
я эти камни беру? Так вот и в жизни — тащим  
на себе груз ненужных проблем.

Почти каждому пациенту, на что бы  
он ни жаловался, Лариса Павловна ре-  
комендует начать лечение с курса само-  
регуляции. Ведь начинается все со сбоя  
в аппарате управления организмом.  
Мы созданы так, что могли бы жить на  
«автопилоте», не думая о здоровье. Но  
дурная экология, стрессы, перегрузки,  
бутерброды вместо полноценного обе-  
да неизбежно приводят к болезням.

— Была, например, у меня пациент-  
ка, Светлана, — рассказывает Лариса  
Павловна. — Лечилась долго и у разных  
докторов, но никак не могла справиться

*К врачу Ларисе Павловне  
КАШЕНКО, специалисту по  
биорезонансной и миллимет-  
ровой резонансной терапии,  
ведущей приемы в медицин-  
ском центре «Помоги себе  
сам», пациенты обращают-  
ся по самым разным вопро-  
сам. С некоторыми из ее со-  
ветов вы можете поознако-  
миться в предлагаемом ма-  
териале.*

с давлением. Пришла ко мне. Я ей посо-  
ветовала начать с саморегуляции, напра-  
вила к врачу нашего Центра Михаилу  
Глянцеву на курс, где он учит в совер-  
шенстве владеть своим телом, уметь под-  
ключать, когда необходимо, подсозна-  
ние. Предупредила Светлану, как преду-  
преждаю обычно каждого: чтобы заня-  
тия имели эффект, нужны три вещи —  
доверие к врачу, к его методике и жела-  
ние работать над собой. Есть еще нюанс:  
многие женщины комплексуют из-за то-  
го, как они выглядят на занятиях. Да на-  
до забыть все, ни на кого не обращать  
внимание, сосредоточиться на себе.

Встретив Светлану после глянцев-  
ского курса саморегуляции, я порази-  
лась происшедшим в ней переменам:

она словно расцвела, чувствовала себя  
легко и уверенно, улыбалась, шутила.  
Измерили давление — нормальное! Те-  
перь нужно просто постоянно поддер-  
живать форму, заботиться о себе.

— А что значит — заботиться о себе?  
— интересуюсь. — Есть ли какие-ни-  
будь элементарные правила, соблюде-  
ние которых может избавить от всячес-  
ких «покалываний» и головных болей?

— Конечно, есть, — говорит Лариса  
Павловна. — Многие наши беды — от  
неправильного питания. Пришла на  
днях молодая женщина, жалуется на  
многодневные запоры. Спрашиваю, что  
она ест, отвечает: в основном бутерброды  
да чай с булочками. Естественно, у нее и  
микрофлора, и деятельность желудочно-  
кишечного тракта нарушены. Сейчас ле-  
то, и я всем рекомендую: ешьте как мож-  
но больше зелени, овощей, фруктов. Это  
обеспечит и поступление витаминов в  
организм, и нормальную регулярную ра-  
боту желудка и кишечника. От мяса во-  
обще можно отказаться или есть его не  
чаще чем раз в неделю. Очень рекомен-  
дую «Эвиту» — молочнокислый продукт,  
который всегда можно приобрести в ма-  
газине «Помоги себе сам». Если каждый  
день перед сном выпивать стакан этого  
напитка, с микрофлорой кишечника все  
будет в порядке. Ведь «Эвита» помогает  
даже при язве желудка.

И надо помнить, что все жидкости  
лучше пить за полчаса до еды или час  
спустя, а не так, как у нас привыкли: на  
третье — компот или чай с пирогами. И  
что наш организм нуждается в регуляр-  
ной чистке. Ведь даже автомобиль хо-  
зяин приводит в порядок, чистит хотя  
бы раз в месяц. А о себе мы забываем.

Как-то обратилась за помощью  
женщина сорока семи лет. Во время  
профилактического осмотра по месту  
работы врачи, сделав ей УЗИ, ахнули:  
нужна немедленная операция — весь  
желчный пузырь забит камнями. А ей  
уж очень не хотелось операции. Стала  
соблюдать режим питания, несколько  
раз почистила печень по нашей мето-  
дике. Через полгода те же специалисты  
обнаружили у нее в желчном пузыре  
лишь несколько камешков...

Для очистки организма Лариса Пав-  
ловна Кашенко рекомендует пить тра-

вяной сбор «Пластофарм»: он не только  
очищает, но и улучшает функции пече-  
ни. Пить его можно каждый день, как  
обычный чай. Без пирогов, конечно...

Очень хорош, по словам доктора,  
травяной очистительный «Караваев-  
ский сбор» из двадцати шести растений,  
который также можно купить в магази-  
не «Помоги себе сам». Правда, тут нуж-  
но набраться терпения: настой из этих  
трав следует принимать в течение цело-  
го года — тогда вы будете, как говорит-  
ся, «летать на крыльях»...

Еще несколько советов и рецептов  
доктора Кашенко.

При колитах, артритях, сердечно-  
сосудистых заболеваниях забудьте о  
пище, богатой углеводами, и в первую  
очередь о хлебе и крупах. Очень по-  
лезны в этом случае свежеприготов-  
ленный грейпфрутовый сок и сок из  
овощной смеси: свеклы, моркови и  
свежих огурцов.

При колитах эффективно помогает  
настой из семян лопуха (2 стл. семян  
заливаются 2 стаканами кипятка). Он  
имеет уникальную особенность — вос-  
станавливает слизистую оболочку тол-  
стого кишечника.

На все случаи жизни годится и  
практически не имеет противопоказа-  
ний настой из смеси сушеных плодов  
шиповника, боярышника, красной ря-  
бины, изюма и кураги. 1 стакан смеси  
залить 1 л кипятка и настаивать в тер-  
мосе. При этом минут 10 подержите  
термос открытым и лишь потом за-  
кройте его, иначе настой утратит мно-  
гие из полезных качеств.

По утрам принимайте контрастный  
душ, чтобы заставить активнее рабо-  
тать все сосуды.

Ну а самое главное — любите себя,  
заботьтесь о себе, проявляйте хоть са-  
мое элементарное внимание к собст-  
венному организму, и он отплатит вам  
сторицей. Вы почувствуете себя бод-  
рыми, полными сил и ощутите насто-  
ящую радость бытия.

Татьяна Харламова

Л.П.Кашенко ведет прием  
в медицинском центре «Помоги себе сам».  
Справки по тел. 179-10-20, 179-16-01.



Безответственное отношение к собственному здоровью — злоупотребление алкоголем, курение, переедание — рано или поздно приводит к заболеваниям органов пищеварения, чаще всего — язвенным болезням желудка и двенадцатиперстной кишки. Но если даже недуг дал о себе знать, развитие его можно приостановить и избежать тяжелых осложнений. О мерах, которые в этом случае необходимо принять, рассказывает доктор медицинских наук Галина Николаевна СОКОЛОВА.

— Язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки — заболевания хронические. Появление и развитие на стенках

ные ягоды), хлеб из муки грубого помола, жилистое мясо, хрящи, кожу птицы и рыбы. Иногда можно готовить запеканки в духовом шкафу (мясо и рыбу предварительно отваривают), не допуская образования румяной корочки.

При резких обострениях болезни обязательно тщательное механическое измельчение продуктов. Исключаются газированные напитки, квас, кофе и напитки из кислых ягод и фруктов. В период ремиссии необходимости соблюдать строгую диету нет, но даже в это время нужно избегать продуктов, сильно возбуждающих секрецию кислоты желудка. В меню можно включить черствый белый и серый пшеничный хлеб, сухари, супы — молочные и крупяные, паровые котлеты, вареные ку-

## ЕСЛИ В СЕМЬЕ ЯЗВЕННИК



этих органов язв сопровождается частым болевым синдромом. Особо опасны вызываемые язвенной болезнью тяжелые осложнения: кровотечения, рубцовое сужение выхода из желудка (стеноз), разрушение всей его стенки с прободением в брюшную полость или соседние органы (перфорация и пенетрация). Недуг обычно обостряется весной и осенью, а в летний и зимний периоды наступают ремиссии (ослабления).

Лечение язвенной болезни проводится в стационаре, требует постельного

репту и рыбу, пюре и пудинги, яйца всмятку, цельное молоко, сливки, творог, сливочное масло и сладкие сорта фруктов. Полезны кисели из некислых ягод с обволакивающим и смягчающим действием. По мере улучшения состояния больного и при стойком прекращении боли диету можно постепенно расширять, непременно соблюдая регулярность в приеме пищи, а также исключив из рациона острые приправы и соленья. Очень существен отказ от курения и алкоголя. И надо позаботиться о спокойном психическом состоянии и хорошем сне больного.

Страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется, в особенности весной, пить щелочные минеральные воды с хлоридными веществами, сочетающимися в себе соли натрия, кальция и магния, в частности



В предыдущем номере газеты мы рассказали об опасном заболевании поджелудочной железы — остром панкреатите. Продолжаем тему материалом о другом проявлении трудноизлечимого недуга. Как и в прошлый раз, беседу ведет доктор медицинских наук Сергей Викторович БЕЛЬМЕР.

## ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

— Хронический панкреатит встречается в практике чаще, чем острый. Объяснить это можно тем, что каждый приступ острого панкреатита оставляет в поджелудочной железе своего рода незаживающий след: сужение и рубцовые искривления панкреатических протоков, образовавшиеся в них камни, возникшие в толще железы кисты. Столь серьезные изменения делают переход острого панкреатита в хронический неизбежным.

Однако причиной хронического панкреатита могут стать и различные инфекции, интоксикации, особенно алкогольные, нарушения обмена веществ, травмы, венозный застой крови и даже неполноценное питание. «Повинны» в его возникновении и патологии, например хроническая язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки. Очень часто к хроническому, как и острому, панкреатиту ведут заболевания печени и желчевыводящих путей, в частности гепатит, цирроз печени, холецистит и особенно — желчнокаменная болезнь. Наконец, развитие его может быть спровоцировано изменением физиологических условий желчевыделения после операции на желчных путях или желудке.

Клиническая картина хронического панкреатита столь многолика, что субъективные проявления его нередко напоминают другие хронические желудочно-кишечные заболевания. Прежде всего это болевые ощущения в верхней части живота и диспепсические явления (тошнота, рвота, изжога и т.п.), особенно часто встречающиеся при тяжелом течении недуга и связанные с расстройством пищеварения. Многие больные жалуются в таких ситуациях на потерю аппетита, срыгивание, изжогу, отвращение к жирной пище. И что характерно, нередко после непродолжительного голодания эти ощущения полностью или частично проходят.

Иногда хронический панкреатит длительное время может протекать бессимптомно. Однако основной его признак — боль — не перестает напоминать о себе. Болевое ощущение — первый сигнал начинающегося недуга. Для панкреатической боли характерно распространение справа налево. Она отдает в спину, усиливает-

ся, когда больной лежит на спине, и ослабевает, если сесть и немного наклониться вперед. Иногда боль распространяется на область сердца, имитируя стенокардию, а порой напоминает приступ радикулита. Интенсивность и характер болей при этом различны: среди них можно различить давящие, ноющие, распирающие. Они могут появиться сразу после приема пищи, особенно — жирной или острой.

Легкая форма хронического панкреатита сопровождается редкими — одним-двумя в год — обострениями, вызванными обычно несоблюдением диеты. Причиной более серьезных обострений могут стать инфекционные заболевания — грипп, ангина, болезни желчных путей. При средней и тяжелой формах недуга обострения более часты — четыре-пять и более в год. Приступы становятся длительнее — от одних до нескольких суток. При этом к болям прибавляются рвота, понос, нередко ведущие к истощению организма. Тяжелые формы хронического панкреатита могут сопровождаться и психическими нарушениями — депрессией, ипохондрией и т.п.

Наиболее ценную диагностическую информацию дают ультразвуковая эхолокация, радиоизотопное сканирование, компьютерная томография, рентгенологический и некоторые другие методы исследования. При своевременно начатом медикаментозном лечении состояние пациентов улучшается уже через две-три недели. Однако больные должны постоянно помнить, что поджелудочная железа любит покой, и резкие движения, излишнее физическое напряжение нежелательны. При тяжелой форме панкреатита противопоказаны даже умеренные физические нагрузки.

Хронический панкреатит чаще встречается у людей пожилого и старческого возраста, он сопутствует, как правило, заболеваниям других органов желудочно-кишечного тракта. Чтобы лечение было результативным, необходимо в первую очередь устранить причины, давшие толчок болезни, создать наиболее благоприятные для организма условия и позаботиться о правильном питании. Оно должно быть пяти-шестиразовым, состоять из легко усваиваемых продуктов, мало возбуждающих панкреатическую секрецию и богатых витаминами, пища должна приниматься небольшими порциями. Из меню исключаются маринады, жирная, жареная и острая пища, крепкие бульоны. Не может быть и речи об алкогольных напитках. Из продуктов, содержащих углеводы, рекомендуются мед, сахар, сладкие фрукты, вареный картофель, гречка, овсянка и белый хлеб. Из белков — творог (домашний), нежирные сорта мяса и рыбы, в небольшом количестве — сливочное масло.

И последнее. При лечении хронического панкреатита весьма важна терапия сопутствующих заболеваний, нередко провоцирующих его обострение и ухудшающих положение пациента. Многолетняя лечебная практика показывает, что затормозить развитие болезни можно. Надо лишь неукоснительно соблюдать режим питания, труда и отдыха больного, не забывая о противорецидивном лечении.

Подготовила Астхик Етимян



этих органов язв сопровождается частым болевым синдромом. Особо опасны вызываемые язвенной болезнью тяжелые осложнения: кровотечения, рубцовое сужение выхода из желудка (стеноз), разрушение всей его стенки с прободением в брюшную полость или соседние органы (перфорация и пенетрация). Недуг обычно обостряется весной и осенью, а в летний и зимний периоды наступают ремиссии (ослабления).

Лечение язвенной болезни, проводимое в стационаре, требует постельного режима, применения медикаментов и, конечно, соответствующей щадящей диеты с дробным (малыми порциями) приемом не слишком калорийной пищи. Соблюдать режим питания, обеспечивающий желудку и двенадцатиперстной кишке максимальный покой, необходимо и в домашних условиях. Ведь защита слизистой желудка и кишечника от действия желудочного сока во многом зависит от приема пищи. Соответственно применяются и лекарственные препараты — или нейтрализующие желудочный сок, или понижающие его количество в период лечения и профилактики.

Решающее значение имеет способ кулинарной обработки продуктов. Грубая еда раздражает слизистую оболочку и рецепторы желудка, затрудняя заживление язв, поэтому пища должна быть отварной или приготовленной на пару. Из рациона нужно исключить продукты с обилием клетчатки и клеточных оболочек, соединительной ткани. Нельзя есть репу, редис, фасоль, неочищенные и незрелые фрукты, ягоды с грубой кожицей (крыжовник, смородину, финики, виш-

ню, гранаты и др.). По мере улучшения состояния больного и при стойком прекращении боли диету можно постепенно расширять, непременно соблюдая регулярность в приеме пищи, а также исключив из рациона острые приправы и соленья. Очень существенно отказ от курения и алкоголя. Надо позаботиться о спокойном психическом состоянии и хорошем сне больного.

Страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется, в особенности весной, пить щелочные минеральные воды с хлоридными веществами, сочетающимися в себе соли натрия, кальция и магния, в частности, «Боржоми», «Ессентуки-4», «Ессентуки-17». На слизистую оболочку пораженных органов благотворно влияет облепиховое масло. Принимают его по 1 ч.л. 2-3 раза в день за 30 мин до еды и на ночь. При частых обострениях пользоваться лекарствами надо только по совету врача.

Больному необходимо и самому постоянно следить за своим здоровьем. Порой кажется, что с болезнью удалось распрощаться. Но это впечатление может быть ошибочным — такие осложнения, как кровотечение, перфорация, не имеют предварительной клинической картины, а последствия вызывают самые серьезные. Избежать обострений весной и осенью помогут профилактические меры, в том числе переход на более строгую диету. Ведь нередко период ремиссии может длиться годами.

Конечно, это очень краткие, конспективные сведения о двух серьезных недугах. Но знание их в определенных ситуациях может оказаться весьма полезным. Особенно, если у вас в семье кто-то страдает от язвенной болезни.

Записала Марина Батурина

физиологических условий желчевыделения после операции на желчных путях или желудке.

Клиническая картина хронического панкреатита столь многолика, что субъективные проявления его нередко напоминают другие хронические болезненные заболевания. Прежде всего это болевые явления в верхней части живота и диспепсические явления (тошнота, рвота, изжога и т.п.), особенно часто встречающиеся при тяжелом течении недуга и связанные с расстройством пищеварения. Многие больные жалуются в таких ситуациях на потерю аппетита, срывы сна, отвращение к жирной пище. И что характерно, нередко после непродолжительного голодания эти ощущения полностью или частично проходят.

Иногда хронический панкреатит длительное время может протекать бессимптомно. Однако основной его признак — боль — не перестает напоминать о себе. Болевое ощущение — первый сигнал начинающегося недуга. Для панкреатической боли характерно распространение справа налево. Она отдает в спину, усиливает-

## БОСОХОЖДЕНИЕ. НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ИМ

Сейчас модно ходить босиком. Босохождение — один из древнейших приемов закаливания. Доступное в любых условиях — дома, во дворе, на даче, в городе и деревне, оно тонизирует и укрепляет организм, тренирует мышцы стоп, оберегая от плоскостопия, образования мозолей, опрелостей и потливости ног. Хождение босиком по разному грунту и специальной «контрастной» асфальтовой дорожке с искусственно нагреваемыми и охлаждаемыми участками используется в лечении многих нервных, сердечно-сосудистых и психических болезней.

Оздоровительным босохождением желательно заниматься с семи лет, а также пожилым людям, ослабленным и выздоравливающим. Но делать это надо с самого начала постепенно и систематично, ориентируясь на свои возраст и индивидуальные особенности. Следует учитывать избирательность и направленность влияния различных раздражителей на некоторые

физиологические функции при ходьбе босиком. Например, горячий песок или асфальт, снег, лед, острые камни, шлак, хвойные иглы или шишки сильно возбуждают нервную систему; мокрая и росистая трава, прохладный асфальт и неровная земля, пол в комнате возбуждают умеренно; а теплый песок, дорожная пыль, мягкая трава и комнатный ковер — успокаивают.

До начала оздоровительного босохождения научитесь ухаживать за ногами: закалите обмыванием и обливанием, специальными упражнениями укрепите мышцы и связки свода стоп, выработайте чувство равновесия и ловкости пальцев. Для разогревания стоп встаньте прямо, стопы расположите параллельно, поднимайтесь и опускайтесь медленно на носках, начав упражнение с 10 и увеличив со временем до 30 повторов. Схватывание шарика: попеременно то одной, то другой ногой зажимайте шарик (например, для настольного тенниса), поднимайте

ногу вместе с ним вверх, подвигав стопой в разных направлениях, опускайте шарик; начав минутным упражнением для каждой ноги, постепенно увеличьте продолжительность его до 3 мин. Вращение пальцами: сидя на стуле, поставьте правую ногу перед собой на пятку и попытайтесь вращать большим пальцем сначала по часовой стрелке, а затем против нее. Не пренебрегайте и ходьбой на пятках, на носках, а также с опорой на наружные и внутренние стороны стоп.

Начинать хождение босиком проще всего дома во время утренней гимнастики. Можно приспособить для этого большую плоскую коробку с крупным гравием, щебенкой или слоем уложенных друг подле друга карандашей разного диаметра. Можно пользоваться и резиновым ковриком с шиповым рифлением. Сначала ходите ежедневно по 1 мин, затем через каждые 5-6 дней увеличивайте хождение на 1 мин, доведя общую продолжительность его до 15-20 мин. Рекомендуется взять за правило дома постоянно ходить босиком. Но куда приятнее, полезнее и радостнее делать это на природе — беззаботно бродить по земле, по траве, по

песку, по опавшей хвое в лесу, скошенной и мокрой траве после дождя, по росе (но начинать босохождение по холодной утренней росе не стоит).

В первые дни уделять этому время лучше после завтрака. Походите босиком по лужам после теплого летнего дождика, а затем по нагретому песку, по прохладной траве. В эту пору, если погода теплая, время босохождения для здоровых людей не ограничивается: тем же, у кого слабое здоровье, следует начинать с 15-20 мин (можно по несколько раз в день). Весной, осенью и в холодные летние дни хождение босиком ограничивается: нельзя, чтобы ногам было холодно более 3-4 мин. Когда же приучите их к холоду, практикуйте непродолжительные (не более 3-4 мин) «прогулки» по снегу, лучше всего только что выпавшему или тающему. Но предварительно разогрейтесь энергичными движениями до ощущения тепла во всем теле, а после босохождения хорошо разотрите ступни ног и помассируйте икроножные мышцы.

По материалам книги  
Е.А. Шапошникова  
«Сам себе психотерапевт»

Подготовила Астхик Етимян



Идея создания программы формировалась постепенно. Я долгое время занимался исследованиями в области неврологии, в частности электроэнцефалографии. И зная, насколько безбрежны сейчас возможности компьютерной техники, посчитал целесообразным «озвучить» с ее помощью записанные на пленку биотоки человеческого мозга. В решении этой задачи мне очень пригодились полученные в юности музыкальные знания. Непосредственно компьютерную часть работы выполнил наш программист Д. Гаврилов. Так появилась «Музыка мозга».

Мы уже пять лет проводим специальные исследования пациентов, страдающих нарушением сна, депрессивными и тревожными состояниями, воздействуя на них музыкой их мозга. И сейчас можно с полным правом говорить о высокой эффективности метода: у 82 процентов прошедших терапию по нашей программе наблюдается улучшение состояния или нормализация сна. Мы помогли почти 1200 пациентам. Что особенно радует, ни разу не было замечено отрицательное отношение хотя бы одного из них к методу лечения, как не было и случаев каких-либо осложнений.

— Яков Иосифович, а как все это выглядит на практике? Как, например, проводятся записи биотоков разных участков мозга?

— Сложность в том, что сон у наших пациентов нарушен, и порой приходится собирать необходимую запись буквально по частям, благо, в мозгу остается еще немало нормальных, здоровых участков. А выглядит это вполне обычно: на голову человека накладывают

электроды и в течение целой ночи, пока он спит, записывают с использованием четырех каналов энцефалографа поступающие сигналы. Берется вся нужная нам информация о пациенте: его элект-

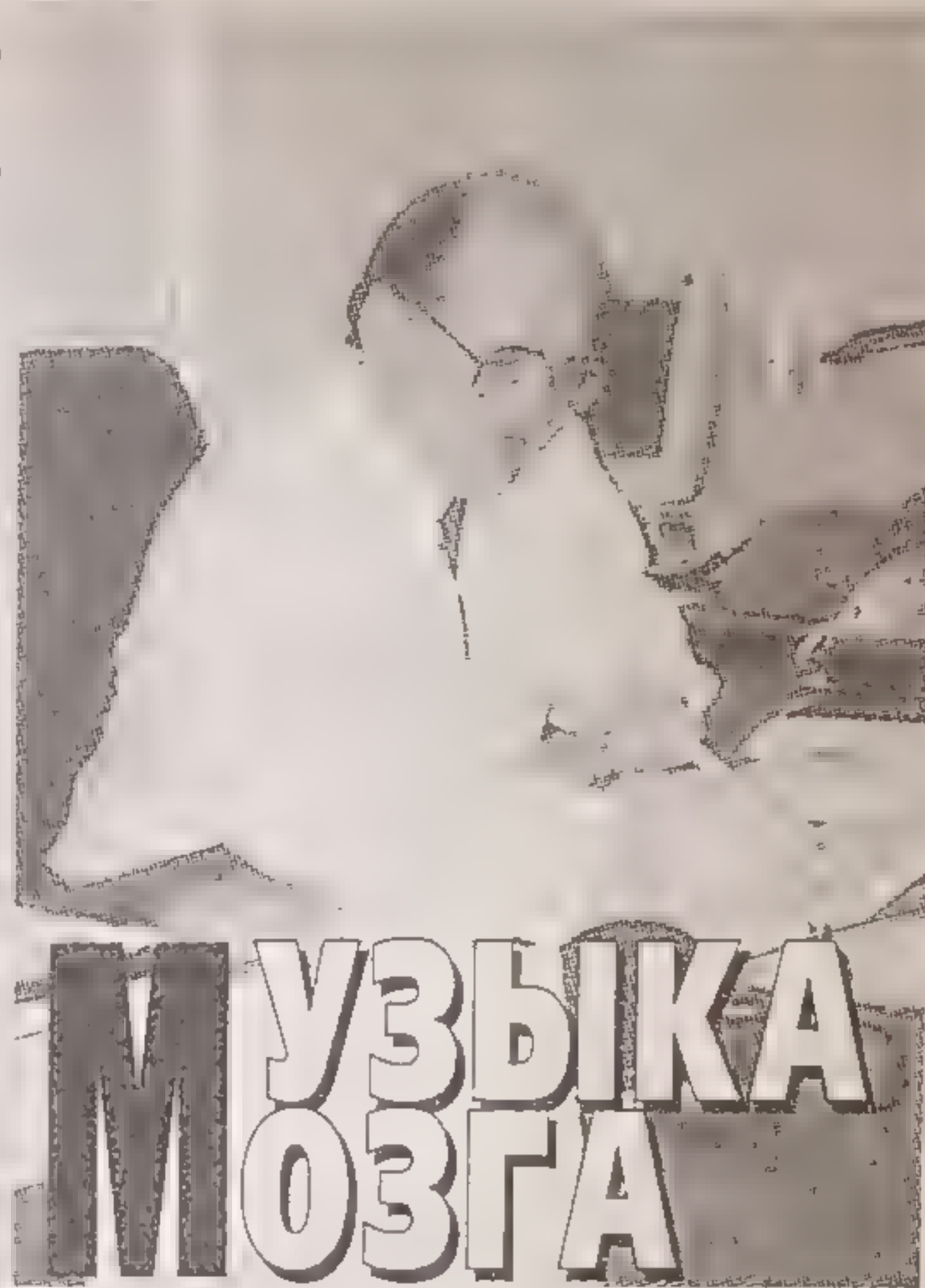
*Можете ли вы себе представить, что записи биотоков нашего мозга — электроэнцефалограммы (разумеется, в преобразованном, «расшифрованном» компьютером виде) — превращаются в оригинальные музыкальные произведения? И что, прослушивая собственные «творения» (и отнюдь не являясь профессиональными музыкантами), мы способны будем излечиваться от бессонницы, депрессий, тревог? Причем это не один из видов музыкотерапии, а нечто принципиально иное.*

*По просьбе нашего корреспондента о лечебной программе «Музыка мозга» рассказывает ее автор — директор Центра сомнологических исследований Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова, доктор медицинских наук, профессор Яков Иосифович ЛЕВИН.*

роэнцефалограмма, электромиограмма, электроокулограмма (запись движений глазных яблок), измеряется артериальное давление, делается электрокардиограмма и т.д.

В итоге благодаря заложенной в компьютер спецпрограмме и подключенному к нему электроклавишному инструменту «кусочки» записанного на энцефалограмме нормального сна конкретного человека преобразуются в музыку его мозга и записываются на обычную кассету. И эту кассету пациент слушает

перед сном по специально подобранной для него врачом-сомнологом схеме. На сигналы этого нормального, здорового сна и должны настраиваться все участки его мозга.



Одно из главных достоинств метода — абсолютно индивидуальный подход к каждому человеку. Помимо записи на энцефалограф, до и после сна проводится небольшое психологическое тестирование, позволяющее точнее сформулировать рекомендации для пациента. Интересно отметить, что, хотя музыка мозга не отражает характер человека, у каждого наблюдается свойственная только ему звуковая палитра, что подтверждают и сложные математические анализы этих записей.

— Интересно, а как пациенты оценивают собственное «творчество»?

— Судя по откликам, положительно. Один из них выразил это следующими словами: «У меня такое ощущение, будто я проникаю во что-то запретное. Но благодаря этим ощущениям мне удалось избавиться от чувства тревоги, успокоиться».

— Может ли помочь ваш метод улучшению самочувствия при других недугах?

— Для нас название программы — «Музыка мозга» — некая метафора. Главное, что она обладает определенными и достаточно действенными лечебными возможностями. И мы уже делаем первые шаги в использовании ее при головной боли, а также при гиперкинезах, которые развиваются, как известно, при воспалительных заболеваниях головного мозга (лейкоэнцефалит, энцефалит), его сосудистых поражениях (инсульт), черепно-мозговой травме, паркинсонизме и некоторых других болезнях. Еще одно новое направление работы — помощь страдающим алкоголизмом и наркоманией. Помимо этого мы проводили исследования с привлечением двух групп здоровых людей: занятых тяжелым физическим трудом на Крайнем Севере и напряженной умственной работой. И тем и другим с помощью нашей программы удалось благополучно преодолеть сложные, порой стрессовые ситуации и адаптироваться к новым условиям жизни. «Музыка мозга» вполне самостоятельная программа, но она может применяться и совместно с другими фармакологическими и нефармакологическими методами воздействия.

Астхик Етимян

Установлено, что продолжительность сновидения колеблется от нескольких секунд до нескольких минут. Сны ви-

анализа полученных данных после нескольких месяцев тренировки можно овладеть «искусством» управления снами.

рожает опасность инфаркта. Самыми критическими являются утренние часы незадолго до пробуждения, когда сны

Американский психиатр Роберт Келлнер нашел способ избавиться от него: нужно как можно более точно запомнить сон, а затем придумать роковому сюжету благополучную концовку. Например, на краю пропасти вас спасает вертолет. Этот «хеппи энд» нужно проигрывать в своем сознании по несколько раз в день на протяжении нескольких ме-

**СНЫ ВИДЯТ** Сновидения всегда интересовали людей — не даром так велико внимание к толкованию снов, сонникам и вообще любым сведениям в этой области. А что же известно о сновидениях ученым?

**ДАЖЕ МЛАДЕНЦЫ**

#### БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

● Девочке всего 12 лет, но уже близорукость -6. Каждый год зрение падает на 1,25-1,5 диоптрии. В Институте глазных болезней им. Гельмгольца наблюдаемся уже 3-й год, но ощутимых результатов нет. Дорогие читатели, если можете, поделитесь советом, как победить этот страшный

● Если вам одиноко — пишите. Ищу друзей по переписке в разных концах России. Не забудьте конверт с обратным адресом и купон из любого журнала или газеты.

676081, Амурская обл., Тындинский р-н, с. Солоньевка. До востребования.



участков. А выглядит это вполне обычно: на голову человека накладывают

его мозга и записываются на обычную кассету. И эту кассету пациент слушает

ему звуковая палитра, что подтверждают и сложные математические анализы этих записей.

фармакологическими и психфармакологическими методами воздействия.

Астанин Етимиан

Установлено, что продолжительность сновидения колеблется от нескольких секунд до нескольких минут. Сны ви-

анализа полученных данных после нескольких месяцев тренировки можно овладеть «искусством» управления снами.

рожает опасность инфаркта. Самыми критическими являются утренние часы незадолго до пробуждения, когда сны

Американский психиатр Роберт Келлер нашел способ избавиться от него: нужно как можно более точно запомнить сон, а затем придумать роковому сюжету благополучную концовку. Например, на краю пропасти вас спасает вертолет. Этот «хеппи энд» нужно проигрывать в своем сознании по несколько раз в день на протяжении нескольких месяцев. Примерно через полгода 70% пациентов освобождаются от кошмарного сна. Это может произойти и быстрее, если в спальне распространять приятные запахи, например, апельсина.

Английский психолог Нерис Ди доказывает, что сны могут предупреждать о болезни. Она проанализировала двадцать тысяч снов и пришла к выводу, что во многих случаях они сигнализируют о возможном появлении в недалеком будущем заболевания. Например, одному мужчине приснился лес, состоящий из засохших деревьев, и он проснулся с ощущением того, что смертельно болен. Врач, к которому он обратился, поставил диагноз: рак легких. Вскоре после операции ему приснилось, что деревья в лесу снова зазеленели. Этот человек жив и сейчас. Может быть, сон спас ему жизнь?

Татьяна Юрьева

## БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

● Девочке всего 12 лет, но уже близорукость -6. Каждый год зрение падает на 1,25-1,5 диоптрии. В Институте глазных болезней им. Гельмгольца наблюдаемся уже 3-й год, но ощутимых результатов нет. Дорогие читатели, если можете, поделитесь советом, как побороть этот страшный недуг. Пожалуйста, помогите!

142432, Московская обл., г. Черноголовка, Институтский пр-т, д. 4, кв. 48. В.П. Кисель

● Профилактика и лечение рака, лейкемии, туберкулеза легких, болезней суставов, считающихся неизлечимыми. Лечатся естественными средствами, доступными каждому. Поделюсь личным опытом излечения от недуга. Информация бесплатно. От вас конверт с обратным адресом. 624130, Свердловская обл., г. Новоуральск-5. До востребования, И.М. Бочковой.

● Прошу откликнуться всех, кто знает какой-либо метод лечения злокачественной опухоли мочевого пузыря.

446201, Самарская обл., г. Новокуйбышевск, пр-т Победы, д. 47, кв. 16. И.А. Демичевой.

● Поделюсь рецептами немедикаментозного лечения импотенции, простатита, аденомы. Для ответа присылайте конверт с обратным адресом. Отвечу всем.

352909, Краснодарский край, г. Армавир-9, а/я 5. А.В. Головкову.

● Если вам одиноко — пишите. Ищу друзей по переписке в разных концах России. Не забудьте конверт с обратным адресом и купон из любого журнала или газеты.

676081, Амурская обл., Тындинский р-н, с. Соловьевка. До востребования п/п № 668776.

● Прошу откликнуться на мое объявление добрых людей, целителей, специалистов-проктологов. Посоветуйте, пожалуйста, как вылечить толстый кишечник? Не работает перистальтика и выделительная система, постоянные запоры. Клизмы не помогают, результат только от сильных слабительных. Мучаюсь уже 6 лет. Лечилась по Малахову (уриновые клизмы) — не помогло.

618417, Пермская обл., г. Березники, ул. Л. Толстого, д. 19, кв. 37. Ю.А. Светлаковой.

● Прошу откликнуться всех, кто сумел добиться успехов в лечении псориаза народными способами.

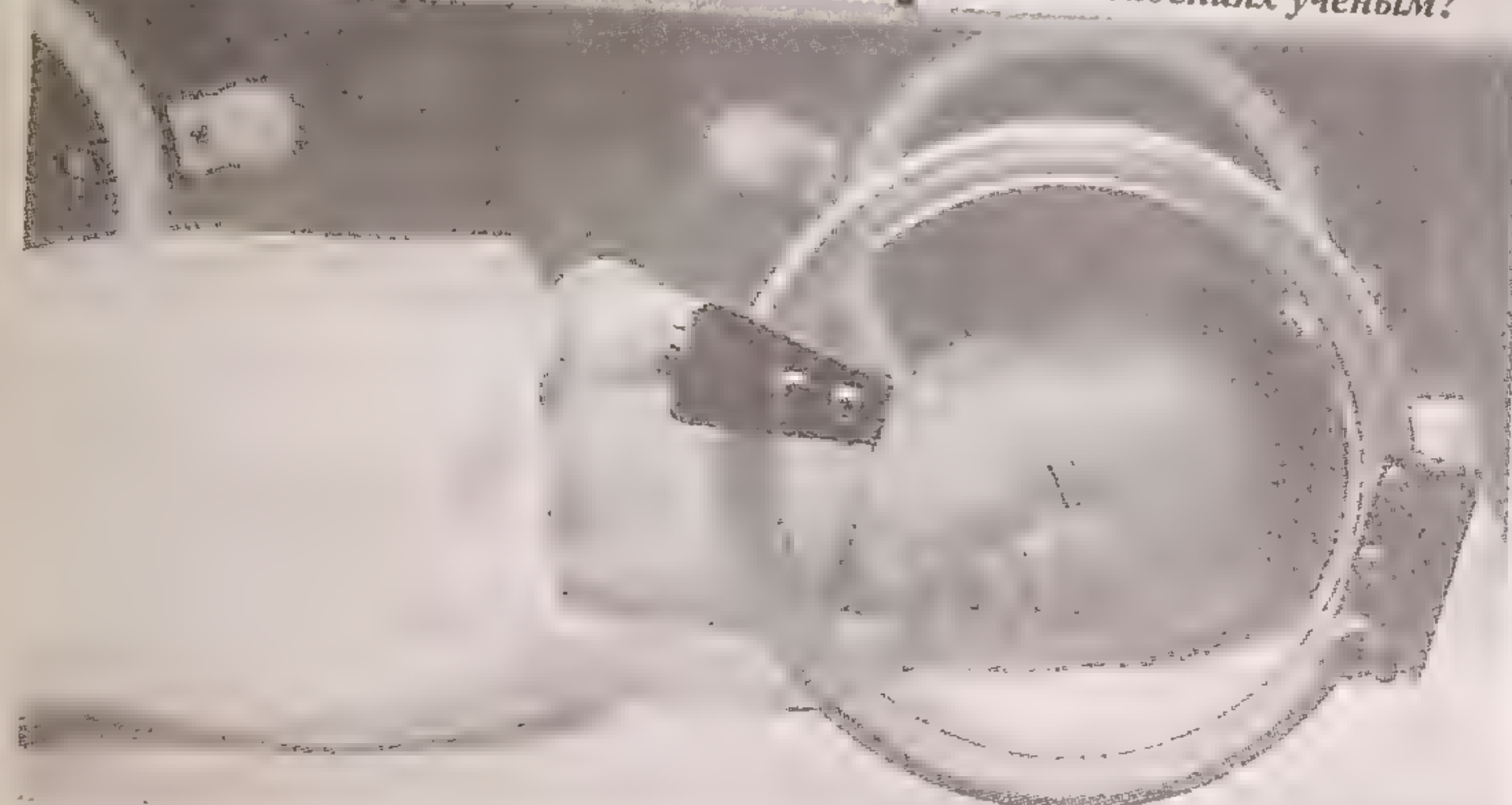
606227, Нижегородская обл., Котовский р-н, п/о Волжское, ул. Центральная, д. 14, кв. 3. В.К. Белашовой.

● Я могу помочь мужскому населению РФ (в возрасте 45-75 лет) избежать операции по поводу аденомы. Конверт с о/а обязательен.

309510, Белгородская обл., г. Губкин-6. До востребования п/п VI-ЛЕ № 590324.

## СНЫ ВИДЯТ ДАЖЕ МЛАДЕНЦЫ

Сновидения всегда интересовали людей — не даром так велико внимание к толкователям снов, сонникам и вообще любым сведениям в этой области. А что же известно о сновидениях ученым?



дят даже младенцы. Как правило, сны снятся каждому и каждую ночь в общей сложности примерно в течение часа. Но лишь 22,2% людей помнят, что они видели во сне.

Ученые регистрируют сны в лабораториях. Для этого с помощью специальных очков фиксируется движение глазных яблок во сне. Специалисты утверждают, что на основе

Вот характерный пример: мужчине снится, что он собирается играть на скрипке. Но открыв футляр, он обнаруживает в нем пистолет, который выстреливает в него. Повторяясь из ночи в ночь, этот кошмар может довести до истощения. Исследователи университета штата Айова (США) заметили, что подобные сны преследуют тех, кому уг-

снятся наиболее интенсивно. Эти сны запоминаются наиболее отчетливо, и может быть поэтому их принято считать «вещными».

Вот еще один постоянно повторяющийся кошмарный сон: за человеком гонятся волки, и в конце концов он падает в пропасть. Этот кошмар может преследовать на протяжении многих лет.

ПОМОГИ  
СЕБЕ САМ

ВНИМАНИЮ  
москвичей

## НАЧНИТЕ С МАЛОГО — ВКЛЮЧИТЕ ТЕЛЕВИЗОР

в понедельник	(21.00) — телекомпания ТИРС	(Северный округ);
в среду	(20.25) — телекомпания «Телеинформ»	(Юго-Восточный округ);
в четверг	(21.30) — телекомпания «Атлан-ТВ»	(Центральный округ);
в пятницу	(20.05) — телекомпания «Экран-5»	(Южный округ);
в субботу	(16.00) — телекомпания «Кунцево»	(Западный округ).



# МЕТОДИКА БЫСТРОГО СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ ЙОСИРО ЦУЦУМИ

Если СПИД считается «чумой XX века», то «чумой XXI», наверняка, станет синдром хронической усталости. Уже сейчас это заболевание весьма успешно завоевывает массы, причем среди его жертв преобладают люди умственного труда. Как противостоять этой «обратной стороне» технического прогресса? Японский врач Йосиро Цуцуми разработал оригинальную методику борьбы с усталостью. Некоторые упражнения мы предлагаем вашему вниманию.

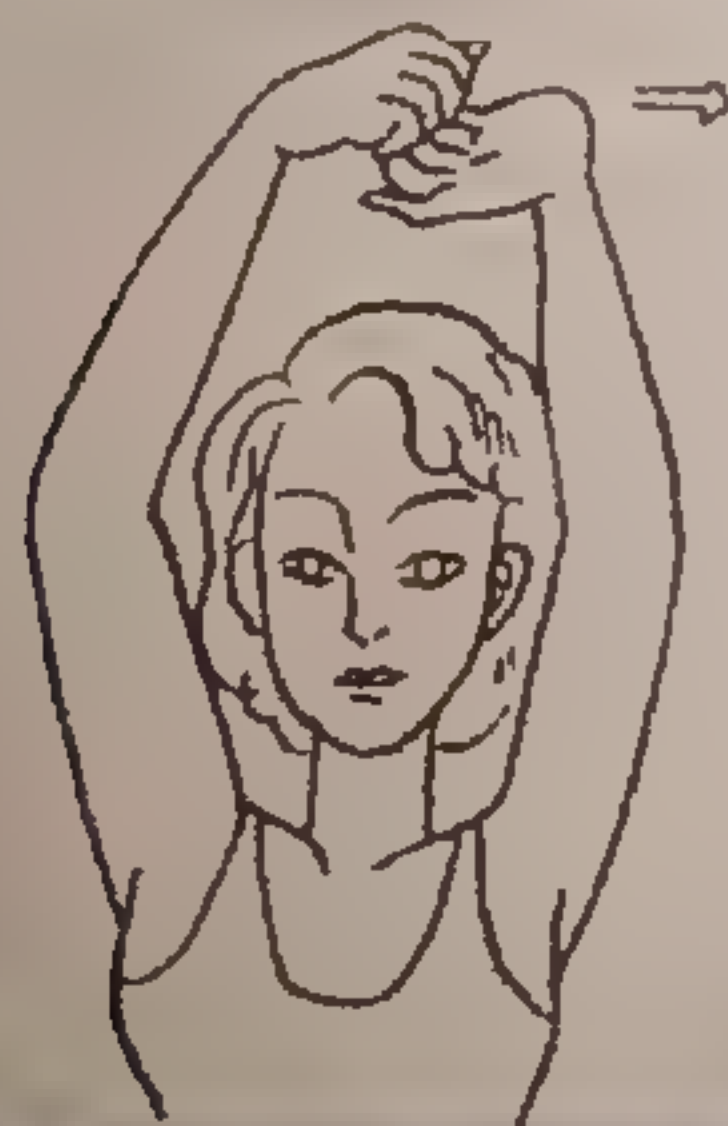
## I. Снятие нервной усталости



1

1. Поочередно массировать мизинцы на руках (в районе ногтей).

2. Поднять руки над головой, сцепив в «замок» пальцы. Затем, не разжимая пальцев, попеременно тянуть руки то вправо, то влево (по 5 сек), наклоня при этом и тело (выполнять упражнение по 3 раза в каждую сторону).



2

## II. Снятие усталости ног

1. Массировать точку, расположенную с задней стороны ноги почти в середине икры, в течение 1 мин (для каждой ноги). Усталость это упражнение эффективно снимает.



3. Лечь на живот и поболтать согнутыми в коленях ногами, стараясь при этом достать пятками до ягодиц. Если вам это не удастся, значит, ваши бедренные мышцы не в лучшем состоянии. Выполняйте упражнение понемногу (всего лишь в течение нескольких минут), но каждый день.



3

## III. Снятие усталости поясницы

Встать на колени и взять себя за лодыжки. Отклонившись назад, сделать глубокий вдох, задержаться в этом положении в течение 5 сек, затем вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5 раз.



## IV. Снятие усталости рук



кой производственной гимнастики по несколько раз в день для работников умственного труда.

Расслабив руки, сделать плечами круговые движения вперед-назад. Затем тщательно помассировать указательные пальцы (по всей длине).

## V. Снятие усталости глаз

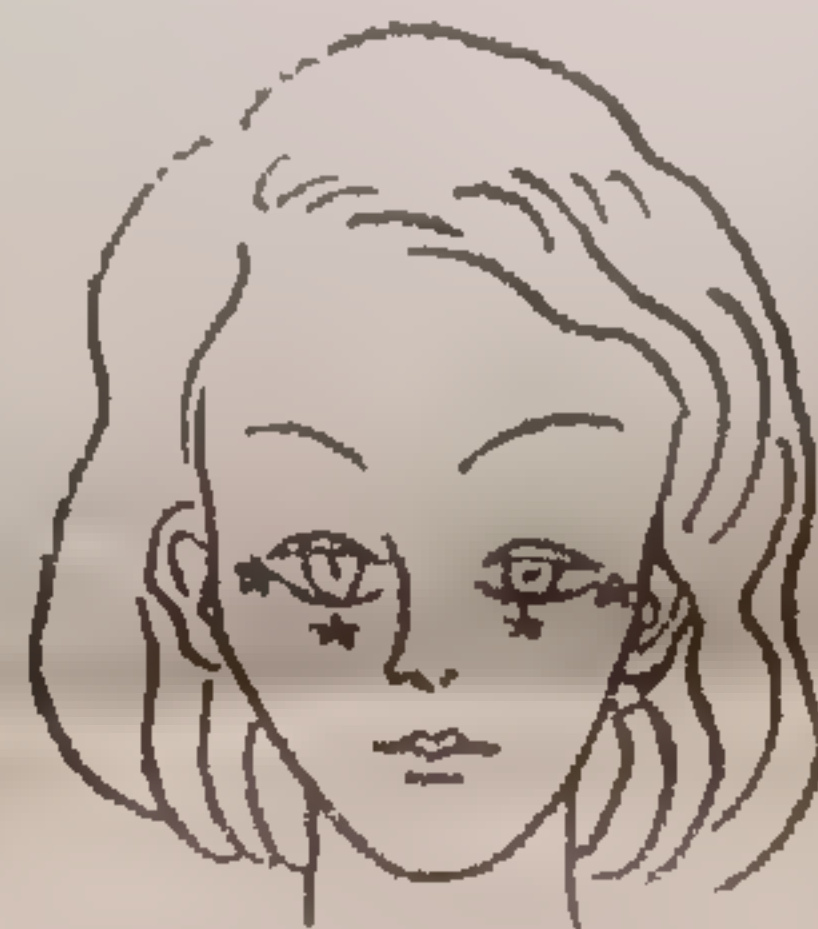
1. Приложите к глазам смоченное в холодной воде полотенце.

2. В удобном положении, закрыв глаза, отдохните в течение минуты. Затем, не открывая глаз, указательным и большим пальцами без усилия 6 раз нажмите на внутренние их уголки — как если бы вы устали от длительного ношения очков.

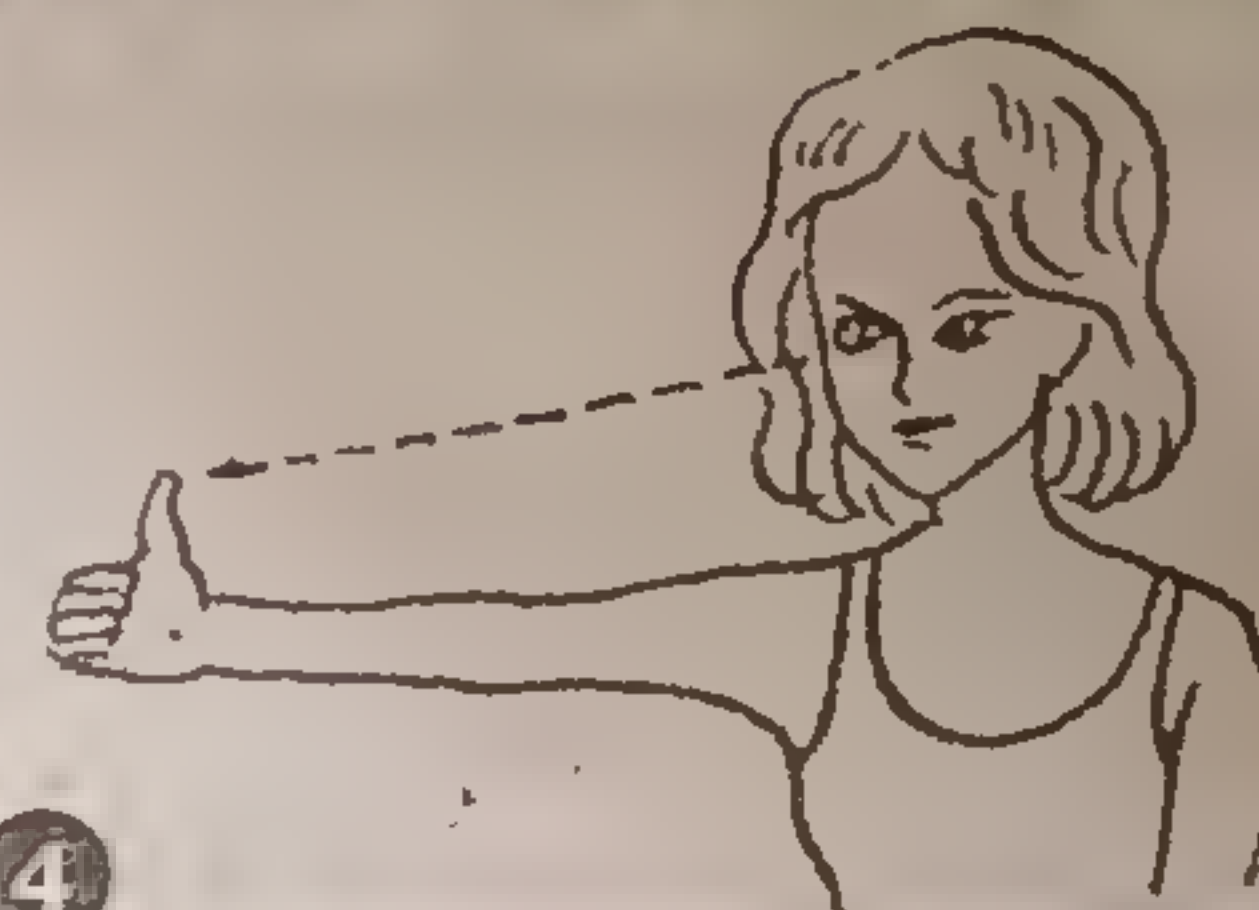


2

3. Круговыми движениями слегка помассируйте две точки: одна расположена около внешних уголков глаз, другая — под глазами (вы легко найдете ее, смотря в зеркало, поставленное прямо перед вами: нужная точка находится на одной вертикальной линии с вашим зрачком, но только «этажом ниже»).



3



4

## VI. Снятие усталости всего тела

1. Стараясь не сгибать ноги в коленях, поднимайте с пола монеты (или спички) по одной. Таких наклонов должно быть минимум 10. Затем, расправив плечи, прогнитесь несколько раз назад.

2. С усилием нажмите на точку, расположенную строго в центре ладони. Нажав, не отпускайте палец в течение минуты. Повторите упражнение 2 раза для каждой руки.

3. Если вы чувствуете себя разбитым даже после физически необременительной работы, значит, вы имеете дело с феноменом, который Цуцуми называет мнимой усталостью. С подобной напастью каждый должен бороться самостоятельно — универсального средства, помогающего всем, от нее не существует. Основной принцип — внести в свою жизнь нечто новое: например, переставить рабочий стол; женщина может изменить прическу и т.п.

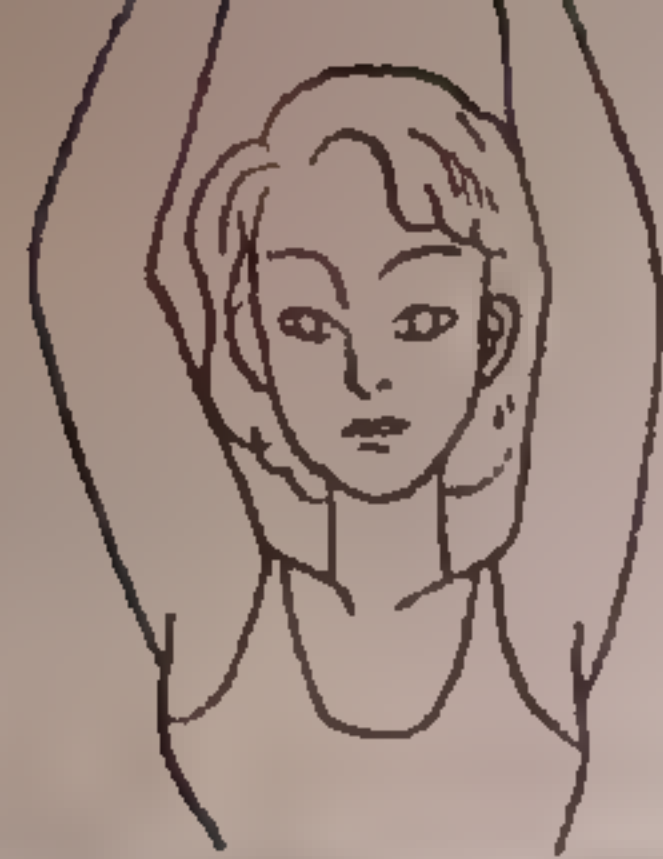
## VII. Для тех, кто подвержен быстрому утомлению

Сидя на стуле или стоя на полу, сделайте обычный вдох через нос, затем резкий выдох через рот. Без паузы повторите упражнение, но на этот раз резким должен быть и вдох, и выдох. Обе части упражнения выполните 3 раза. Затем просто глубоко подышите в течение нескольких минут.

## VIII. Для укрепления мужской потенции

1. Стоя, ноги на ширине плеч, носки врозь, поднять руки за голову и сцепить указательные пальцы. Сделав выдох, присесть. Не расцепляя рук, задержаться в этом положении в течение 5 сек.

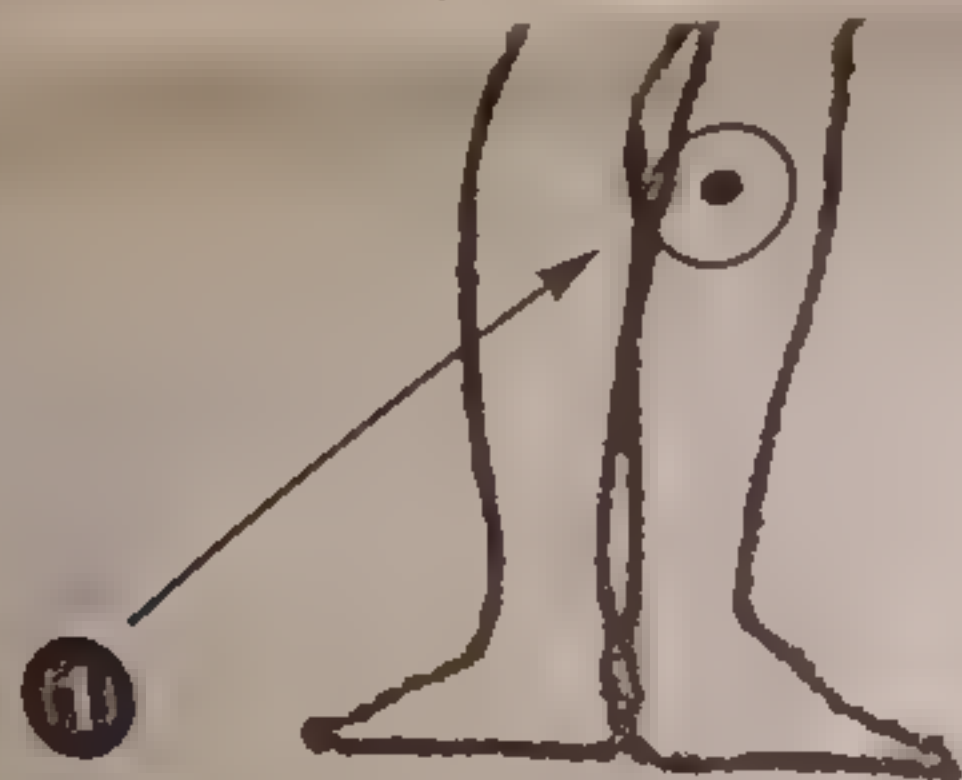




2

## II. Снятие усталости ног

1. Массировать точку, расположенную с задней стороны ноги почти в середине икры, в течение 1 мин (для каждой ноги). Кстати, это упражнение эффективно снимает отек икр.



2. Массировать середину подошвы (для каждой ноги 20 раз) или же с усилием катать подошвами грецкие орехи.



## IV. Снятие усталости рук



Это упражнение знакомо вам со школьной скамьи: встаете из-за парты, энергично встряхиваете обеими руками, затем, подняв их вверх или же согнув в локтях под прямым углом к телу, начинаете встряхивать кистями, сжимать и разжимать кулаки в такт ритмичной фразе: «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали». Йосиро Цуцуми обосновал жизненную необходимость выполнения та-

под глазами (вы легко найдете ее, если в зеркало, поставленное прямо перед вами: нужная точка находится на одной вертикальной линии с вашим зрачком, но только «этажом ниже»).



3

4. Вытянув руку вперед, поднимите вверх большой палец (как бы в жесте «отлично»). Затем потихоньку отводите руку в сторону, следя глазами за большим пальцем (голову поворачивать нельзя!). Как только палец исчезнет из поля зрения, верните руку в исходное положение. Прделайте это упражнение по два раза с каждой рукой. Потом модифицируйте его: двигайте рукой вверх-вниз и по кругу. Условие прежнее: голова должна оставаться неподвижной. По окончании упражнения отдохните, закрыв глаза на несколько минут.

VIII. Для тех, кто подвержен быстрому утомлению

Сидя на стуле или стоя на полу, сделайте обычный вдох через нос, затем резкий выдох через рот. Без паузы повторите упражнение, но на этот раз резким должен быть и вдох, и выдох. Обе части упражнения выполните 3 раза. Затем просто глубоко подышите в течение нескольких минут.

## VIII. Для ускорения мужской потенции

1. Стоя, ноги на ширине плеч, носки врозь, поднять руки за голову и сцепить указательные пальцы. Сделав выдох, присесть. Не расцепляя рук, задержаться в этом положении в течение 5 сек. Затем медленно встать и сделать вдох. Упражнение выполнять по утрам и вечерам по 10 раз.

2. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях; не отрывая ступней от пола, обнять колени обеими руками и прижать их к груди.

3. Лежа на полу, положите под поясницу (на уровне талии) грецкий орех, слегка приподнимите голову и плечи. Лежите так в течение нескольких минут. Упражнение желательно выполнять прямо перед сном.

Подготовила Татьяна Алшина

# БОЛЕН АЛЛЕРГИЕЙ — ЗАКАЛЯЙСЯ!

Ничто так не влияет на функции дыхательной системы, как чистота окружающей среды. Неудивительно, что из заболеваний органов дыхания особое распространение в последнее время получила аллергия.

Недуг этот не относится к разряду новоизобретенных. Однако, по мнению специалистов, именно XX век ознаменовался массовой заболеваемостью аллергической астмой и полинозом (наиболее распространенная форма аллергии, именуемая в народе «сенной лихорадкой»). Сегодня ими страдает более 70% населения.

Казалось бы, медицина нашла выход: существует ряд препаратов, которые позволяют облегчить протекание аллергии, очень быстро подавляя ее проявления. Однако из-за своей дороговизны они не всем доступны. Впрочем, даже если лекарство вам по карману, еще неизвестно, как на него отреагирует ваш организм. А стоит ли ставить над собой эксперименты?

Надеемся, простые рецепты, почерпнутые нами из книги О.Морозовой «Домашний лечебник», помогут вам успешно бороться с аллергией. И пусть вас согревает

мысль о том, что лечение это не требует крупных финансовых затрат.

Итак, во время приступа аллергической астмы надо прежде всего освободить больного от тесной одежды и открыть форточку. В течение 10 минут подержите его руки в горячей воде — это усилит кровоток. Можно поставить к ногам больного горчичники, виски растереть одеколоном, а грудь в области сердца — холодным полотенцем, смоченным в растворе уксуса и соли.

Картофельная ингаляция и горячий брусничный чай (из листьев, ягод или того и другого) — тоже хорошее средство. Однако применять его рекомендуется, когда приступ минует и самое опасное останется позади.

Еще одно испытанное лекарство — раствор мумие. Разведите 1 г мумие в

1 л теплой воды (хорошее мумие растворяется моментально и не оставляет осадка). Доза для детей старше 3 лет — 50 мл, 4-7 лет — 70 мл, 8 и старше — 100 мл. Принимать 1 раз в сутки (утром). Курс лечения не менее 20 дней.

То, что мумие — эффективное средство в борьбе с аллергией, знал еще великий ученый древности Авиценна. Он предлагал в профилактических целях проводить 20-дневный курс лечения этим препаратом каждую весну и осень.

Приготовить целебное снадобье несложно: растворите 0,5 г мумие в 500 мл отвара корня солодки. Принимайте по 200 мл 1 раз в день после завтрака. Храните лекарство в холодильнике. Свежую порцию рекомендуется готовить каждые 2 дня.

Облегчить протекание аллергии способно лекарство, приготовленное на основе имбиря. Корень имбиря очистите от кожицы, натрите на терке. Имбирное «пюре» поместите в бутылку, залейте спиртом (в соотношении: 1 корень имбиря на 1 л спирта) и настаивайте в тепле в течение 20 дней, время от времени встряхивая бутылку. Готовую настойку процедите и дайте ей отстояться. Осадок удалите. Принимайте это лекарство два раза в день после еды (доза: 1 ч.л. имбирной настойки на стакан воды). Проводя курс лечения имбирной настойкой, откажитесь от мяса.

Любопытно, что среди причин, вызывающих аллергические заболевания, специалисты называют не только повышенную загрязненность окружающей

среды, снижение общего иммунитета организма весной, но и сверхчувствительность кожи к... изменениям температуры.

Впрочем, сверхчувствительность кожи «лечится» без проблем, и лучшего средства, чем закаливание, еще никто не придумал. Процедура эта несложная: перед каждым принятием ванны людям, страдающим аллергическими заболеваниями, рекомендуется делать себе очень энергичный массаж всего тела сухим полотенцем. После ванны производится обтирание полотенцем, смоченным холодной водой, а потом массаж всего тела сухим полотенцем. По окончании процедуры кожу желательно смазать кремом (во избежание раздражения).

Ирина Липина



Существует немало причин возникновения энуреза. В последние годы врачи пришли к выводу, что энурез может носить наследственный характер. Если в семье уже кто-то страдал этим недугом, были случаи неврозов, психопатии, алкоголизма или эпилепсии, то риск появления энуреза возрастает.

В некоторых случаях непроизвольное мочеиспускание во сне — следствие болезни мочеполовой системы. Возможно, что при обследовании ребенка обнаружится воспаление мочевыводящих путей, мочевого пузыря, аномалии в их строении (врожденные или приобретенные в результате различных травм). Иногда таким пациентам необходимы соответствующая операция и длительное лечение.

Как показывает практика, энурез чаще встречается у детей с замедленными темпами физического развития (низкие показатели массы тела, роста), а значит и задержкой развития центральной нервной системы, которая осуществляет контроль за мочеиспусканием.

Еще одной причиной недержания мочи может стать раннее органическое поражение головного мозга, связанное с неблагоприятным течением беременности или родовыми травмами. Такие дети чрезмерно возбудимы, быстро переутомляются и отличаются повышенной плаксивостью. Причиной потери контроля за мочеиспусканием во сне для них может стать даже обычная простуда. В этом случае нужно оберегать ребенка от травмирующих ситуаций и по возможности закалывать.

Порой энурез может быть симптомом болезни почек, желудка, кишечника.

Иногда причиной энуреза становится нарушение функций поясничных сегментов спинного мозга, отвечающих за работу мочевого пузыря. Это так называемый спинальный энурез. Он связан с автономной регуляцией мочевого пузыря, не зависит от внешних факторов и отличается моноонным характером. Его лечением занимается нефролог, уролог или нейрохирург. Снимок поясничного отдела позвоночника и электронейромиография помогают врачам выяснить суть этой проблемы и решить вопрос о так-

тике консервативного, а в ряде случаев и оперативного лечения.

Корни другого — неврозоподобного энуреза — нужно искать в психическом развитии ребенка. Это заболевание может возникнуть у совершенно здорового ребенка после эмоционального потрясения или затяжной травмирующей ситуации, как, например, испуг, привыкание к новой обстановке (в детском саду или в школе), появление другого малыша в семье, а также частые конфликты между родителями. Нередко неврозоподобный энурез приводит к тому, что такие дети становятся робкими, мнительными, пугливыми, неуверенными в себе, а иногда, наоборот, раздражительными и вспыльчивыми. Иногда расстройство мочеиспускания у них сочетается с другими проявлениями невроза: заиканием и тиком.

Существует немало способов помочь ребенку с неврозоподобным энурезом: комбинации лекарств, успокаивающих и укрепляющих нервную систему, а также диета, гипноз, физиотерапия, рефлексотерапия и иглоукалывание. Однако для лечения этого вида энуреза требуется соответствующая обстановка и заинтересованное участие родителей, а главное — высокий профессионализм врача-невропатолога.

«Технический прогресс» привел к возникновению еще одной причины энуреза. Мочеиспускание новорожденного осуществляется автоматически, но уже в полгода малыш ощущает беспокойство перед тем, как намочить пеленку. Некоторые дети пользуются горшками с годовалого возраста, другие — позже. С появлением одноразовых подгузников число детей, страдающих энурезом, возросло по той простой причине, что некоторые родители, используя памперсы, не приучают ребенка к горшку и не создают ему неприятных ощущений от «сырости», тем самым задерживая формирование у него условного рефлекса.

Вот несколько советов, которые помогут сориентироваться родителям страдающего энурезом ребенка.

- Перед сном ребенок не должен испытывать сильных эмоций.

## КОГДА БУДИЛЬНИК НЕ ЗВОНИТ



По статистике, шестеро детей из ста в возрасте до четырнадцати лет утром просыпаются в мокрой постели. Специалисты считают, что детей, страдающих энурезом (непроизвольным мочеиспусканием во сне), на самом деле намного больше. Какова причина этого заболевания? Как с ним бороться? За консультацией наш корреспондент обратился к кандидату медицинских наук, заведующему отделением нефрологии Российской детской клинической больницы Михаилу Борисовичу САГАЛОВИЧУ.

- Перед сном напомните ребенку о необходимости сходить «по-маленькому». Можно поставить рядом с постелью горшок, если он вдруг проснется и захочет в туалет. Кстати, многие дети боятся темноты, и страх может помешать им встать ночью с постели. Поэтому включайте в детской комнате ночник.

- Не будите ребенка после полуночи для того, чтобы он сходил в туалет. Прерывая предутренний сон, вы мешаете отдыху нервной системы, столь необходимому для выздоровления. Кроме того, зная о том, что его разбудят, ребенок надеется на вас, а не на себя. Это, собственно говоря, сводит на нет все ваши усилия.

- Ребенку необходимо строго соблюдать режим дня. Желательно, чтобы ужин был за три часа до сна. Вечером нужно отказаться от кефира, молока и фруктов: они содержат много жидкости. К тому же кефир и фрукты, в частности яблоки, обладают мочегонным действием. Перед сном пред-

ложите ребенку кусочек сыра, селедки, соленого огурца, две-три ложки меда или несколько соленых орешков. Это поможет задержать жидкость в организме и не дать ей переполнить мочевой пузырь. В то же время, в пищу не должны присутствовать острые и экстрактивные вещества и искусственные ароматизаторы.

- Постель должна быть достаточно жесткой. Можно приподнять конец детской кровати, подложив под ножки дощечки высотой 5-7 см, для того, чтобы уменьшить давление органов брюшной полости на мочевой пузырь.

- Полезно пить специальный чай: в качестве заварки использовать равные части зверобоя и тысячелистника. Принимать за завтраком и в обед.

- Никогда не ругайте и не наказывайте ребенка за мокрую постель. Это лишь усугубит проявление невроза.

— Нередко причиной потери аппетита становятся стрессовые ситуации. Характерно, что...

«бэби-йога», или детская йога. Для того, чтобы ребенок...



нарушение функций поясничных сегментов спинного мозга, отвечающих за работу мочевого пузыря. Это так называемый спинальный энурез. Он связан с автономной регуляцией мочевого пузыря, не зависит от внешних факторов и отличается монотонным характером. Его лечением занимается нефролог, уролог или нейрохирург. Снимок поясничного отдела позвоночника и электронейромиография помогают врачам выяснить суть этой проблемы и решить вопрос о так-

кой причине, что некоторые родители, используя памперсы, не приучают ребенка к горшку и не создают ему неприятных ощущений от «сырости», тем самым задерживая формирование у него условного рефлекса.

Вот несколько советов, которые помогут сориентироваться родителям страдающего энурезом ребенка.

- Перед сном ребенок не должен испытывать сильных эмоций.

...отдыху нервной системы, столь необходимому для выздоровления. Кроме того, зная о том, что его разбудят, ребенок надеется на вас, а не на себя. Это, собственно говоря, сводит на нет все ваши усилия.

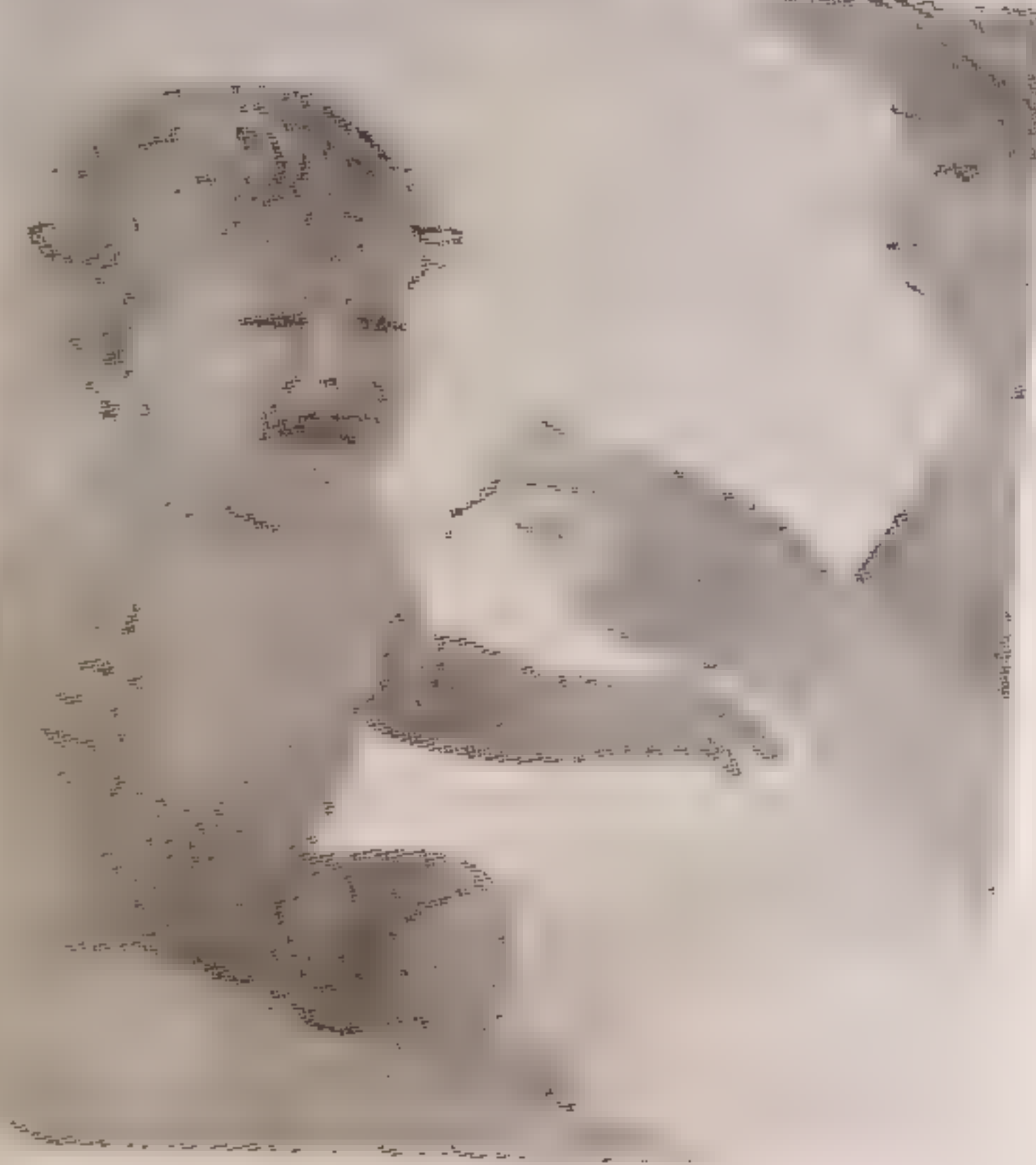
- Ребенку необходимо строго соблюдать режим дня. Желательно, чтобы ужин был за три часа до сна. Вечером нужно отказаться от кефира, молока и фруктов: они содержат много жидкости. К тому же кефир и фрукты, в частности яблоки, обладают мочегонным действием. Перед сном пред-

детской кровати, подложив под ножки дощечки высотой 5-7 см, для того, чтобы уменьшить давление органов брюшной полости на мочевой пузырь.

- Полезно пить специальный чай: в качестве заварки использовать равные части зверобоя и тысячелистника. Принимать за завтраком и в обед.
- Никогда не ругайте и не наказывайте ребенка за мокрую постель. Это лишь усугубит проявление невроза.

Записала Астхик Етимиан

## ЕСЛИ У РЕБЕНКА ПЛОХОЙ АППЕТИТ



# БОНДИНГ — РОДИТЕЛЬСКОЕ ЧУТЬЕ

ние. «Вата» — это тонкокостный, худощавый человек с быстрыми движениями и легкой походкой. Ему показаны кислые, соленые и острые продукты (разумеется, для несформировавшегося детского организма все должно быть в меру). «Питта» — человек среднего телосложения со светлыми волосами и, как правило, с теплой, приятной на ощупь кистью, плавными, размеренными движениями. Этому типу больше подходят каши, картофель, овощные блюда. Последний же тип — «каффа» — отличает склонность к полноте; такие детишки просто не могут без сладкого жить. Следовательно, если ребенок не ест «не свою» пищу, он действует, как положено его конституциональному типу.

— Кстати, о сладком. Существует точка зрения, что детям дошкольного возраста нельзя давать шоколад...

— Что касается типа «каффа», ему в небольших количествах шоколад просто необходим. Но во всем должна быть мера.

— Но ведь грань здесь очень зыбка — как определить эту меру?

— Тут уж мамы и папы должны руководствоваться своим чутьем, а не логикой: это можно, а это нельзя. Американские психологи называли это родительское чутье особым термином «бондинг».

— Нередко причиной потери аппетита становятся стрессовые ситуации. Характерно ли это для детей?

— Да. У них реакция даже более выражена. Родителям в подобных случаях не следует оказывать на них давление. А детей с хорошим аппетитом порой интуитивно тянет к еде как средству от стресса. Я бы только посоветовала есть в таких случаях мучные блюда, а не острые, чтобы не испортить желудок.

— А нет ли в переходном возрасте опасности располнеть?

— Есть дети, которые в детстве едят плохо, зато позднее испытывают непомерный аппетит. Родители бывают просто в ужасе, но, к сожалению, ничего поделать не могут — всякое действие вызывает противодействие. Но надо хотя бы следить за рационом, чтобы ребенок получал достаточно овощей, богатых витаминами и минеральными солями.

— Всем ли детям угрожает опасность располнеть?

— Нет. Обычно в группе риска — ребяташки, которых раскармливали в младенчестве. Их подсознание хранит память о переизбытке — раз кормили от пуза, значит, так и надо.

— И вы считаете, что если ребенок за день не проголодался, все нормально?

— Да, я так считаю. Можно дать ему сок, апельсин или яблоко, стимулирующие аппетит, но не пихать в рот насильно.

— Я знаю случай, когда родители-йоги приучали девочку к своему режиму. У нее даже голодные истерики бывали. А пошла в детский сад, стала наедаться и хорошо себя почувствовала. Что вы на это скажете?

— Я не против таких экспериментов. Есть ведь целое направление —

«бэби-йога», или детская йога. Главное, чтобы ребенок ее органично воспринимал. Да и в вашем случае, вероятно, не все было неорганично — система йогов просто не подошла ребенку. А вообще, если подобные традиции в семье передаются из поколения в поколение, то в этом я не вижу ничего плохого.

— ...и детям можно давать ту пищу, которой питаются взрослые?

— Да, только в меньших количествах. Но если сами взрослые непомерно едят, а ребенка заставляют поститься, они все равно не смогут уберечь его от переизбытка.

— Школьные психологи считают, что у ребенка перед занятиями обязательно должен быть завтрак...

— Здесь можно поспорить. Я уважаю эту точку зрения, но сама так не считаю и полностью придерживаюсь теории Галины Сергеевны Шаталовой: с утра организм полон сил, и завтрак можно заменить чашечкой кофе или чая и яблоком. Но опять же смотря какой ребенок — детский организм сам знает, что ему нужно.

— Кстати, как вы относитесь к таким стимуляторам, как кофе и чай?

— Кофе детям младшего школьного возраста я бы не рекомендовала (то, что дают в школьных столовых, нельзя назвать крепким кофе), а чай — пожалуйста.

— А напитки «Фанта» и «Пепси-кола», о вреде которых не раз писали?

— Повторюсь: все хорошо в меру. Увлечаться ими не следует, но если на чьем-нибудь дне рождения, скажем, раз в три месяца ребенок попьет «Фанты» или «Пепси», большой беды не вижу.

Беседовала Ирина Лапина

«Нужно ли беспокоиться, если ребенок плохо ест?» — спросили мы у детского врача Татьяны ХАРЫБИНОЙ. «Нет», — коротко ответила она.

Предлагаем вашему вниманию интервью с доктором Харыбиной.

— Татьяна Владимировна, итак, первое золотое правило — не заставлять детей есть через силу. Детский организм сам прекрасно определит, что ему надо и сколько, — об этом писал еще доктор Спок. Но некоторых родителей этим не успокоить...

— Древние руководствовались классификацией, по которой все люди, и дети в том числе, делятся на три конституциональных типа: «питта», «вата» и «каффа». У каждого из них — свое пита-



### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРОТИВОРАКОВОГО ПИТАНИЯ:

1. Экологическая чистота продуктов (должны быть исключены химические и биологические загрязнения).

2. Активизация выделительных функций организма (в первую очередь перистальтики кишечника) — это необходимо для постоянного выведения токсических веществ. Постоянно поддерживаемая внутренняя чистота организма — залог успешного лечения онкологического заболевания любой локализации.

3. Повышение антиоксидантной функции организма (очищение печени, отвечающей за обменные процессы в организме, нарушение которых является одной из причин возникновения рака, а также другие виды чисток, ранее подробно рассмотренные — см. «ПСС» №№ 9, 1996; 4 и 8, 1997).

4. Ощелачивание внутренней среды организма.

Из чего же надо исходить при составлении противораковой диеты?

Общеизвестно, что иммунная система (точнее Т-лимфоциты) отвечает в организме за уничтожение раковых клеток. И если защитные силы ослабевают, то, соответственно, увеличивается вероятность возникновения злокачественных опухолей. Формирование опухоли (от момента возникновения первой раковой клетки, не обнаруженной и не уничтоженной Т-лимфоцитами) происходит достаточно долго (от 2 до 10 лет). Опухоль в это время может никак себя не проявлять.

Поэтому первоочередной задачей любого (даже здорового человека) является поддержание защитных сил организма на уровне, недоступном для злокачественной опухоли. При этом очень большая роль принадлежит питанию, поскольку избыток таких веществ, как нитраты, нитриты, пестициды, мышьяк и его соединения, красители, некоторые гормональные препараты, консерванты и др., представляет собой угрозу здоровью.

Включение в рацион питания онкологического больного витамина С, с одной стороны, повышает защитные силы организма, а с другой — препятствует накоплению в нем вредных веществ.

ку, снижает концентрацию канцерогенных веществ. Ржаные и пшеничные отруби, отличающиеся высоким содержанием пищевых волокон (как и витаминов группы В), незаменимы при приготовлении различных блюд для больного человека.

Кроме того, увеличение количества овощей и фруктов, являющихся источниками микроэлементов и витаминов, ведет к снижению риска заболеть раком. В оздоровительном противораковом рационе должны содержаться продукты, обладающие противоопухолевой активностью. Это зеленый чай и цитрусовые, чеснок, капуста, красный перец, морковь, свекла, бобовые (после предварительного замачивания на 8-16 часов), соевый соус, плоды фейхоа (в свежем и переработанном виде), плоды инжира (свежие, сушеные, в виде отвара), облепиха (плоды и спиртовой экстракт из коры), земляника лесная (плоды и настой листьев), листья и ягоды (обязательно зрелые) черного паслена, гвоздичное масло (для сдабривания салатов), ячмень, тыква, кабачки, огурцы, салат посевной, шавель, семена подсолнечника.

Перечень этот далеко не полон, но, опираясь на основные продукты питания, указанные в этой и предыдущих (см. «ПСС» №№ 4, 5, 1998) статьях, можно составить разнообразное и полноценное меню для онкологического

3. Через 1 час — чай с настоем крапивы, желе из протертой черной смородины.

Второй ужин  
Орехи.

### ВТОРНИК

Первый завтрак  
Арбуз.

Второй завтрак  
(не ранее, чем через 3 часа после арбуза)

1. Салат из свеклы с курагой, заправленный лимонным соком.

2. Орехи или семечки подсолнуха.

3. Через 1 час — чашка настоя (листьев малины, лист брусники).

Обед

1. Весенний салат из молодых листьев крапивы, смородины, одуванчика: листья на 30 мин опустить в воду, затем обварить кипятком, мелко нарезать, заправить оливковым или арахисовым маслом. Посолить.

2. Суп соевый: соя, морковь, лук, чеснок, зелень.

3. Хлеб из цельных зерен.

4. Тыква запеченная.

5. Через 30 мин — чай зеленый с лимоном и курагой.

Первый ужин

1. Салат из тертой редьки с морковью, заправленный растительным маслом.

2. Тушеные баклажаны с чесноком, зеленью и тертым орехом.

Обед

1. Овощной салат: мелко нашинковать капусту, нарезать яблоки, натереть морковь, поместить и заправить лимонным соком.

2. Гороховый суп с чесноком, морковью, луком, петрушкой.

3. Хлеб из цельных зерен.

4. Тыквенная каша на воде.

5. Через 1 час — чай зеленый байховый с лимоном и финиками.

Первый ужин

1. Салат из белокочанной капусты с огурцом и зеленью, заправленный соком красной свеклы (особенно рекомендуется при интоксикациях, вызванных облучением).

2. Одно яйцо, приготовленное в виде омлета на растительном жире (белок и желток взбиваются отдельно, затем соединяются).

Второй ужин

Орехи или семечки.

### ПЯТНИЦА

Первый завтрак

1. Любые ягоды (без сахара), обладающие противоопухолевой активностью.

2. Через 30 мин — пшенная каша на воде.

3. Через 1 час — чашка настоя из плодов шиповника.

Второй завтрак

1. Салат из свеклы (2/3 вареной и 1/3 сырой), зелени и цветочной пыльцы, заправленный оливковым маслом.

# ВОПРОСЫ ДИАГНОЗУ —

Вот уже несколько лет газета «ПСС» публикует рекомендации центра народной медицины «Живица» онкологическим больным. Судя по письмам, эти советы принесли ощутимую пользу многим нашим читателям. В «ПСС» № 5 (1998) мы опубликовали подробные советы консультанта Центра Елены ГОЛУБЕНКО о лечебном питании. Сегодня, продолжая эту тему, мы печатаем примерное недельное меню для

больного на неделю. Необходимо помнить, что методы кулинарной обработки должны быть щадящими (варка на пару, тушение, запекание), препятствующими образованию канцерогенов (что происходит при жарении и копчении пищевых продуктов).

Напомним, что противораковая диета требует отказа от колбасных изделий и всевозможных мясных продуктов.

3. Хлеб из цельных зерен.

Второй ужин

Компот из сухофруктов, печеное яблоко.

### СРЕДА

Первый завтрак

1. Персики или вишня.

2. Через 30 мин — овсяная каша.

2. Тушеные кабачки с луком, чесноком, зеленью.

3. Хлеб из цельных зерен.

Обед

1. Салат из отварной цветной капусты, зелени, чеснока, заправленный оливковым маслом.

2. Борщ вегетарианский.



чественных опухолей. Формирование опухоли (от момента возникновения первой раковой клетки, не обнаруженной и не уничтоженной Т-лимфоцитами) происходит достаточно долго (от 2 до 10 лет). Опухоль в это время может никак себя не проявлять.

Поэтому первоочередной задачей любого (даже здорового человека) является поддержание защитных сил организма на уровне, недоступном для злокачественной опухоли. При этом очень большая роль принадлежит питанию, поскольку избыток таких веществ, как нитраты, нитриты, пестициды, мышьяк и его соединения, красители, некоторые гормональные препараты, консерванты и др., представляет собой угрозу здоровью.

Включение в рацион питания онкологического больного витамина С, с одной стороны, повышает защитные силы организма, а с другой — предотвращает накопление в нем перечисленных выше вредных веществ, содержащихся в продуктах питания. Аскорбиновую кислоту можно принимать 3 раза в день во время еды (от 50 мг до 0,5 г за прием в зависимости от переносимости), либо вводить витамин С в виде инъекций. Витамины В<sub>2</sub> и В<sub>6</sub> (для усиления эффекта эти витамины можно принимать в виде инъекций) также способствуют повышению защитных сил (экспериментально доказаны антиканцерогенные свойства витамина В<sub>6</sub>).

Противораковое действие витамина А и каротина (необходим их совместный прием при лечении онкологического процесса) уже ни у кого не вызывает сомнения. Установлено, что частота возникновения некоторых видов рака, в частности рака желудка и легких, обратно пропорциональна количеству витамина А и каротина, поступающих в организм больного с продуктами питания.

Экспериментально подтвержден и тот факт, что жиры, содержащие линолевую кислоту (подсолнечное масло, кукурузное), способствуют возникновению рака молочной железы, рака легких. А вот оливковое масло, содержащее олеиновую кислоту, оказывает противоопухолевое действие.

Сокращая количество рафинированных углеводов и жира (переедание зачастую способствует возникновению онкологических заболеваний) в рационе лечебного питания, необходимо расширять потребление растительных пищевых волокон — овощей, фруктов и цельных зерновых. Такая пища нормализует микрофлору кишечника и, улучшая его перистальтику,

# ВОПРОСЫ ДИАГНОЗУ

Вот уже несколько лет газета «ПСС» публикует рекомендации центра народной медицины «Живица» онкологическим больным. Судя по письмам, эти советы принесли ощутимую пользу многим нашим читателям. В «ПСС» № 5 (1998) мы опубликовали подробные советы консультанта Центра Елены ГОЛУБЕНКОВОЙ о лечебном питании. Сегодня, продолжая эту тему, мы печатаем примерное недельное меню для онкологических больных.

больного на неделю. Необходимо помнить, что методы кулинарной обработки должны быть щадящими (варка на пару, тушение, запекание), препятствующими образованию канцерогенов (что происходит при жарении и копчении пищевых продуктов).

Напомним, что противораковая диета требует отказа от колбасных изделий и всевозможных мясных продуктов, консервов, рыбной икры, сыров, молочной пищи, хлебобулочных изделий из высокосортной муки, соленых, квашеных, маринованных продуктов.

А теперь приведем примерное меню онкологического больного, составленное с использованием всех вышеизложенных рекомендаций.

## Весенне-летнее меню

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### Первый завтрак

1. Абрикосы.
2. Через 30 мин — каша гречневая.
3. Через 1 час — чай зеленый байховый с лимоном, плоды инжира в любом виде.

#### Второй завтрак

1. Морковь тушеная с яблоками.
2. Хлеб из цельных зерен бездрожжевой («Здоровье», «Барвихинский» и т.п.).
3. Через 1 час — чашка настоя (листьев черной смородины, лист черники).

#### Обед

1. Салат — огурцы, салат посевной, чеснок, оливковое масло.
2. Суп фасолевый — фасоль, морковь, лук, чеснок, петрушка.
3. Хлеб из цельных зерен.
4. Через 1 час — чашка настоя из плодов шиповника.

#### Первый ужин

1. Сок абрикосовый.
2. Через 30 мин — винегрет овощной: картофель молодой неочищенный, морковь красная и свекла (готовятся на пару), лук зеленый, капуста белокочанная и чеснок (в свежем виде). Заправить оливковым или гвоздичным маслом.

3. Хлеб из цельных зерен.
- Второй ужин  
Компот из сухофруктов, печеное яблоко.

### СРЕДА

#### Первый завтрак

1. Персики или вишня.
2. Через 30 мин — овсяная каша из цельного зерна на воде.
3. Через 1 час — чашка настоя из листьев земляники, малины, брусники.
4. Плоды фейхоа (или курага, чернослив, финики, изюм).

#### Второй завтрак

1. Овощи, приготовленные на пару (или запеченные) и заправленные оливковым маслом: свекла, картофель, морковь, капуста белокочанная.
2. Через 1 час — сок грейпфрутовый или апельсиновый.

#### Обед

1. Салат из тертой сырой моркови с курагой, заправленный лимонным соком.
2. Овощной суп с крапивой: морковь, капуста, лук, чеснок, кабачки, зелень, крапива.
3. Картофельное пюре на воде.
4. Через 1 час — чай зеленый байховый с лимоном и финиками.

#### Первый ужин

1. Салат из сырой тертой моркови, яблока и мелко нарезанного чернослива, заправленный лимонным соком.
2. Орехи или семечки.
3. Через 1 час — напиток из плодов шиповника.

#### Второй ужин

1. Салат из тертых топинамбура и моркови, нашинкованной огородной зелени. Заправить соком клюквы.

### ЧЕТВЕРГ

#### Первый завтрак

1. Дыня.
2. Через 30 мин — каша гречневая.

#### Второй завтрак

1. Салат из моркови и свеклы (приготовленных на пару) — овощи натереть на терке, порубить петрушку, чеснок, укроп, ревен, заправить оливковым маслом.
2. Каша гречневая.

2. Тушеные кабачки с луком, чесноком, зеленью.
3. Хлеб из цельных зерен.

#### Обед

1. Салат из отварной цветной капусты, зелени, чеснока, заправленный оливковым маслом.
2. Борщ вегетарианский: в кастрюлю с водой положить нашинкованные овощи — свекла, морковь, лук репчатый, картофель, капусту, чеснок, укроп, корень петрушки. Дать вскипеть и выключить огонь. Оставить в теплом месте для настаивания. Перед подачей на стол положить зелень, еще раз рубленый чеснок, свежий нарезанный помидор.
3. Тушеные баклажаны с чесноком и зеленью.
4. Через 1 час — чай зеленый байховый с лимоном, курагой и сухофруктами.

#### Первый ужин

1. Салат из капусты, тертой моркови и крапивы, заправленный лимонным соком.
2. Тыква печеная.

#### Второй ужин

1. Чашка настоя из листьев малины, черники, земляники, брусники.
2. Плоды фейхоа (или курага, чернослив, финики, изюм).

### СУББОТА

#### Первый завтрак

1. Сливы или яблоки (можно другие фрукты, но только одного вида).
2. Через 30 мин — картофельное пюре на воде.
3. Через 1 час — чай зеленый байховый с лимоном и абрикосовым повидлом домашнего приготовления.

#### Второй завтрак

1. Зеленый салат: огурцы, салат посевной, рубленые лук, петрушка, зелень сельдерея, кедровые орешки или арахис, заправленные соком лимона.
2. Каша тыквенная на воде с добавлением оливкового масла.

#### Обед

1. Овощной салат: тертые репа, морковь, свекла, нашинкованные капуста, лук, чеснок, рубленая зелень, заправленные оливковым маслом или лимонным соком (по вкусу).



2. Суп фасолевый.
3. Тушеные голубцы, фаршированные овощами (готовятся на растительном масле).
4. Хлеб из цельных зерен.
5. Через 1 час — абрикосовый сок.

**Первый ужин**

1. Картофель, репчатый лук, морковь, помидоры, сладкий перец, тушеные на оливковом масле. Посолить.

2. Через 1 час — напиток из плодов шиповника.

3. Желе из черной смородины.

**Второй ужин**

1. Орехи.

2. Яблоки зеленых сортов.

**ВОСКРЕСЕНЬЕ****Первый завтрак**

Бананы, вишня.

**Второй завтрак**

1. Винегрет овощной (рецепт приготовления см. выше).

2. Тыква печеная.

3. Через 1 час — чай «Каркаде».

4. Плоды инжира в любом виде.

**Обед**

1. Салат овощной: отварная цветная капуста, морковь, сельдерей, петрушка, чеснок, орехи, красный перец, заправленные лимонным соком.

2. Суп из сухофруктов: замоченные с вечера сухофрукты вынуть из настоя и мелко нарезать.

В заключение обращаем ваше внимание на следующее:

1. Витамин С принимается во время еды в дозировке, указанной ранее; витамин А в масле — в первые 5 дней по 10 капель (на хлеб) 2 раза в день, затем — по 5 капель 1 раз в день в течение месяца; бета-каротин — в соответствии с инструкцией, приложенной к препарату; аписат (для усиления лечебного эффекта) — во время еды или сразу после нее, курсами.

2. В меню практически не упомянуты овощные и фруктовые соки (дозировка и прием); сокотерапия подробно описана в схемах приема лечебных препаратов, которые будут опубликованы в следующем номере «ПСС»

3. Соль, применяемая в лечебном питании, должна быть либо йодированной, либо каменной, либо приготовленной по следующему рецепту: 1

часть помола морской соли смешать с 12 частями молотого в кофемолке льняного семени. Такая соль обогащает пищу микроэлементами, которых в морской соли более 64-х, а семья льна обладает противоопухолевой активностью.

4. Необходимо строго следить за тем, чтобы количество вареной свеклы в сутки составляло не менее 200 г.

5. В супы, щи и борщи следует обязательно добавлять «живые» овощи (лук, чеснок и т.п.) и травы (крапиву, шавель, сыть, петрушку, кинзу, укроп и

## ИЗ НАРОДНЫХ РЕЦЕПТОВ, СОБРАННЫХ В НАЧАЛЕ XX ВЕКА ДОКТОРОМ П.М.КУРЕННОВЫМ

### Два выдающихся средства от геморроя

I. Цветы от растения царский скипетр, или коровяк, следует заваривать в чайнике и пить, как чай. Этим средством вылечились тысячи больных геморроем всех видов. Кровотечение останавливается через 2-3 дня, и еще через несколько дней болезнь исчезает.

II. Вскипятить в кастрюле около 10 л воды. Растворить в этом кипятке примерно 400 г квасцов. Закрывать кастрюлю крышкой (лучше всего деревянной). В центре крышки должно быть отверстие около 5 см диаметром. Над этим отверстием прогревать паром задний проход до тех пор, пока будет выходить пар. После подобного сеанса следует непременно смазать задний проход (внутри и снаружи) вазелином и обязательно принять слабительное. Некоторые врачи советуют сначала принять слабительное и очистить кишечник, а затем делать прогревание заднего прохода над паром кипятка с квасцами. Процедуру следует проводить не чаще чем раз в неделю. Двух или трех прогреваний вполне достаточно для излечения.

### Персидское средство для лечения геморроя

Это дымная сидячая ванна из колючек, которые в Персии едят верблюды, или из чеснока. Взять невысокий железный бидон, на дно его положить сильно разогретый на огне кирпич и на этот кирпич или насыпать мелко нарезанный чеснок, или набросать колючки. Когда начнет дымить и гореть, сесть на бидон, чтобы получить дымовую ванну. Продолжать так по мере надобности. Персы в течение многих столетий с успехом пользовались этим способом лечения геморроя.

### Незаменимое средство от истощения малокровия и начальной чахотки

Взять 400 г внутреннего свиного сала и растопить в кастрюле.

крывают марлей и обертывают темной бумагой. Держат до растворения яичной скорлупы (примерно 5-8 дней). По истечении этого срока надо подогреть мед до жидкого состояния, остудить и добавить в общую смесь. Затем влить коньяк.

Перелить лекарство в темную (обязательно!) бутылку, которую хранить в прохладном и темном месте.

Принимать 3 раза в день по 1 дес. сразу после еды.

Иногда у человека, совершенно здорового и вовсе не предрасположенного к чахотке, появляется на теле сыпь в виде множества мелких прыщиков. Прыщики эти сильно чешутся. Их появление — весьма характерный показатель недостатка кальция в организме. Кальциумит в двухдневный срок уничтожает все прыщики и зуд. Доза та же, что и при лечении чахотки.

Кальциумит портится через две-три недели после приготовления.

### Народное средство от ангины, дифтерии и скарлатины

Взять на прием два-три ломтика лимона, предварительно очистив их от кожицы. Один за другим брать в рот и держать, стараясь, чтобы ломтики были около самого горла. Следует посасывать эти ломтики, а потом их глотать. Так нужно поступать каждый час, пока больной не почувствует облегчения. Это средство действительно в самом начале болезни.

### Три средства от зубной боли

I. Во многих домах всегда есть шалфей, который заваривают, и теплым наваром полощут больное место рта, стараясь возможно дольше держать навар на больном участке десны. Остывший во рту навар нужно менять. Прodelывать это приходится до 5 раз в течение получаса или четверти часа, после чего боль стихает.

II. Взять ломтик свиного сала (кожного, свежего или солёного).

# ЖИТЬ!

Добавить в настой 2 ст.л. отрубей вместе с нарезанными сухофруктами.

3. Тушеные кабачки или баклажаны (очистить от кожуры!) с чесноком и зеленью, заправленные ореховым майонезом. (Приготовление майонеза: истолочь в ступке орехи с небольшим количеством оливкового масла, взбить полу-



# ЖИТЬ!

Добавить в настой 2 ст.л. отрубей вместе с порезанными сухофруктами.

3. Тушеные кабачки или баклажаны (очистить от кожуры!) с чесноком и зеленью, заправленные ореховым майонезом. (Приготовление майонеза: истолочь в ступке орехи с небольшим количеством оливкового масла, взбить полученную смесь в пропорции: 0,5 ст.л. смеси на 3 ст.л. масла, добавить сок лимона.)

4. Через 1 час — чашка настоя из листьев земляники, черной смородины, мяты, Melissa, брусники.

## Первый ужин

1. Салат: приготовленная на пару (или запеченная) свекла, рубленый чеснок, зеленый горошек (не консервированный), оливковое масло.

2. Рыба, тушенная с овощами: нежирные сорта рыбы, морковь, лук, чеснок, томат-пюре (домашнего приготовления), оливковое масло. (Данное блюдо допустимо лишь в стадии выздоровления, а также при I или II стадиях заболевания, в других случаях его можно заменить на гречневую кашу или печеный картофель, приготовленный в кожуре.)

## Второй ужин

Орехи или семечки.

В осенне-зимнем меню на завтрак пойдут фрукты, которые можно купить зимой (бананы, виноград, хурма, груши, яблоки, апельсины, мандарины, грейпфруты), сухофрукты (сушеный инжир, изюм, финики, курага, чернослив и т.д.). В обеденном и послеобеденном рационе надо использовать заготовленные впрок сушеные корнеплоды и зелень, сушеные листья малины, черники, брусники и т.п. Такие важные продукты питания, как свекла, морковь, капуста белокочанная, чеснок, лук, тыква должны присутствовать в рационе онкологического больного круглый год. Предложенное меню может служить своеобразной базой для составления индивидуальных рационов в противораковой диеты, удовлетворяющей основным требованиям лечебного питания.

помола морской соли смешать с 12 частями молотого в кофемолке льняного семени. Такая соль обогащает пищу микроэлементами, которых в морской соли более 64-х, а семья льна обладает противоопухолевой активностью.

4. Необходимо строго следить за тем, чтобы количество вареной свеклы в сутки составляло не менее 200 г.

5. В супы, щи и борщи следует обязательно добавлять «живые» овощи (лук, чеснок и т.п.) и травы (крапиву, щавель, шнитт, петрушку, кинзу, укроп и пр.) для максимального насыщения рациона питания микроэлементами и витаминами.

Предложенное меню — достаточно условное, его можно варьировать, подстраивая под устоявшийся жизненный ритм, но не нарушая при этом основных правил приема пищи. Так, например, жидкость можно пить только через час после приема пищи, но чай и настои не обязательно принимать в соответствии с предложенной схемой. Их можно заменять соками и т.д. Также можно сократить или вовсе отменить второй завтрак, расширить или сузить диету, ориентируясь на состояние больного.

Специалисты центра «Живица» помогут составить индивидуальное противораковое меню всем, кто обратится за помощью. Они дадут профессиональную консультацию по всем вопросам, возникающим при лечении по системе «Живица».

Елена Голубенкова,  
консультант центра «Живица»

В медицинском центре фонда «Помоги себе сам» проводится дополнительная терапия фитосборами онкологических больных с установленным диагнозом. Квалифицированные специалисты подберут индивидуальный фитокомплекс, учитывающий сопутствующие заболевания, подскажут дальнейшие шаги в борьбе с недугом. На консультацию к врачу могут прийти родственники больного, если сам он не в состоянии это сделать (III, IV стадии онкологического процесса, лежащие больные и т.п.).

Запись на прием к врачу проводится в фонде «Помоги себе сам» по адресу: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич» (ДК АЗЛК), к. 333 (м. «Текстильщики») или по телефонам 179-10-20, 179-16-01.

## Для лечения геморроя

Это дымная сидячая ванна из колючек, которые в Персии едят верблюды, или из чеснока. Взять невысокий железный бидон, на дно его положить сильно разогретый на огне кирпич и на этот кирпич или насыпать мелко нарезанный чеснок, или набросать колючки. Когда начнет дымить и гореть, сесть на бидон, чтобы получить дымовую ванну. Продолжать так по мере надобности. Персы в течение многих столетий с успехом пользовались этим способом лечения геморроя.

## Незаменимое средство от истощения, малокровия и начальной стадии чахотки

Взять 400 г внутреннего свиного сала и шесть больших зеленых яблок. С яблок кожицу не очищать, а прямо резать яблоко на кусочки так же, как и свиное сало. Перемешав кусочки сала и яблок, топить смесь в духовке, на медленном огне, чтобы не перегорало. Затем взять двенадцать яичных желтков и растереть их добела с одним стаканом сахара. Туда же добавить 400 г измельченного на терке шоколада.

Процедить через сито сало с яблоками и добавить к смеси сахара, желтков и шоколада. Остудить. Полученный продукт намазывать на хлеб, употребляя его с каждой едой три-четыре раза в день — и обязательно запивать теплым, почти горячим, молоком.

Пользуемый этим средством прибавляет в весе от 800 г до 2 кг в неделю. Почти все лекари русской народной медицины столетиями применяли это редкостное средство и всегда с успехом.

## Старинное народное средство от чахотки

Очень часто при чахотке в организме больного не хватает кальция. Введение кальция непосредственно в кровь весьма болезненно. Кроме того, кальций лучше усваивается организмом вместе с какой-нибудь пищей.

Кальциумит готовится следующим образом: 10 лимонов, 6 яиц, 300 г липового меда, 3/4 стакана коньяку.

Способ приготовления: яйца, целые и свежие, кладут в банку (яйца должны быть непременно с белой, а не желтой скорлупой). Лимоны выжимают и их соком заливают яйца. Банку ставят в прохладное, сухое, темное, но не холодное место, по-

сле чего вынимают около самого горла. Следует посыпать эти ломтики, а потом их глотать. Так нужно поступать каждый час, пока больной не почувствует облегчения. Это средство действительно в самом начале болезни.

## Три средства от зубной боли

I. Во многих домах всегда есть шалфей, который заваривают, и теплым наваром полощут больное место рта, стараясь возможно дольше держать навар на больном участке десны. Остывший во рту навар нужно менять. Пролечивать это приходится до 5 раз в течение получаса или четверти часа, после чего боль стихает.

II. Взять ломтик свиного сала (кожного, свежего или соленого). Если сало соленое, соль необходимо очистить. Этот ломтик кладется на больное место, между десной и щекой. Держать ломтик во рту 15-20 мин, пока не стихнет боль. После этой процедуры больной надолго избавляется от своих мучений.

III. Кладут в ухо, с той стороны щеки, где болит зуб, корешок подорожника и держат его там до исчезновения боли. Через полчаса-час боль проходит.

## Народное средство от малокровия

Очень многие русские знахари придерживаются того мнения, что чеснок — лучшее средство для лечения склероза и малокровия, однако не всякий человек может есть чеснок. Таким больным очень рекомендуется описываемая ниже настойка чеснока.

Очистить и вымыть 300 г чеснока. Положить этот чеснок в 2-литровую бутылку, налить 1 л спирта и настаивать три недели. Доза: 20 капель настойки в половине стакана молока 3 раза в день. Однако настойка чеснока считается более слабым средством, чем сам чеснок.

## Повседневный напиток для здоровья во многих домах

Сотни, а может быть, и тысячи российских и сибирских знахарей всегда советовали односельчанам напиток из шиповника для здоровья и долголетия, а также в целях предохранения от болезней. Этот напиток очень богат витамином С.

2 ч.л. (с верхом) сушеного шиповника положить в стакан кипятка. Следует заваривать шиповник как чай и пить 3 раза в день после еды.



## ХОЧЕШЬ БЫТЬ ГЕНИЕМ — СКАЖИ «Н»!

О том, что звуковые вибрации могут «приводить в порядок» организм человека, известно давно. Еще древние китайцы обнаружили, что определенные звуковые вибрации влияют на ускорение обмена веществ и способствуют излечению некоторых больных органов. Мы предлагаем вашему вниманию несколько оздоровительных голосовых упражнений.

«Трубящий слон» — группа звуков, привлекаемых при помощи напряженных губ, плотно сомкнутых трубочкой (как будто для игры на дудке). Такие звуковые вибрации оздоравливают сосуды мозга, а также лечат органы речи и обоняния.

«Журчание воды в глиняном кувшине» — это звуки, порождаемые вибрацией в горле, подобные тем, что возникают при его полоскании. Они стимулируют деятельность желез внутренней секреции.

«Карп запутался в сети» — сделайте вдох, пропуская воздух сквозь сомкнутые трубочкой губы. При этом язык должен «биться» во рту подобно тому, как бьется рыба, пытающаяся вырваться из сетей. Упражнение оказывает целительное воздействие на щитовидную железу.

Кроме того, все вышеперечисленные голосовые упражнения способны активизировать в организме кровотворную функцию и водно-солевой обмен.

Современные исследователи обнаружили также, что при лечении

молитвами и заговорами большую роль помимо текста играют интонация и настроение, с какими он был произнесен, а также его фонетический состав. Это наблюдение вновь заставляет вспомнить опыт древних китайцев. Они считали, что с помощью лечебной «формулы», которая обладает строго определенным набором звуков, имеющих конкретный ритм, легче достичь нужного эффекта.

Как же лечит вибрация? Принцип ее воздействия чем-то схож с биорезонансной терапией. Каждый здоровый орган или система имеют определенные частоту и амплитуду «излучений». У больного органа эти параметры изменяются. Лечение состоит в подборе таких звуков, которые своими частотой и амплитудой воздействуют на органы и возвращают им их исходные характеристики.

Целая система лечебных звуков существует и у йогов. Это мантры. Например, мантра «ом» воздействует на нервную систему. Считается, что она помогает при повышенном внутричерепном давлении.

Звуки «а», «и» способны приводить в норму работу дыхательных органов, звук «в» лечит нервную систему, звук «н» активизирует творческие способности, звук «е» создает надежную энергетическую защиту организма.

На звуке «м» имеет смысл остановиться особо. Оказывается, слово «мама» малыш произносит одним из первых не случайно. Этот набор звуков определяет духовно-энергетическую связь матери и ребенка.

Сам звук «м» способен создать настроение умиротворения. А слово «мама» снимает головные боли и нервное напряжение.

Марина Уманская

По поводу лечения зубов, ухода за ними и того, что называется профилактикой, любой желающий может прочесть миллионы статей и тысячи книг. И все равно у большинства людей больные или даже ужасно больные зубы.

Последние годы этим грешникам (да-да, именно грешникам!) начали показывать по телевизору какие-то красивые и будто бы очень эффективные зубные пасты, зубные щетки и целебные жвачки. Более того, лечение зубов стало не просто платным, но страшно дорогим. А зубная боль — она просто ужасна... И тем не менее грешники с ужасно больными зубами все равно не переводятся.

чтобы капуста или капустный сок, который вы предлагаете своим несмышленишкам, был непременно вкусным. А если это не совсем так, то не пожалейте добавить меда. И пусть такое питье за 10-15 минут до еды — за наше и ваше здоровье! — станет в вашей семье доброй традицией.

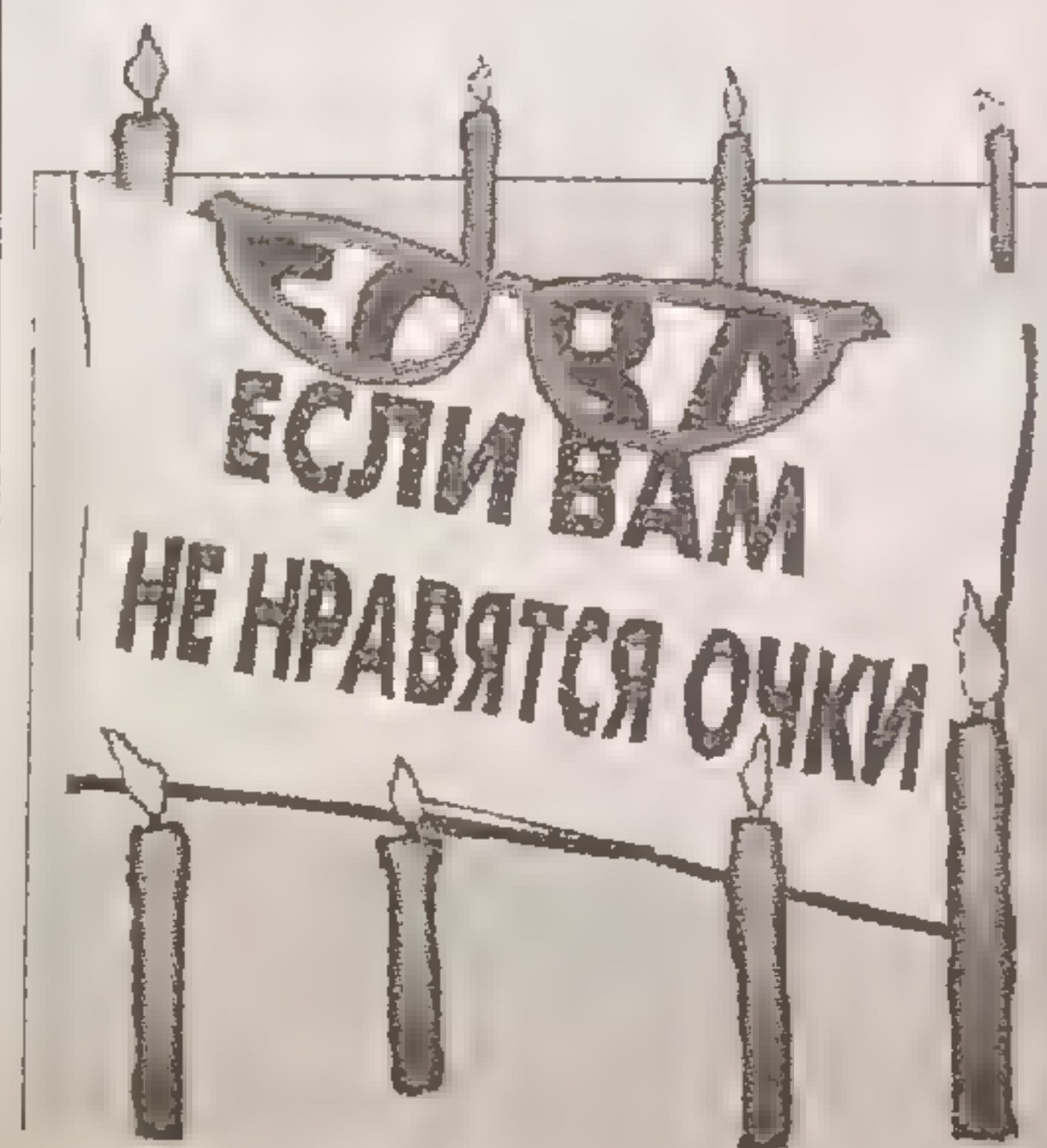
И еще обратите внимание на здравые инстинкты этих, казалось бы, несмышленишек. Они и говорят-то еще не совсем правильно, они и букв никаких не знают, но они много лучше нас знают правила сочетаний пищи.

Например, ни один ребенок, если вы, уважаемые, отвернулись, не станет есть булочку с изюмом или изюм с тво-

**ЗУБЫ УЖАСНО ПЛОХИЕ,  
НО НЕ У МЕНЯ**

рогом. Он сначала выковыряет все изюминки и съест их, а про все остальное вспомнит лишь через полчаса, а то и через час-полтора. При условии, что изюма было мало и он им не наелся.

А если вкусных фруктов или сухофруктов было вволю, то про хлеб или кашу сей абсолютно неграмотный



Технический прогресс, предоставляя человеку новые возможности, взамен, увы, забирает у него самое драгоценное — здоровье. Одно из наиболее уязвимых мест — глаза. Днем мы сидим, уткнувшись в компьютер, а вечером — в телевизор. И не мудрено, что лю-

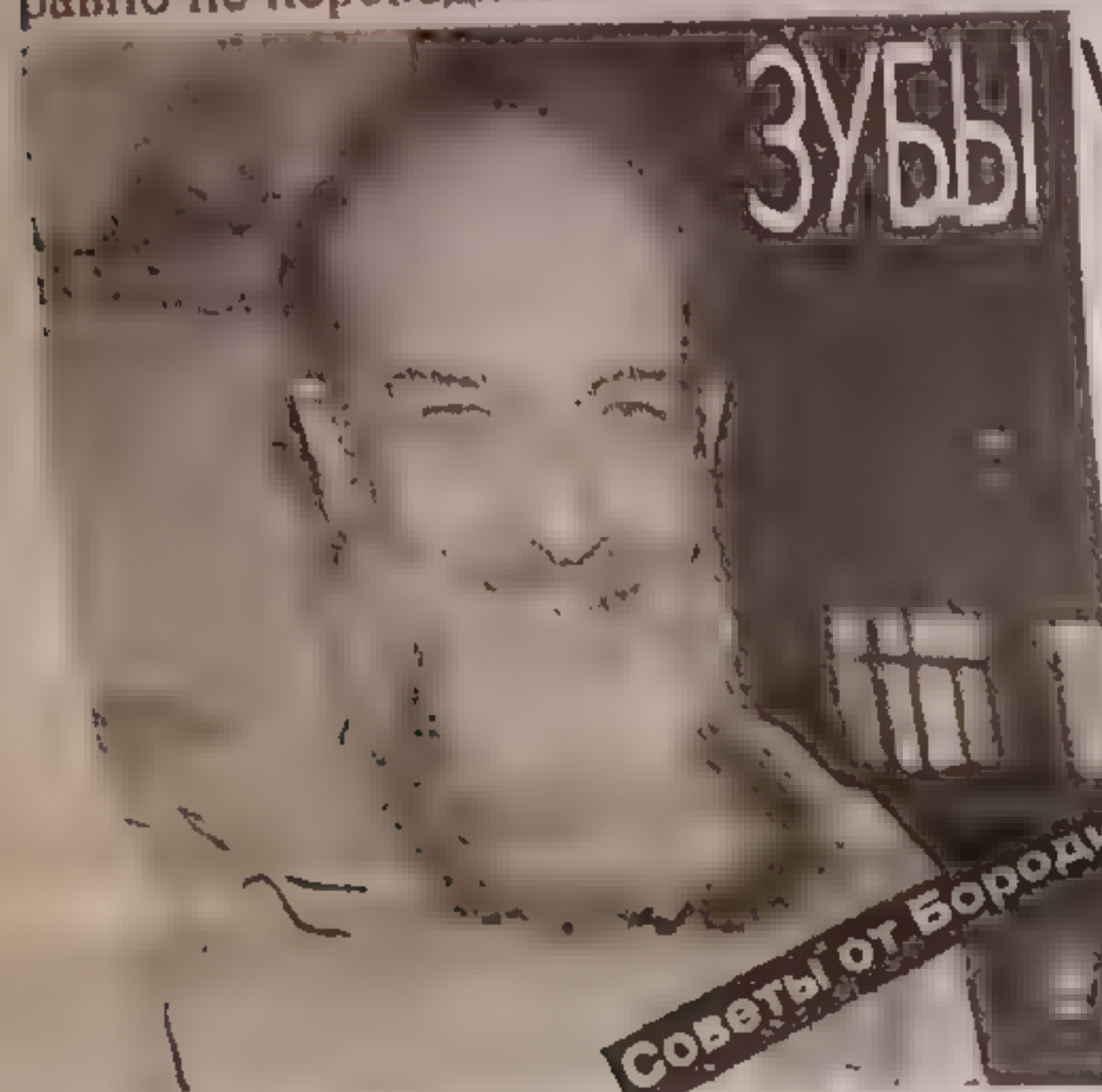
более полезного для глаз света, чем солнечный, никто еще не изобрел. Правда, продолжительность подобной процедуры не должна превышать пяти минут. «Созерцать» солнце в полдень тоже не рекомендуется — лучше всего любоваться им на восходе или на закате.

Смотреть на солнце в упор всегда тяжело. Поэтому на первых порах вам «за глаза» хватит 1-2 минут, хотя, не исключено, что и это время для начинающих покажется испытанием. Но вас должна вдохновлять мысль, что солнечные лучи — отличное лекарство от некоторых болезней глаз, например, от конъюнктивита. Мало того, они помогают улучшить глазное кровообращение. Любопытно, что эта процедура не только помогает при болезнях глаз, но и успокаивает нервную систему.

«Созерцание чистой воды в сосуде». Это упражнение рекомендуется людям с серьезными патологиями органов зрения, которым созерцание дневного светила причиняет боль. Для выполнения упражнения выберите красивую прозрачную посуду (стакан или вазу), напичтайте водой, поставьте так, чтобы в ней отражался свет и созерцайте.



зубные жвачки. Более того, лечение зубов стало не просто платным, но страшно дорогим. А зубная боль — она просто ужасна... И тем не менее грешники с ужасно больными зубами все равно не переводятся.



Советы от Бородин

## ЗУБЫ УЖАСНО ПЛОХИЕ, НО НЕ У МЕНЯ

Именно с учетом всего этого я не буду повторять то, чему учили всех нас в детстве (чистите зубы утром и вечером), и перечислять многочисленные аптечные лекарства и полоскания на основе лечебных трав.

Скажу только, что самое дешевое и самое доступное полоскание — это свежий капустный сок. И самая дешевая и доступная из целебных жвачек — это жвачка на основе нашей родимой капусты.

И еще, уважаемые папы, мамы, дедушки и бабушки, обратите внимание,

не совсем правильных, но они много лучше знают правила сочетаний пищи.

Например, ни один ребенок, если вы, уважаемые, отвернулись, не станет есть булочку с изюмом или изюм с тво-

рогом. Он сначала выковыряет все изюминки и съест их, а про все остальное вспомнит лишь через полчаса, а то и через час-полтора. При условии, что изюма было мало и он им не наелся.

А если вкусных фруктов или сухофруктов было вволю, то про хлеб или кашу сей абсолютно неграмотный несмышленыш вспомнит лишь через 3-5 дней.

И не пожалейте время от времени устраивать своим женщинам и детям вот такие сладкие праздники, когда они несколько дней могут попить и поесть вволю натуральных соков, фруктов и сухофруктов — и без каких-либо белков и крахмалов. При этом допускаются, конечно, овощи и зелень: летом и осенью — огурцы, арбузы и дыни, укроп, петрушка и сельдерей. А весной, кроме того, и подножный корм типа мать-и-мачехи, сныти, листьев клена и липы, лебеды и даже листьев хрена.

Будьте здоровы!

Ваш С.Бородин

Низкорослые люди, страдающие от этого комплексом неполноценности, в своих бедах склонны винить исключительно родителей. Считается, что на рост человека влияет прежде всего генетический фактор — у родителей-«карликов» никогда не родится сын-«великан».

Однако среди причин, влекущих за собой низкорослость, медики выделяют частые стрессы в детстве, простуды, хронические заболевания легких, печени и почек, а также инфекционные заболевания (например, грипп). Не способствуют увеличению роста и вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

В Новой Гвинее и на Филиппинах до сих пор население не отличается «гигантизмом». Спрашивается, почему? Ответ прост: недостаток белка. Для нормального роста организму необходимо его не менее 25-30 г в сутки. Секрет в том, что белок активизирует выработку соматотропного гормона гипофиза — главного гормона роста.

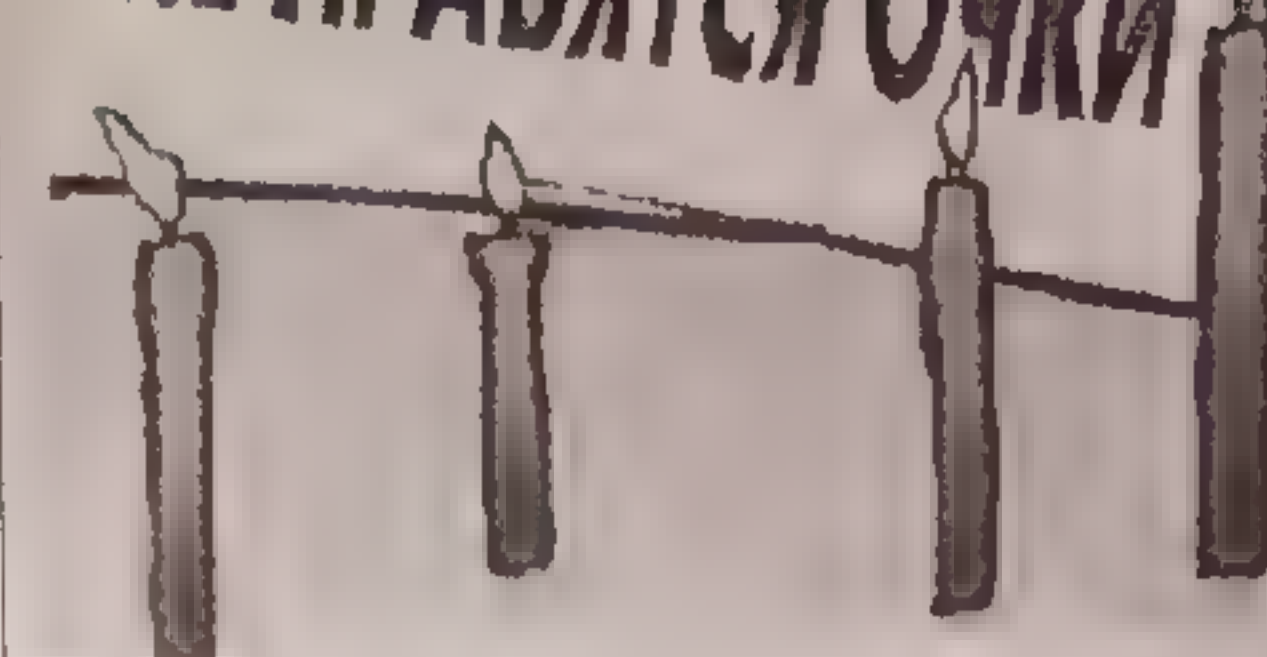
Еще 50 лет назад японец ростом 180 см был почти такой же легендой, как и снеж-

ный человек. Добавив в свой рацион продукты, богатые белком, японцы всего за несколько десятков лет почти догнали традиционно рослых европейцев.

А вы хотите подрасти?

Тогда прежде всего позаботьтесь о регулярном поступлении в организм белка (в больших количествах он содержится в мясе, яйцах, орехах, сыре, горохе, фасоли, бобах). Впрочем, здесь важно не перусердствовать: избыток белка тоже опасен. При нарушении функции его выведения из организма нарушается и работа желудка, следствием чего может явиться аллергическая реакция на разного рода пищевые продукты.

Превращению «карлика» в «великана» способствует пища, богатая йодом (морепродукты, хурма, фейхоа), железом (говяжья печень, почки и сердце, белые грибы, гречка, яблоки) и кобальтом (кальмары, треска, печень трески, ставрида, чеснок, изюм), а также витаминами А и D. Кстати, витамин А воздействует непосредственно на интенсивность роста, стимули-



**Технический прогресс, предоставляя человеку новые возможности, взамен, увы, забирает у него самое драгоценное — здоровье. Одно из наиболее уязвимых мест — глаза. Днем мы сидим, уткнувшись в компьютер, а вечером — в телевизор. И не мудрено, что людей, носящих очки, день ото дня становится все больше.**

Для того чтобы как можно позже пополнить ряды «очкариков», прежде всего приучите себя к мысли, что телевизор после работы не лучшее времяпрепровождение. Глаза должны отдыхать не только ночью. Поэтому выделяйте время для выполнения несложных упражнений, которые мы предлагаем вашему вниманию.

«Созерцание пламени свечи». Суть упражнения в том, чтобы в течение пяти минут, не отрываясь, смотреть на пламя свечи. Днем свечу с успехом может заменить солнце, поскольку

находящаяся в нем пламя — это солнечные лучи — отличное лекарство от некоторых болезней глаз, например, от конъюнктивита. Мало того, они помогают улучшить глазное кровообращение. Любопытно, что эта процедура не только помогает при болезнях глаз, но и успокаивает нервную систему.

«Созерцание чистой воды в сосуде». Это упражнение рекомендуется людям с серьезными патологиями органов зрения, которым созерцание дневного светила причиняет боль. Для выполнения упражнения выберите красивую прозрачную посуду (стакан или вазу), наполните водой, поставьте так, чтобы в ней отражался свет, и созерцайте.

В системе «йоги для глаз» есть и другие упражнения для профилактики глаз:

- сведите глаза на кончик носа (это упражнение особенно эффективно при лечении косоглазия);
- созерцание (в течение 1-2 минут) точки между бровей у человека, сидящего напротив (так называемого третьего глаза);
- резко поверните голову направо и долго смотрите на свое правое плечо. Затем повторите упражнение с левым поворотом.

Ирина Суровцева

## КАЖДЫЙ ЛИЛИПУТ МОЖЕТ СТАТЬ ГУЛЛИВЕРОМ

руя работу гипофиза. Он содержится в рыбьей и говяжьей печени, в молочных продуктах, яйцах. Печень морских животных и рогатого скота, молочные продукты богаты также и витамином D.

На рост костной ткани влияют кальций и фосфор. Кальцием богаты творог, сыр, орехи (грецкие и фундук), изюм, шпинат, зеленый лук, горох, чеснок. Известный «поставщик» фосфора — рыба.

В народе считается, что маленький рост «лечится» сиропом шиповника, а также вишней, брусникой или черноплодной рябиной.

Однако чтобы вырасти, необходимо не только особое питание, но и комплекс специальных упражнений.

В частности, способствуют увеличению роста плавание и упражнение «вис на

перекладине» (при этом к ногам рекомендуется прикрепить небольшой груз).

Из специальных упражнений для роста эффективно следующее — йоговское.

Исходное положение — стоя, пятки вместе. Вдох через нос — подняться на носки как можно выше, выдох — опуститься, но так, чтобы пятки чуть-чуть не касались пола. Сконцентрировать внимание на икрах и стопах. Упражнение повторить 10-25 раз.

И еще: желающим подрасти спать лучше на маленькой плоской подушке, чтобы голова была почти на уровне ног.

Но, наверное, главное лекарство от маленького роста... просто не считать недостатком то, что всего лишь ваша особенность.

Ирина Липкина





Учитывая пожелания большинства наших читателей и направленность газеты «Помоги себе сам», кандидат медицинских наук, врач Марина Владимировна ЛАВДОВСКАЯ, отвечая на ваши вопросы, основное внимание уделяет фитотерапевтическим рецептам, а также советам по рациональному питанию. Однако и Марина Владимировна и редакция настоятельно рекомендуют прежде, чем приступить к лечению, проконсультироваться с врачом.

## ПСОРИАЗ

«Очень прошу — напишите, что можете, о лечении псориаза».

П.Непомнящая, г.Рязань  
Т.Н.Шаталова, п.Пластун

Псориаз (чешуйчатый лишай) — распространенное хроническое заболевание с поражением кожи, ногтей, суставов. Предполагают, что причинами его возникновения являются генетические нарушения обмена веществ, некоторые склоняются к мнению, что псориаз провоцируется инфекцией. Заболевание начинается с появления различной формы красноватых узелков (папул), покрытых серебристыми чешуйками. Они локализуются на разгибательной поверхности верхних и нижних конечностей, волосистой части головы, туловище. При выскабливании узелков выявляются три симптома, типичных для псориаза: чешуйки, как стеарин, сыпятся с поверхности папул (стеариновое пятно); под отделившимися чешуйками появляется красноватая влажная блестящая поверхность (терминальная пленка); при дальнейшем соскабливании на блестящей поверхности появляется точечное кровоотечение (кровяная роса). Псориазические папулы растут с образованием бляшек диаметром в несколько сантиметров, сливающихся, в свою очередь, в сплошные участки поражения неровных очертаний.

При псориазе нередко, кроме кожи, поражаются ногтевые пластинки с появлением «наперстка» или «масляного пятна»; могут возникать артралгии (различные боли в суставах), остеохондрозы и анкилозы (неподвижность в суставах). Для чешуйчатого лишая характерна зимняя и летняя сезонность.

Лечение направлено на устранение причин, вызывающих обостре-

мази, содержащие серу, салициловую кислоту, гормоны и т.п.

В комплексной терапии псориаза применяют ультрафиолетовое облучение, гелиотерапию, ультразвук. Положительно влияют и природные факторы (климатотерапия, солнечные инсоляции, морские купания, грязевые аппликации, лечебные ванны, минеральные воды и т.д.). Больные должны находиться под диспансерным наблюдением и получать поддерживающую витаминотерапию зимой и ранней весной.

При лечении псориаза большое значение имеет фитотерапия. При этом важен прием отваров или настоев из лекарственных растений в течение 2-3 месяцев с перерывами после каждого месяца на 10-15 дней.

1. Корни аира болотного (20 г), корни лопуха большого (40 г), корни одуванчика лекарственного (20 г), корни петрушки огородной (20 г), плоды можжевельника обыкновенного (20 г), лист березы белой (20 г), лист крапивы двудомной (20 г), трава вероники лекарственной (20 г), трава цикория дикого (20 г) — 1 ст. л. смеси на 0,5 л воды, кипятить 10 мин, настаивать 20 мин, процедить и выпить за день в 3 приема за 15-30 мин до еды.

2. Цвет липы сердцелистной (100 г), трава ясенника пахучего (80 г), лист ореха грецкого (20 г) — 1 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин, процедить и выпить за день в 3 приема за 15-30 мин до еды.

Ванны, примочки и мази — это важные вспомогательные средства в комплексе лечения. Смазывание можно производить готовой аптечной настойкой календулы, облепиховым маслом, свежим соком из плодов калины, свежим млечным соком из корней или наземной части одуванчика, прикладывать мякоть свежего плода тыквы. Хорошим заживляющим средством считается настойка софоры. Можно самим приготовить

## ПАРКИНСОНИЗМ

«Расскажите, пожалуйста, что такое паркинсонизм, чем лечиться от этой болезни или как хотя бы облегчить ее?»

А.П.Алексеева

«Напишите о болезни Паркинсона — возможно, есть какие-нибудь народные средства?»

Р.С.Затонская, г.Аткарск

Паркинсонизм (дрожательный паралич) — хроническое заболевание, вызванное нарушениями обмена веществ в центральной нервной системе; проявляется обеднением движений, дрожанием и плохой подвижностью мышц. Заболевание может быть связано с атеросклерозом мозговых сосудов, лекарственной интоксикацией, черепно-мозговыми травмами, опухолью, энцефалитами. Чаще всего встречается идиопатическая форма (болезнь Паркинсона). Как правило, эта форма болезни возникает после 50 лет и начинается либо с дрожания рук, либо с частичной или общей скованности. Постепенно дрожание и нарушения походки усиливаются, больные все больше сутулятся, ходят мелкими шагами, лицо становится малоподвижным — «маскообразным». Возможны парадоксальные нарушения движения: больной не способен самостоятельно ходить, но может легко взбираться по лестнице, танцевать, кататься на лыжах. Для паркинсонизма характерны также слюнотечение, повышенное потоотделение и сальность кожи. Паркинсонизм необходимо отличать от старческого дрожания (при последнем не бывает тугоподвижности мышц); от наследственного дрожания (бывает в более молодом возрасте); от белой горячки (которая сопровождается и другими проявлениями алкогольной интоксикации); от церебрального паралича вследствие инсульта (максимальный тонус в конечности в начале пассивных движений — симптом «складного ножа», в то время как при паркинсонизме тонус в конечности при пас-

сивных движениях постепенно повышается — «феномен зубчатого колеса»).

Реже встречается медикаментозный паркинсонизм, вызванный приемом резерпина, аминазина, галоперидола, допегита. При его лечении уменьшают дозировку указанных препаратов, назначают их только совместно с корректорами этого осложнения (циклодол и его аналоги). В случае медикаментозного паркинсонизма отмена лекарства, вызвавшего болезнь, нередко приводит к исчезновению всех признаков болезни.

Для лечения дрожательного паралича с давних пор с успехом применяют отвары и экстракты, содержащие алкалоиды красавки.

Крупноизмельченный корень красавки (белладонны) — 5 г залить 100 мл белого столового нетерпкого вина (содержание алкоголя 8-10%), добавить 0,1 г угля из пережаренной кости животного, довести до кипения и на слабом огне кипятить 7-10 мин, охладить в течение 2 часов, затем профильтровать, хранить в темном прохладном месте. Принимать 3 раза в день до еды — сначала по 1 ч.л., постепенно доводя дозу до 2 ст.л. на прием.

Эффективны также следующие настои трав:

1. Настой белены — 1 ч.л. измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить и принимать по 1-2 ст. л. 3 раза в день до еды.

2. Настой шалфея — 2 ст. л. измельченного листа заварить 0,5 л кипятка и настаивать (лучше в термосе) в течение 8 часов, процедить и выпить за день в 3 приема за 15 мин до еды.

3. Настой смеси травы пушицы широколистной и листа шалфея (1:1), далее, как в рецепте № 2.

Во всех случаях паркинсонизма ведущее место занимает медикаментозное лечение.

Не последнюю роль в лечении болезни играют массаж и лечебная физкультура, больным необходимо внушать, что «постель — враг паркинсоника», и обязательно побуждать их к активной активности.

## КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Пить больше воды. При первых признаках заболевания следует пить как можно больше чистой, нехлорированной воды. Она помогает удалить из организма то, что вызывает раздражение. Восемь стаканов в день составляют минимальную порцию, а если вы сохраните активность и потеете, количество

питьевого душа, действуя расслабляюще, усиливает мочеотделение.

Следить за своим рационом. Раздражение мочевого пузыря могут вызвать кофе, чай, газированные напитки, острая пища, цитрусовые, клубника, дыня, дыря, уксус, спиртные напитки.

Пить клюквенный сок.



соскабливания на блестящей поверхности появляется точечное кровотечение (кровяная роса). Псориатические папулы растут с образованием бляшек диаметром в несколько сантиметров, сливающихся, в свою очередь, в сплошные участки поражения *перомышечный очертающийся*.

При псориазе нередко, кроме кожи, поражаются ногтевые пластинки с появлением «наперстка» или «масляного пятна»; могут возникать артралгии (различные боли в суставах), остеохондрозы и анкилозы (неподвижность в суставах). Для чешуйчатого лишая характерна зимняя и летняя сезонность.

Лечение направлено на устранение причин, вызывающих обострение псориаза (очаги инфекции в носоглотке, полости рта, болезни печени, желудка и кишечника): проводят пломбирование кариозных зубов, облучение миндалин кварцем, лечат заболевания печени, поджелудочной железы и т.п. Проводят очищение организма. Назначается диета с ограничением приема животных жиров и углеводов, исключаются алкоголь и острые блюда. Рекомендуются питание, насыщенное витаминами, полезен свежий березовый сок, ягоды крыжовника, салаты из листьев одуванчика.

В прогрессирующей стадии назначают противоаллергические препараты, витамины группы В (В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>), аскорбиновую и фолиевую кислоты, витамин А, кокарбоксылазу и др. Рекомендуются стимулирующая иммунитет терапия полисахаридом бактерий (продигиозаном), аутогемотерапия (внутримышечное введение больному его собственной крови, которая была предварительно взята у него). Показана успокаивающая терапия (препараты брома, валерианы и др.).

При псориазе иногда наблюдаются нарушения липидного обмена, в связи с чем назначают липотропные препараты, а при тяжелых формах — гормоны и цитостатики под строгим клиничко-лабораторным контролем. Наружно в прогрессирующей стадии применяют индифферентные мази. Очень эффективна мазь «Випсогал» (Югославия). В стадии выздоровления назначают

15-30 мин до еды.  
2. Цвет липы сердцелистной (100 г), трава ясенника пахучего (80 г), лист ореха грецкого (20 г) — 1 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин, процедить и выпить за день в 3 приема за 15-30 мин до еды.

Ванны, примочки и мази — это важные вспомогательные средства в комплексе лечения. Смазывание можно производить готовой аптечной настойкой календулы, облепиховым маслом, свежим соком из плодов калины, свежим млечным соком из корней или наземной части одуванчика, прикладывать мякоть свежего плода тыквы. Хорошим заживляющим средством считается настойка софоры. Можно самим приготовить следующие мази:

1. Цветки багульника болотного сухие — 2 ст. л. залить 100 г подсолнечного масла и напаривать в теплой духовке в течение 12 часов, процедить и отжать.

2. Оболочки плодов шиповника сухие — 40 г залить стаканом оливкового масла и настаивать в темном месте 12 дней, затем процедить и отжать.

3. Порошок чистотела большого пополам с вазелином или 1 часть свежего сока чистотела и 4 части вазелина.

При псориатических высыпаниях на волосистой части головы желательно за 2 часа до мытья втирать в голову чемерицную воду (на 1 процедуру 15-20 мл) каждые 2-3 дня.

Можно делать ванны из отвара одного или нескольких растений: а) травы череды трехраздельной; б) травы чабреца обыкновенного; в) травы зори лекарственной; г) листа грецкого ореха; д) листа большого лопуха; е) корней мыльнянки лекарственной; ж) травы овса посевного; з) листа ежевики; и) травы смолевки обыкновенной; к) травы душицы обыкновенной — 200 г сухих растений кипятить в 3-4 л воды 5 мин, настаивать 20 мин, процедить в ванну с водой. Принимать ванну в течение 15-20 мин при температуре +37-38 °С.

Для примочек: взять 50 г сухой травы прострела раскрытого, залить 1 л холодной воды и настаивать сутки, затем процедить. Такой настой несколько раздражает кожу, но оказывает сильное противовоспалительное действие.

торая сопровождается и другими проявлениями алкогольной интоксикации); от церебрального паралича вследствие инсульта (максимальный тонус в конечности в начале пассивных движений — симптом «складного ножа», в то время как при паркинсонизме тонус в конечности при пас-

шее место занимает медикаментозное лечение.

Не последнюю роль в лечении болезни играют массаж и лечебная физкультура. Больным необходимо внушать, что «постель — враг паркинсоника», и обязательно побуждать их к усиленной активности.

## КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

**Пить больше воды.** При первых признаках заболевания следует пить как можно больше чистой, нехлорированной воды. Она помогает удалить из организма то, что вызывает раздражение. Восемь стаканов в день составляют минимальную порцию, а если вы сохраняете активность и потеете, количество воды следует увеличить. Если вы пьете достаточно воды, моча будет совсем светлой или слегка окрашенной. Темный цвет мочи означает, что она слишком концентрирована, то есть вы выпиваете воды меньше, чем следует.

**Принимать теплый душ.** При инфекционных заболеваниях мочевого пузыря и при его раздражении теп-

лый душ, действуя расслабляюще, усиливает мочеотделение.

**Следить за своим рационом.** Раздражение мочевого пузыря могут вызвать кофе, чай, газированные напитки, острая пища, цитрусовые, клубника, помидоры, уксус, спиртные напитки.

**Пить клюквенный коктейль.** Согласно научным данным, люди, употребляющие напитки из клюквы, вдвое реже страдают от заболеваний мочевого пузыря. Клюквенный сок является эффективным лечебным средством. У тех, кто пьет напитки из клюквы, в 75 процентах случаев заболевание проходит быстро и бесследно.

Перевод с английского Е. Печерской

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, КАК МОНАХИ

Долговременное изучение рецептов тибетской медицины позволяет мне порекомендовать читателям один прекрасный рецепт, дарующий людям любого возраста молодость и здоровье. Главные его достоинства — очищение организма от вредных шлаков, улучшение обмена веществ, бодрость. Процедуру лучше проводить вечером, причем ужин должен быть легкий.

Возьмите по 100 г высушенных ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Все хорошо перемешайте и положите в сухую и чистую стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой. 1 ст. л. смеси залейте 2,5 стаканами крутого кипятка. Дайте настояться до получения непрозрачного оттенка (минут 20-25), процедите через марлю и хорошо отожмите гущу настоя. В стакане полученной жидкости растворите 1 ч. л. меда и все выпейте. Теперь до утра ни есть, ни пить нельзя. На следующий день подогрейте оставшийся настой на пару — до 50-60 градусов. Растворите в нем 1 ч. л. меда и напиток выпейте. Через 20 минут можно завтракать. И так ежедневно, пока не кончится сухая смесь.

Тибетские монахи, жившие в монастырях, издавна рекомендовали сей элик-

сир молодости, но пили его не так часто — раз в 2 года. Ныне же, из-за неблагоприятной экологической обстановки, загрязненных нитратами овощей и фруктов, импортных продуктов часто сомнительного качества и других причин наш организм засоряется гораздо быстрее. Посему не будет ничего плохого, если эликсир применять чаще — например, раз в полгода.

А что до русских народных рецептов для выведения шлаков из организма, то мог бы посоветовать «уксусомед»: 3 части меда заливают 1 частью воды, кипятят, снимают пену до полного ее исчезновения. Затем постепенно заливают разведенный в воде (1:1) винный уксус — до тех пор, пока кислое и сладкое на вкус не уравновесят друг друга.

Готов поделиться и многими другими рецептами народной медицины и лекарственными травами, коих у меня более 60 видов, со всеми желающими читателями. Написать мне можно: 400065, Волгоград-65, д/в. В.Б. Черкашину. В письме вложите, пожалуйста, 2 конверта для возможной переписки.

В.Б. Черкашина,  
народный целитель-травник



Предлагаем нашим читателям новую рубрику — «Русский фрукт» — две страницы о том, как выращивать целебные плоды и овощи в собственном саду и огороде. Нам традиционно не везет с погодой, да и большинство садовых участков не на лучших почвах, но именно российские фрукты по содержанию биологически активных веществ превосходят практически все заморские, которыми столь богат сейчас наш рынок.

Да, те, кто используют природные богатства собственной земли, болеют меньше. Но как же грамотно и с наименьшими затратами вырастить так необходимые нам и нашим близким смородину, малину, чернику? Надеемся, «Русский фрукт» поможет вам — ведь материалы для него будут готовиться специалистами «Агрономического селекционного общества», которые много лет сотрудничают с ведущими научно-исследовательскими институтами,

Русский

срока созревания. Куст компактный, с темно-зелеными листьями. Ягоды крупные, овально-конические, плотные, рубиново-красные, блестящие, вкусные и ароматные. Хороши для десерта и всех видов переработки.

Урожайная — высокоурожайный и не менее зимостойкий, устойчивый к болезням сорт среднего срока созревания. Ягоды очень крупные, округло-конические, ярко-красные, с плотной мякотью десертного вкуса.

Фейерверк — очень урожайный, зимостойкий, практически не болеющий грибными заболеваниями сорт среднего срока созревания. Ягоды крупные, усеченно-конические с плотной сочной и вкусной темно-красной мякотью. Не мельчают вплоть до последнего сбора.

Ромашка фестивальная — восполняет недостаток хороших сверхранних сортов в средней полосе России, созревает уже в середине июня. Засухоустойчив. Причем ягоды крупные, по 25-30 г, выровненные, часто имеют форму петушиного гребешка. По плотности схожи с предыдущими сортами. Дает 500-600 г плодов с куста.

Витязь — среднего срока созревания, особо засухоустойчив и более зимостоек по сравнению с другими. Листья на кустах не желтеют даже после холодных зим, с очень высокой адаптационной способностью — возможностью приспособиться к неблагоприятным почвенно-климатическим условиям. По форме ягоды похожи на шлем витязя, средний

занимаясь поиском и распространением объективной информации о самых ценных новинках плодово-ягодных культур. А главное — лучшие из них «Агрономическое селекционное общество» после тщательной проверки размножает в своих питомниках и в качестве элитного посадочного материала — высококачественных саженцев — предлагает садоводам всей России.

В отличие от имеющихся на рынке, это сорта нового поколения, превосходящие старые по урожайности, крупноплодности, устойчивости к заболеваниям и вредителям. Отличаются они и повышенным содержанием полезных веществ.

Мы обязательно будем рассказывать об авторах этих уникальных новинок — талантливых российских селекционерах, которые уже сегодня создают сад XXI века, и он, верим, принесет всем нам красоту и здоровье.

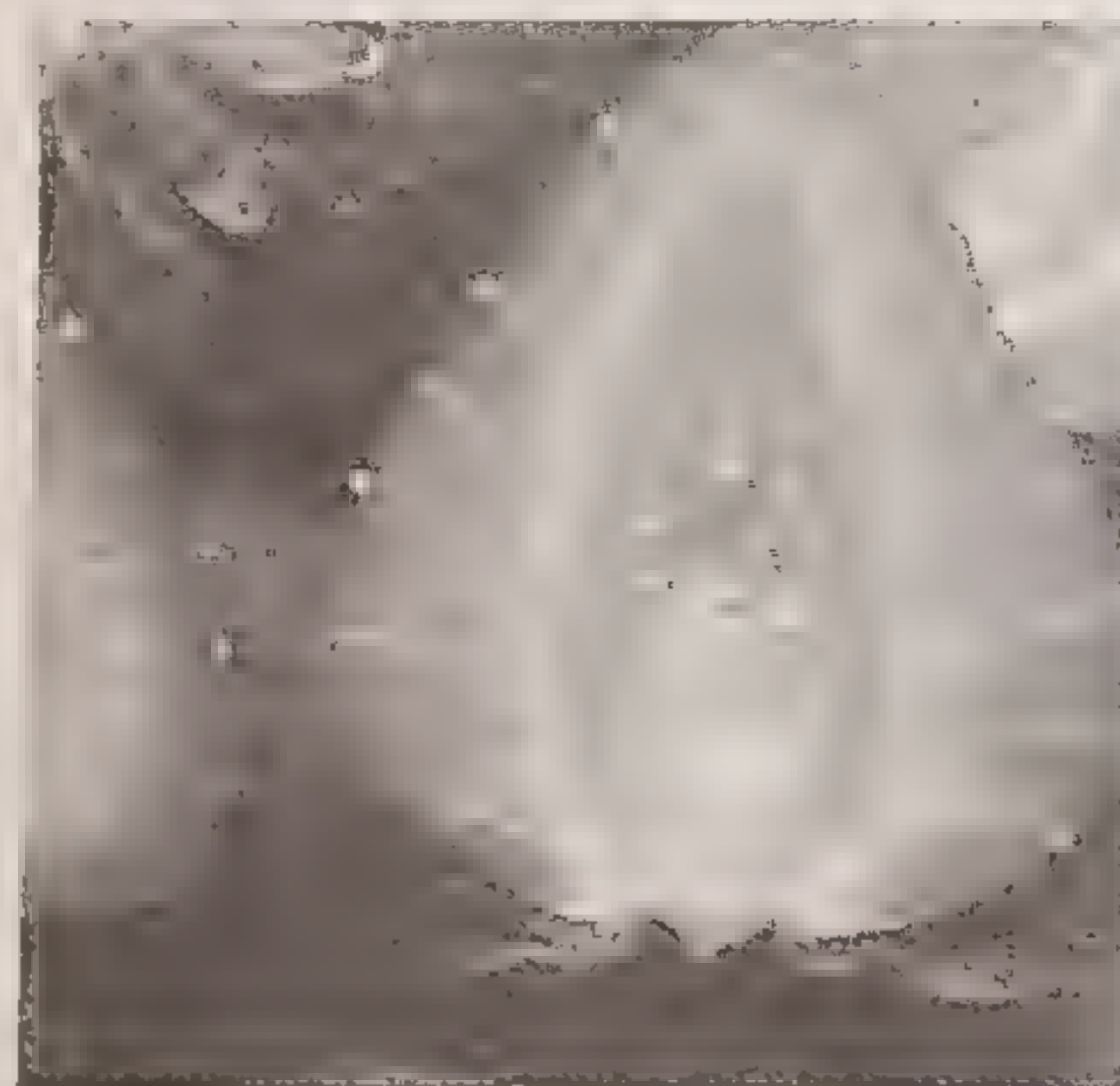
До килограмма вкусных ягод с куста дают новые сорта земляники, которые не болеют и не гниют на грядке!

## ЯГОДНОЕ ИЗОБИЛИЕ

Садовая земляника, или, как ее еще называют садоводы-любители, клубника, считается во всем мире едва ли не самой соблазнительной и полезной ягодой — не случайно ее производство составляет две трети от всего разнообразия выращиваемых фруктов.

Ягода богата целебными сахарами, органическими кислотами, пектинами. Содержит калий, кальций, магний, железо и йод, витамины С, РР, В<sub>6</sub> (фолаты), а также вещества, способствующие выведению из организма радионуклидов и солей тяжелых металлов, предупреждающие развитие анемии, стимулирующие кроветворение.

Немаловажно, что чудесные ягоды мы получаем уже на следующий год после посадки. Лучшие почвы для земляники — суглинистые и супесчаные. При посадке обязательно очищают корни сорной рас-



А вот какой сорт предпочесть, когда фирмы предлагают чуть ли не все из трех тысяч мирового сортимента под красивыми названиями и с самыми невероятными обещаниями фантастических урожаев?

На самом же деле официально районированные у нас 54 сорта в большинстве своем имеют существенные недостатки: часто поражаются вредителями и болезнями, мелковаты и неоднородны, не всегда сладкие, а главное, вымерзают после каждой суровой зимы с оттепелями и неустойчивым снежным покровом (а у большинства сортов незащищенные растения погибают даже при температуре -5°C).

Сейчас проходят государственное соргонспытание 115 новейших сортов и еще несколько десятков только созданных

## КОСМЕТИКА ИЗ САДА

**Фруктово-геркулесовая маска.** С вечера залейте овсяные хлопья «Геркулес» холодной водой. Утром вскипятите, немного остудите и в теплый отвар влейте фруктовый сок. Можно добавить витамин А.

**Фруктово-яичная маска.** Взбивают миксером одно яйцо, добавляют три крупные ягоды садовой земляники или одно очищенное от кожуры яблоко с вырезанной сердцевинкой и вновь взбивают до образования пены. Маску наносят на 5-20 минут.

**Земляничный лосьон** (хорош для пористой кожи). 30 г стебельков садовой земляники заливают 1/2 стакана крутого кипятка и выдерживают в закрытой эмалированной посуде 2-3 часа. После этого настой процеживают, добавляют в него 1 г туалетного тонкого настирганного мыла, 3 ч.л. глицерина и 1,5 ч.л. камфорного спирта. Лосьон готов, теперь можно протирать им кожу лица и шеи по вечерам.

ГИДРОГЕЛЬ  
«ПОДЗЕМНЫЙ  
РАСТЕНИЕ»



# ЛЮБИМЫЕ

Садовая земляника, или, как ее еще называют садоводы-любители, клубника, считается во всем мире едва ли не самой соблазнительной и полезной ягодой — не случайно ее производство составляет две трети от всего разнообразия выращиваемых фруктов.

Ягода богата целебными сахарами, органическими кислотами, пектинами. Содержит калий, кальций, магний, железо и йод, витамины С, РР, В<sub>5</sub> (фолицин), а также вещества, способствующие выведению из организма радионуклидов и солей тяжелых металлов, предупреждающие развитие анемии, стимулирующие кроветворение.

Немаловажно, что чудесные ягоды мы получаем уже на следующий год после посадки. Лучшие почвы для земляники — супесчаные и суглинистые. При посадке участок очищают от корней сорной растительности и в лунку вносят навозный перегной, компост и золу. Растения сажают на грядках или на ровной поверхности. Размещают рядами: в междурядьях — 60-70 см, а между растениями — 25-30 см.

Не пропустите оптимальный срок посадки — после того, как схлынет летняя жара и повысится влажность воздуха, но обязательно до заморозков. В средней полосе садовую землянику обычно сажают с 10-15 августа до середины сентября, но если растения с закрытой корневой системой — в емкостях с землей или в торфокубиках, то высаживать их можно вплоть до холодов.



А вот какой сорт предпочесть, когда фирмы предлагают чуть ли не все из трех тысяч мирового сортимента под красивыми названиями и с самыми невероятными обещаниями фантастических урожаев?

На самом же деле официально районированные у нас 54 сорта в большинстве своем имеют существенные недостатки: часто поражаются вредителями и болезнями, мелковаты и неоднородны, не всегда сладкие, а главное, вымерзают после каждой суровой зимы с оттепелями и неустойчивым снежным покровом (а у большинства сортов незащищенные растения погибают даже при температуре -5°C).

Сейчас проходят государственное сортоиспытание 115 новейших сортов и еще несколько десятков только-только выведено. Большинство их уже имеется на экспериментальном участке «Агрономического селекционного общества». После конкурсного испытания мы их размножаем и рекомендуем садоводам-любителям только самые лучшие по урожайности, качеству ягод и устойчивости к заболеваниям. Рекомендуемые нами сорта ежегодно дают высокий урожай замечательных ягод без каких бы то ни было особых обработок химикатами.

Рубиновый кулон — урожайный, зимостойкий и устойчивый практически ко всему комплексу грибных болезней, в том числе к серой гнили. Сорт ранне-среднего

дееспольный — очень урожайный, зимостойкий, практически не болеющий грибными заболеваниями сорт среднего срока созревания. Ягоды крупные, усеченно-конические с плотной сочной и вкусной темно-красной мякотью. Не мельчают вплоть до последнего сбора.

Ромашка фестивальная — восполняет недостаток хороших сверхранних сортов в средней полосе России, созревает уже в середине июня. Засухоустойчив. Причем ягоды крупные, по 25-30 г, выровненные, часто имеют форму петушиного гребешка. По плотности схожи с предыдущими сортами. Дает 500-600 г плодов с куста.

Витязь — среднего срока созревания, особо засухоустойчив и более зимостоек по сравнению с другими. Листья на кустах не желтеют даже после холодных зим, с очень высокой адаптационной способностью — возможностью приспосабливаться к неблагоприятным почвенно-климатическим условиям. По форме ягоды похожи на шлем витязя, средний вес ягод — 10-12 г, самые крупные достигают 40 г. Цветоносы не полегают и возвышаются над листьями. Урожай — 500-700 г плодов с куста. Не повреждается земляничным клещом и другими заболеваниями. Ягоды десертного вкуса.

Славутин — среднеранний сорт. Ягоды ярко-красные, округло-конические, весом до 25 г, выровненные. Удобна при транспортировке — не «текут». Цветонос не ложится. Растение устойчиво к серой гнили и мучнистой росе; выдерживает сильные морозы; засухоустойчиво. Особое достоинство — прекрасный десертный вкус ягод с ароматом лесной земляники. Вкуснее нет!

## САД БЕЗ ВРЕДИТЕЛЕЙ И ЯДОХИМИКАТОВ

Еще до недавнего времени биологическая защита растений оставалась лишь благим пожеланием — на практике приходилось довольствоваться злой «химией». А теперь появились препараты, безопасные для нашего здоровья, но убийственные для гусениц.

Опытные садоводы знают: урожай любых, даже самых лучших сортов — это лишь то, что остается на ветках после обеда непрошенных гостей — садовых вредителей. Нынешним летом, видимо из-за капризов погоды, их развелось, как никогда, огромное количество. Внимательно присмотритесь к листочкам и плодам на своих растениях — они чуть ли не сплошь выедены. Обнаружьте вы и самих участников пиршества — жучков и гусениц, а уточнить их имена можно, взяв в руки определитель с рисунками этих вредоносных насекомых: тут и различные клещи, похожие на обычных паучков, и тля, плодоярка, листовертки, пилильщики, трипсы, слизни и многие другие.

Совсем недавно из вытяжки почвенных микрогрибов сотрудникам НПО «Фарбиомед» удалось приготовить жидкость, успешно противостоящую вредителям. Все они, включая колорадских жуков, гибнут после одно-двухразового опрыскивания водным раствором (5 г на 1 л воды) биопрепарата, получившего название «Фитоверм». Сейчас он выпускается в 50-граммовых флаконах и пользуется невероятным спросом у дачников, так как он намного эффективнее ядохимикатов, имеющих на нынешнем рынке, и в то же время абсолютно безвреден для нашего здоровья, безопасен для животных и даже земляных червей. Достоинство биологической новинки и в том, что раствором препарата можно без опаски опрыскивать все плодово-ягодные, овощные растения и картофель прямо накануне сбора. Теперь гусеницам не сдобровать!

Кстати, «Фитоверм» не единственный биопрепарат для сада и огорода, который можно приобрести с помощью «Агрономического селекционного общества». В магазинах «Дачник» появилось, например, средство под названием «Нарцисс». Опрыснешь его раствором помидоры — и плоды никогда не почернеют, не заболеют фитофторой. Поспешите проверить...

Фейерверк — очень урожайный, зимостойкий, практически не болеющий грибными заболеваниями сорт среднего срока созревания. Ягоды крупные, усеченно-конические с плотной сочной и вкусной темно-красной мякотью. Не мельчают вплоть до последнего сбора.

Земляничный лосьон (хорош для пористой кожи). 30 г стебельков садовой земляники заливают 1/2 стакана крутого кипятка и выдерживают в закрытой эмалированной посуде 2-3 часа. После этого настоем процеживают, добавляют в него 1 г туалетного тонкого настирганного мыла, 3 ч.л. глицерина и 1,5 ч.л. камфорного спирта. Лосьон готов, теперь можно протирать им кожу лица и шеи по вечерам.

## ГИДРОГЕЛЬ «ПОДЗЕМНЫЙ РОДНИК»

Гидрогель «Подземный родник» — миниатюрная губка уникального свойства: при разовом поливе он вбирает в себя большое количество воды, которую постепенно, по мере необходимости, отдает корням растений, как бы автоматически поддерживая оптимальную влажность почвы, поэтому отпадает необходимость ежедневного полива. Помимо того, гидрогель содержит микро- и макроэлементы, и этой дозы хватает комнатному растению на 1,5-2 года.

## СОВЕТЫ МАСТЕРА

Бывают ли сласти целебными? «Да!» — утверждает мастер переработки и консервирования Галина Ивановна Поскребышева. В отличие от фабричных кондитерских изделий, далеко не всегда приносящих пользу, домашние сладости, приготовленные по рецепту Г.И.Поскребышевой, полезны без всякого сомнения. «Агрономическое селекционное общество» выпустило целую серию книг этого автора, из которых можно узнать о том, как сохранить и переработать плоды и ягоды, какие блюда и консервы можно приготовить из них. В книгах подробно рассказывается об использовании плодов в лечебных целях.

Получить книги можно, заказав их по почте (см. Бланк заказа), или купить в магазинах «Агрономического селекционного общества».





Брянский селекционер И.В. Казаков

Малину возделывают в России с незапамятных времен и ценят за великолепный лесной аромат и замечательный вкус. И всегда она была не только лакомством, но и домашним лекарством.

## МАЛИНОВОЕ ЧУДО

Примечательно, что при выращивании малина весьма удобный кустарник: уже на следующий год после посадки она вступает в плодоношение, растет повсеместно, легко размножается.

Но вот парадокс: почему-то у нас нет малинового изобилия! Прошлым летом было проведено выборочное исследование малиновых посадок на приусадебных участках Московской области. Оказалось, что многие ягодники малоурожайны из-за широкого распространения заболева-

телям. При хорошем уходе эти сорта очень урожайны и, наконец, крупноплодны.

Каждый из созданных Казаковым сортов по-своему уникален и обеспечивает созревание ягод с конца июня по сентябрь включительно (а фактически до морозов). К примеру, **Метеор** — самый ранний сорт, открывает малиновый сезон уже в конце первого месяца лета. Имеет прямостоячий, слабораскидистый куст двухметровой высоты, отличается дружным плодоношением (около двух килограммов вкусных ягод

высокой зимостойкостью. Урожайность — до 2,2 килограмма с куста. Ягоды средnekрупные (до 3 г), рубинового цвета, хорошего кисло-сладкого «винного» вкуса. Сорт устойчив к болезням, выпреванию коры и зимнему иссушению.

Сезон ягод завершает первый отечественный ремонтантный сорт — **Бабье лето**, радующий урожаем на однолетних побегах до самого снега. Куст среднерослый, раскидистый. В конце лета — начале осени дает до полутора килограммов ягод с куста. Ягоды яркие, хорошего вкуса, универсального назначения. Они незаменимы для приготовления осеннего «сырого» джема (ягоды, протертые с сахаром без термической обработки).

Наивысшее достижение селекции — это последние три сорта И.В. Казакова, самые урожайные и крупноплодные. Среднеранний прямостоячий высокорослый **Гусар** — куст с легким наклоном «головы», отличается толстыми стеблями, не требует опор и шпалер. Дает до трех килограммов крупных (до 4 г) ягод с куста. Они рубинового цвета, удлиненной формы, отличного вкуса. Особенность сорта — минимальное количество поросли, которая не загущает куст, но создает трудности с размножением в питомнике. **Гусар** устойчив к основным болезням и засухе.

Среднего срока созревания **Вольница**, напротив, раскидистая. Растет действительно вольно, поэтому требует подвязки к опорам или шпалерам. Зимостойка. При грамотной агротехнике отличается рекордной урожайностью (до 4 килограммов ягод с куста). Ягоды крупные (до

с куста), выносливостью к грибковым заболеваниям и малиновому клещу.

Следом, в конце июня — июле созревает **Солнышко** — едва ли не самая аро-

мат растений устаревшего ассортимента.

Ранней чутко реагирует на изменение погоды: малина чувствительна к самым до-

## САЖЕНЦЫ И ТОВАРЫ — ПОЧТОЙ ОТ «АГРОНОМИЧЕСКОГО СЕЛЕКЦИОННОГО ОБЩЕСТВА» УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАКАЗА

1. Рассылка осуществляется только на территории Российской Федерации.
2. Заказы принимаются только на Бланке заказа с личной подписью клиента.
3. Сроки комплектации заказов (на посадочный материал) и сдачи их на почту в Москве: осенью — с 15.09 по 25.10, весной — с 20.04 по 15.05.

Прием заказов на осеннюю рассылку заканчивается 1 сентября, а на весеннюю — 20 марта. При большом количестве заказов фирма оставляет за собой право перенести заказ на следующий посадочный сезон.

4. Обязательно при получении посылки вскрывайте ее на почте, чтобы ознакомиться с гарантийным талоном на посадочный материал.

5. **Внимание!** В первую очередь к исполнению принимаются предварительно оплаченные заявки.

6. Предоплата производится через сбербанк России на р/с 40702810500040000279 в КБ «Московский нефтехимический банк», кор/с 301018102000000000629, ИНН 7721012750.

К отрезному Бланку заказа должна быть подклеена квитанция, подтверждающая оплату. Обязательно оставляйте у себя копию квитанции об оплате.

**Минимальная стоимость заказа — 40 руб.**

7. Бланк заказа с квитанцией об оплате или без предоплаты (для высылки наложенным платежом) посылайте по адресу: 109417, г. Москва, а/я 17.

8. Организация не несет ответственности за задержку или невыполнение заказа из-за обстоятельств, возникших по не зависящим от нее причинам (форс-мажор).

**Почтовые расходы на пересылку:**

- а) с предоплатой — 15 % от стоимости заказа;
- б) наложенным платежом — 45% от стоимости заказа (т.е. сумма заказа увеличивается на 45%).

**Тщательно подсчитывайте сумму оплаты, включив в нее и стоимость пересылки!**

## БЛАНК ЗАКАЗА

№№ п/п	Наименование	Код	Цена (1 шт.)	Кол-во (шт.)	Сумма (руб.)
<b>Зеленые саженцы</b>					
1.	Красная смородина (Натали)	012	10 руб.		
2.	Дачница				
3.	Экзотика	007	12 руб.		
4.	Орловский вальс	008	12 руб.		
5.	Селеченская	009	12 руб.		
6.	Лентяй	079	12 руб.		
7.	Перун	080	12 руб.		
		081	12 руб.		
8.	Славутич				
9.	Витязь	082	5 руб.		
10.	Рубиновый кулон	083	5 руб.		
11.	Урожайная	084	5 руб.		
12.	Фейерверк	015	5 руб.		
13.	Ромашка фестивальная	016	5 руб.		
		017	5 руб.		
14.	Ежевика лиановидная (Торнфри)	019	30 руб.		
15.	Малино-ежевичный гибрид (Тайберри)	035	30 руб.		



распространения заболевания — килограммов вкусных ягод

Всеизвестны жаропонижающие свойства малины, но, кроме того, она улучшает аппетит, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, успокаивает боли в животе и служит противовоспалительным средством. Ее рекомендуют при кашле и авитаминозе, при ангинах и гипертонической болезни. Сушеные плоды малины заваривают для приготовления потогонного лечебного напитка при гриппе, хроническом ревматизме, кори. При ангинах и воспалениях гортани полощут горло водным настоем листьев, ~~потогонным при воспалении легких~~, заболеваний кишечника, поносах, а также в качестве кровоостанавливающего средства при желудочных и других кровотечениях. Отвары и настои цветов используются в косметологии.

ний растений устаревшего ассортимента.

Рынок чутко реагирует на неблагоприятие: малина стала чуть ли не самой дорогой ягодой.

Между тем создана целая серия сортов нового поколения. За сорок лет упорной работы брянский профессор Иван Казаков вывел восемнадцать сортов, которые можно оценить как выдающийся результат мировой селекции. Все они наделены многими достоинствами: морозостойкостью, устойчивостью к основным болезням и даже к некоторым вреди-

с куста), выносливостью к грибковым заболеваниям и малиновому клещу.

Следом, в конце июня — июле созревает Солнышко — едва ли не самая ароматная ягода из всех отечественных сортов. Побеги двухметровой высоты. Урожайность — полтора килограмма с куста. Ягоды крупные (до 4 г). Сорт устойчив к основным болезням и вредителям.

Из поспевающего в июле Бальзама получаются лучшие вина, ликеры, напитки и соки. Побеги Бальзама пряморослые, среднешиповатые. Выделяется

ягод с куста. Они рубинового цвета, удлиненной формы, отличного вкуса. Особенность сорта — минимальное количество поросли, которая не загущает куст, но создает трудности с размножением в питомнике. Гусар устойчив к основным болезням и засухе.

Среднего срока созревания Вольница, напротив, раскидистая. Растет действительно вольно, поэтому требует подвязки к опорам или шпалерам. Зимостойка. При грамотной агротехнике отличается рекордной урожайностью (до 4 килограммов ягод с куста). Ягоды крупные (до 4 г), ярко-красные, универсального использования. Сорт устойчив к грибковым болезням.

Пересвет — среднепоздний, зимостойкий, по урожайности приближается к Гусару, ягоды до 3,5 г, округлые, темно-красные, хорошего вкуса. Куст компактный, пряморослый. Главная особенность сорта — ягода плотная, прекрасно транспортируется.

ЖАНА ВАДИМОВИЧ

«Агрономическое селекционное общество» («АСО») надеется на сотрудничество с садоводами. Нам интересен ваш опыт, равно как и вопросы, на которые мы готовы ответить. Самые любопытные материалы газета «ПСС» опубликует под рубрикой «Делимся опытом».

Наш адрес: 109417, Москва, а/я 17, «АСО».

Если хотите получить ответ, вкладывайте в свои письма маркированные и подписанные конверты.

Тел. для справок: 175-14-96.

«ДАЧНИК-1» — ул. Гражданская, д.14. Тел. 173-08-52;

«ДАЧНИК-2» — Волгоградский пр-т, д.122, кор. 2. Тел. 175-84-23;

«ДАЧНИК-3» — ул. Сельскохозяйственная, д.35. Тел. 180-14-26;

ФИЛИАЛ «ДАЧНИКА» — павильон № 29 «Цветоводство и озеленение» ВВЦ (бывш. ВДНХ).

Магазины работают ежедневно (кроме воскресенья) без перерыва на обед с 10.00 до 19.00, в субботу — до 17.00.

Москвичи могут приобрести здесь саженцы тех культур, о которых мы рассказывали, а также брусники, садовой клюквы, лучших сортов роз, декоративных кустарников и многих других.

Саженцы продаются в пакетах с землей, поэтому высаживать их в грунт можно даже в нетрадиционные сроки.

Урожай того, имеется весь набор сопутствующих товаров: удобный садовый инвентарь, высокоэффективные, безвредные для здоровья человека средства защиты растений, комплексные удобрения, специальная литература и т.д.

Материалы «Газеты в газете» подготовлены В. Дадыкиным

Красная смородина (Натали)		
012	10 руб.	
Черная смородина		
Дачница	007	12 руб.
Экзотика	008	12 руб.
Орловский вальс	009	12 руб.
Селезенская	079	12 руб.
Лентяй	080	12 руб.
Перун	081	12 руб.

Земляника		
Славутич	082	5 руб.
Витязь	083	5 руб.
Рубиновый кулон	084	5 руб.
Урожайная	015	5 руб.
Фейерверк	016	5 руб.
Ромашка фестивальная	017	5 руб.

Ежевика лиановидная (Торнфри)	019	30 руб.
Малино-ежевичный гибрид (Тайберри)	035	30 руб.

Малина от профессора И.В.Казакова		
Метеор	024	9 руб.
Солнышко	025	9 руб.
Бальзам	026	9 руб.
Журавушка	028	9 руб.
Бабье лето	030	15 руб.
Гусар	031	15 руб.
Вольница	032	9 руб.
Пересвет	033	9 руб.

Биопрепараты		
«Фитоверм» (от всех вредителей сада) — 1 флак. — 50 г	085	25 руб.
Гидрогель «Подземный родник» для комнатных цветов — 3,5 г	063	1 р.80 к.

Книжки Г.И.Поскребишевой		
Целебные сласти домашнего приготовления	064	15 руб.
Ароматы лета к зимнему столу	065	17 руб.
Лечимся яблоками и алычой	073	8 руб.
Целебные сласти из земляники, малины, ежевики и ежемалины	074	8 руб.
Голубое чудо: кондитерские заготовки из голубики и черники	075	8 руб.
Вишня, ирга и крыжовник в целебных заготовках	076	8 руб.
Прирученные лесные красавицы. Заготовки из рябины, калины, клюквы и брусники	077	8 руб.
Солодка, стэхис и стевия в домашних заготовках	078	8 руб.

ОБЩАЯ СТОИМОСТЬ ЗАКАЗА \_\_\_\_\_

+ ПОЧТОВЫЕ РАСХОДЫ: \_\_\_\_\_

а) в случае предоплаты (15% от стоимости заказа) \_\_\_\_\_

б) при высылке наложенным платежом (45% от стоимости заказа) \_\_\_\_\_

ИТОГО: \_\_\_\_\_

С условиями выполнения заказа согласен \_\_\_\_\_ (подпись)

Адрес заказчика (разборчиво): \_\_\_\_\_

Индекс \_\_\_\_\_ Область (край) \_\_\_\_\_

Район \_\_\_\_\_ Населенный пункт \_\_\_\_\_

Улица \_\_\_\_\_ дом \_\_\_\_\_ кор. \_\_\_\_\_ кв. \_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_





Летом, как и всегда, увеличивается риск заражения инфекционными паразитарными заболеваниями. Поэтому сегодня в листах у редакции «НСС» заведующий клиническим

отделом Института медицинской паразитологии и тропической медицины им. Е.Н.Марциновского, доктор медицинских наук, профессор Александр Маркович БРОНШТЕЙН.

— Александр Маркович, недавно были опубликованы страшные цифры — в России ежегодно регистрируется 1,5-2 млн случаев паразитарных заболеваний. Чем объясняется такая неблагоприятная эпидемиологическая обстановка?

— Причин здесь много, как и самих заболеваний. В первую очередь назову малярию. Распространение этого заболевания, когда-то почти исчезнувшего с карты России, грозит возможной эпидемией. Завозят малярию с территории сопредельных государств.

Дело в том, что если раньше за границу выезжали в основном работать — дипломаты, военные, геологи, строители — и с этими людьми проводились определенные профилактические мероприятия, то сегодня, в связи с большим количеством «ездящего» населения, все очень усложнилось. Причем это касается не только поездок в экзотические южные страны, но и миграций населения бывшего СССР (из Таджикистана, Узбекистана, Азербайджана, Армении, Грузии).

— Какие еще паразитарные заболевания, на ваш взгляд, заслуживают внимания?

Конечно, гельминтозы, то есть заболевания, вызванные червями. Назову лишь несколько. Трихинеллез — одно из самых опасных заболеваний. Его возбудители — круглые черви трихинеллы. Человек «получает» этого паразита, поедая мясо зараженных животных, в первую очередь свиней. Однако заражение возможно и от других животных: кабанов, медведей, барсуков, собак. Как ни странно для нас это звучит, но в некоторых странах Азии собаки — очень распространенная пища. Поскольку и собаки и свиньи всеядны, то возможность заражения трихинеллами у них велика.

Важно заметить, что зараженное мясо

студбы, едливенно только на территории Москвы образуется 54 тонны собачьих экскрементов. В пробах почвы и песка скверов, парков, детских игровых площадок часто обнаруживаются яйца токсокар, что создает реальный риск заражения детей токсокарозом.

Нередки сегодня заболевания дифиллоботриозом и описторхозом. Человек заражается при поедании недостаточно проваренной или прожаренной рыбы или слабосоленой икры. Рыба, в свою очередь, заражается вследствие сброса в водоемы необеззараженных сточных вод. У заболевших людей могут быть боли в животе, тошнота, рвота и др. Описторхоз опасен

тем, что может способствовать развитию рака печени.

— Александр Маркович, вы нарисовали страшную картину, хотя, наверное, у вас в запасе еще уйма рассказов о других не менее опасных заболеваниях. Как же быть?

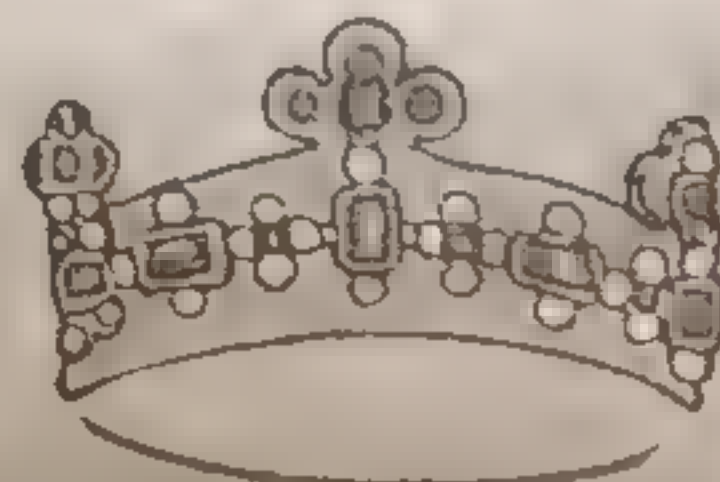
— Как говорил один английский ученый: «Мы живем в червивом мире». Даже в Новом Завете рассказано, что царь Ирод

По данным Всемирной организации здравоохранения инфекционные паразитарные болезни — основная причина смерти людей в конце XX века. Из 50 млн человек, погибающих ежегодно в мире, от них умирает более 16 млн. Наибольшее число летальных исходов вызывает малярия. Кишечные гельминтозы занимают четвертое место по распространенности среди всех болезней и травм. Паразитарные болезни являются причиной задержки физического и психического развития детей, снижают трудоспособность взрослого населения. Учитывая исключительную важность борьбы с паразитарными болезнями для обеспечения экономического развития многих стран, эта проблема рассматривалась в мае 1998 г. на встрече глав восьми ведущих государств мира в Бирмингеме.

По всем вопросам, связанным с паразитарными болезнями, можно обращаться в консультативно-поликлиническое отделение Института медицинской паразитологии и тропической медицины им. Е.Н.Марциновского при 24-й городской клинической больнице по адресу: 103287, Москва, Писцовая ул., 10.  
Тел. (095) 285-26-69, 285-76-93. Для жителей Москвы и Подмосковья лечение бесплатное.

Беседа с Аллой Орловой

## «БОЛЕЗНЬ КОРОЛЕЙ» И ПРОСТЫХ СМЕРТНЫХ



«Болезнь королей». Ею страдали ганноверские принцы Гогенцоллерны. Царевич Алексей, сын Николая II, унаследовал ее по материнской линии. Гемофилия — так называется этот недуг — из поколения в поколение уносит жизни только представителей мужского пола. До недавнего времени болезнь считалась смертельной.

В середине прошлого века ученые пришли к выводу, что причину заболевания нужно искать в свойствах

наследует хромосому Xh, то вторая мужская хромосома — Y — не во

Порезались? Обрабатывать ранку нет времени. Да и зачем? Само заго цвета болезненная припухлость, сопровождаемая сильными ожогами и повышением температуры. Вспыхнуть «SOS!» еще рано, но есть все основания для серьезного беспокойства — возможно, у вас начинается рожистое воспаление.

Наш консультант — заведующая кожным отделением московского кожно-венерологического диспансера № 23 Галина Ивановна ШИШКИНА.

## КОГДА РОЖА НЕ К ЛИЦУ...

Рож — инфекционное заболевание, «виновницей» которого является стрептококк. В запущенных случаях приводит к сепсису, абсцессам, флегмонам, гангрене, некрозу тканей.



только поездок в экзотические страны, но и миграций населения бывшего СССР (из Таджикистана, Узбекистана, Азербайджана, Армении, Грузии).

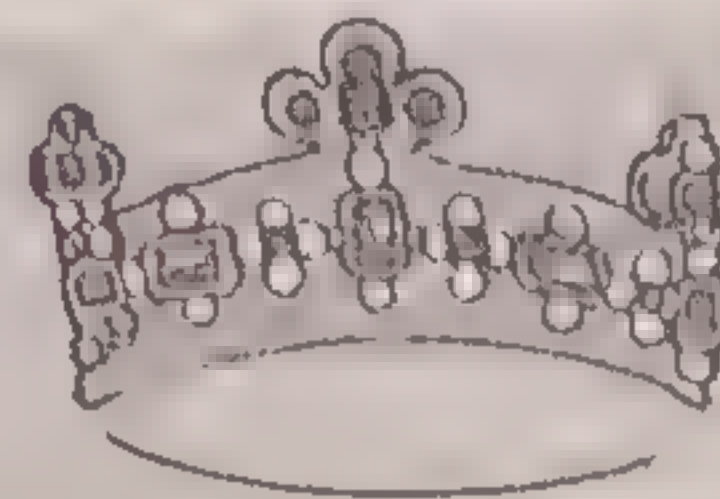
— Какие еще паразитарные заболевания, на ваш взгляд, заслуживают внимания?

применением в огородничестве необеззараженных нечистот в качестве удобрения.

К сожалению, определенную роль в заражении человека гельминтозами играют собаки. По данным ветеринарной

паразитарной службы, снижают трудоспособность и качество развития детей, снижают трудоспособность и качество развития многих стран, эта проблема рассматривалась в чеченском экономическом развитии многих стран, эта проблема рассматривалась в мае 1998 г. на встрече глав восьми ведущих государств мира в Бирмингеме.

## «БОЛЕЗНЬ КОРОЛЕЙ» И ПРОСТЫХ СМЕРТНЫХ



«Болезнь королей». Ею страдали ганноверские принцы Йогенцоллерны. Царевич Алексей, сын Николая II, унаследовал ее по материнской линии. Гемофилия — так называется этот недуг — из поколения в поколение уносит жизни только представителей мужского пола. До недавнего времени болезнь считалась смертельной.

В середине прошлого века ученые пришли к выводу, что причину заболевания нужно искать в свойствах самой крови. А в 1937 году было точно установлено, что гемофилия возникает из-за отсутствия в крови особого белка, получившего название антигемофильного глобулина.

Одно из ярких проявлений гемофилии — замедленное свертывание крови, в результате чего любая безобидная царапина может привести к длительному кровотечению и даже стать смертельной. Достаточно сказать, что раньше до 18 лет доживали не больше 20 из 100 страдающих этим заболеванием.

Но даже когда медики сумели объяснить причину возникновения «болезни королей», оставалось неясным, почему в семье один из сыновей страдает этим недугом, а другой — нет, а женщины не болеют вовсе.

Механизм гемофилии окончательно удалось разгадать генетикам. Итак, принадлежность к тому или иному полу определяется набором хромосом. Их обозначают буквами X и Y. В женских половых клетках имеются две X-хромосомы (обозначаются как XX), а в мужских — одна X- и одна Y-хромосома (XY).

Хромосома, утратившая в процессе мутации ген, который «отвечает» за синтез антигемофильного глобулина, что и вызывает впоследствии гемофилию, наследуется исключительно по женской линии. Любопытно, что сама женщина — носительница гена-убийцы остается здоровой. Так называемая неполноценная X-хромосома Xh у нее компенсируется нормальной X. Но если ее сын

наследует хромосому Xh, то вторая мужская хромосома — Y — не в состоянии компенсировать дефект, и мальчик заболевает гемофилией.

В настоящее время главным способом лечения людей, страдающих данным заболеванием, остается восполнение антигемофильного глобулина с помощью слабо замороженной плазмы здорового донора.

Однако, этот способ имеет свои отрицательные стороны: до недавнего времени препарат не удавалось сделать абсолютно стерильным. Поэтому было зафиксировано множество случаев заражения больных гемофилией от доноров вирусами СПИДа или гепатита. Правда, сейчас новейшие медицинские технологии включают так называемые вирусобезопасные препараты.

Тем не менее до сих пор проблемой является оперирование больных гемофилией. Ведь кровотечение, вызванное хирургическим вмешательством, легко может привести к смерти пациента. Порой это обстоятельство заставляет врачей вообще воздерживаться от операции.

По мнению ученых, вероятность наследования патологической хромосомы достаточно высока. Правда, в наши дни генетический анализ может точно предсказать рождение ребенка, пораженного «болезнью королей». Но окончательно победить болезнь сможет лишь генная инженерия.

Астхик Етимиан

Автор благодарит за помощь в подготовке материала заместителя директора Гематологического научного центра РАМН Владимира Матвеевича Городецкого.

Порезались? Обрабатывать ранку нет времени. Да и зачем? Само заживет! Но вскоре на пострадавшем месте появляется ярко-красного цвета болезненная припухлость, сопровождаемая сильным ознобом и повышением температуры. Вспыхивает «SOS!» еще рано, но есть все основания для серьезного беспокойства — возможно, у вас начинается рожистое воспаление.

Наш консультант — заведующая кожным отделением московского кожно-венерологического диспансера № 23 Галина Ивановна ПИИШКИНА.

## КОГДА РОЖА НЕ К ЛИЦУ...

Рожа — инфекционное заболевание, «виновницей» которого является стрептококковая инфекция. Одна из самых распространенных разновидностей рожистого воспаления — так называемая свиная рожа — профессиональное заболевание работников мясокомбинатов, птицефабрик, консервных заводов. Возбудитель заболевания проникает в организм через поврежденную кожу, чаще всего вследствие укола или пореза острой костью.

Возникновению рожи нередко предшествует ангина. Впрочем, «детонатором» рожистого воспаления могут послужить и такие вполне безобидные хронические заболевания, как синусит, ринит и тонзиллит.

После инкубационного периода — а он может длиться от нескольких часов до нескольких суток — на месте проникновения возбудителя рожи появляются четко очерченные бляшки.

Чаще всего инфекция локализуется на лице, голове, нижних конечностях. В очагах воспаления образуются мелкие пузырьки, которые, сливаясь, превращаются в гнойнички. За счет этого рожистый процесс мигрирует и «завоевывает» новые участки кожи.

Обычные «спутники» рожи — нарушение кровообращения, отсутствие аппетита, бессонница, запоры, отек конечностей, увеличение печени и селезенки.

В среднем рожистое воспаление длится несколько недель. Потом отечность и краснота кожи исчезают, уступая место обильному ее шелушению.

Если о перенесенной роже вам будет напоминать лишь испорченная прическа — зачастую это заболевание оканчивается значительным поредением волос — считайте, что вы относительно легко отделались. Рожа часто дает рецидивы. А

в запущенных случаях приводит к обширному некрозу тканей — так называемая гангренозная рожа — самый опасный вариант воспаления.

Наиболее тяжело рожу переносят дети и пожилые люди. Опасность ее заключается в том, что, как считают медики, от этого заболевания никто не застрахован: оно передается контактным способом — не только через рукопожатие, но и через предметы, принадлежащие больному. Заражению может способствовать любая микротравма — царапина или даже простой расчес после комариного укуса. Инфекция распространяется и воздушно-капельным путем. При этом воспаляется слизистая губ и носоглотки. Правда, как показывает практика, такие случаи встречаются довольно редко.

Иными словами, единственной профилактикой данного заболевания является тщательное соблюдение правил личной гигиены. И не экономьте время на обработку пусть даже маленьких ранок антибактериальными средствами. Чтобы не жалеть потом.

Записала Марина Батуркина

### Народные методы лечения рожи

1. Мел (порошок) — 1 часть, шалфей (порошок листьев) — 1 часть.

Все хорошо смешать. Насыпать смесь на кусочек хлопчатобумажной ткани и привязать на пораженное место. Менять 4 раза в сутки в полутемном месте, чтобы не попадали прямые солнечные лучи.

2. Присыпать больное место мелко просеянной ржаной мукой. Сверху обложить его оберточной бумагой и забинтовать. Менять повязку раз в сутки до восхода солнца.



# Внимание: РАССЫЛКА!

Стоимость в рублях с пересылкой наземным транспортом по России

Автор	Название	Цена в руб.	Автор	Название	Цена в руб.
<b>КНИГИ</b>					
Ю.Г. Витунас	«Дыхание, несущее здоровье»	18	И.П. Неумывакин,	«Здоровье в ваших руках»	16
М. Гогутан	«Попрошайтесь с болезнями»	17	Л.С. Неумывакина	(2-е изд.)	
М. Гогутан	«Законы здоровья»	19	М. Норбеков,	«Дорога в молодость и здоровье»	32
М. Гогутан	«Можно не болеть»	14	Л. Фотина		
Ю.П. Бушо	«Введение в энциклопедию здоровья и долголетия»	28	Б.Б. Першин	«Стресс, вторичные иммунодефициты и заболеваемость»	13
С.Н. Лазарев	«Диагностика кармы», в 4-х томах, цена за 1 том	22	Ю.Скан	«Сон и явь»	15
Н.И. Мазнев	«Народные способы лечения»	23	И.А. Филькевич	«Тайны экстрасенсорики»	14
Н.И. Мазнев	«Методика лечения суставных заболеваний»	12	Л.Хей	«Целительные силы внутри нас»	15-50
Г.П. Малахов	«Полное очищение организма»	26	Л.Хей	«Жизнь! Единственная и неповторимая»	15-50
Г.П. Малахов	«Укрепление здоровья в пожилом возрасте»	26	Л.Хей	«Здоровый дух — здоровое тело»	15-50
Г.П. Малахов	«Здоровое питание»	26	Л.Хей	«Путь к здоровой жизни»	15-50
Г.П. Малахов	«Голодание»	26	Л.Хей	«Власть женщины»	15-50
Г.П. Малахов	«Закаливание и водолечение»	26	Л.Хей	«Живительная благодарность»	15-50
Г.П. Малахов	«Вода живая»	26	Л.Хей	«Сердечные мысли»	15-50
Г.П. Малахов	«Целебное дыхание»	26	Л.Хей	«Цвета и числа»	15-50
Матхура Мандат даса	«Введение в аюрведические методы лечения»	16	Л.Хей	«Позитивный подход»	15-50
			В.П. Царев	«Через медитации к лучшей жизни»	15-50
				«1000 рецептов народной медицины»	15

Название	Пояснение	Цена в руб.
<b>ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ</b>		
Алисат	(чеснок порошкообразный в таблетках) — высокоэффективный препарат для профилактики и лечения гипертонии, тромбозов, атеросклероза и др. сердечно-сосудистых заболеваний (1 уп. — 60 таб.)	32
Сплат	(микроводоросли спирулины) — компенсирует витаминную недостаточность, нормализует обмен веществ, препятствует накоплению избыточного веса (1 уп. — 30 таб.)	32
МКЦ	(микрористаллическая целлюлоза) — для улучшения обмена веществ, выведения из организма шлаков, радионуклидов, холестерина и т.п., предупреждения новообразований, камней в почках, снижения избыточного веса. Лечебный курс — 3 уп. (1 уп. — 100 таб.) Цена за 1 упаковку	35
Сплам	новый вид витаминно-минеральной биологически активной добавки для стимуляции иммунной системы, выведения из организма шлаков, радионуклидов, удаления из крови холестерина (1 уп. — 40 таб.)	37
Мумие очищенное	при переломах, ожогах, язвенной болезни, радикулите, пародонтозе и т.д. (1 уп. — 60 таб.)	31
Пивные дрожжи	(1 уп. — 160 таб.)	41
Пластины ЦМ	для лечения и профилактики пародонтита, кровоточивости и болезни десен (1 уп. — 10 шт.)	41
Полифепан	(высокоэффективный энтеросорбент) — показан для очищения организма при аллергических заболеваниях, кишечных инфекциях, работающих на вредных производствах, живущим в зонах экологических бедствий и т.д. (1 уп. — 250 г)	19-50
Эликсир янтарный	улучшает обменные процессы в клетках головного мозга, миокарда, печени и почек. Ускоряет восстановление после истощающих физических и эмоциональных перегрузок, травм, интоксикаций, нарушений мозгового и периферического кровообращения (1 уп. — 20 капсул). Цена за 2 упаковки	25-50

## СОЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

Являются богатым источником витаминов и микроэлементов. Рекомендуются для лечебно-профилактического питания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, диабете, некоторых формах аллергии и повышенной потребности в белках. В рассылке предлагаются текстурированные соевые продукты, которые при приготовлении увеличиваются примерно в 3 раза.

Пикантные кубики (2 уп. по 100 г)	25-50
Мясо по-пекински (2 уп. по 80 г)	25-50

## К сведению москвичей и гостей столицы!

Все указанные в «РАССЫЛКЕ» книги и товары можно приобрести в магазине «Помоги себе сам» по адресу: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к. 333 (м. «Текстильщики»), тел. 179-10-20, 179-16-01.

**Вниманию региональных дилеров и торговых предприятий!**  
Магазин «Помоги себе сам» предлагает уникальные оздоровительные пищевые добавки и сборы трав, лечебную косметику, приборы домашней физиотерапии, биокорректоры и другие товары для здоровья.

Обращаться: тел./факс (095) 179-83-22 с 10.00 до 18.00, кроме воскресенья.

## В фонде «Помоги себе сам» работает Медицинский центр

(лицензия серия ЦЛМД №7118/7114)

Адрес: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к. 333 (м. «Текстильщики»), тел. 179-10-20, 179-16-01.

Квалифицированные специалисты проводят лечение следующими методами традиционной медицины:

- гомеопатия;
- лечебный массаж;
- мануальная терапия;
- фитотерапия;
- гирудотерапия.

Проводится иридодиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной и миллиметровой резонансной диагностики.



Мумие очищенное	удаления из крови холестерина (1 уп. — 40 таб.)	31
Пивные дрожжи	(1 уп. — 160 таб.)	41
Пластины ЦМ	для лечения и профилактики пародонтита, кровоточивости и болезни десен (1 уп. — 10 шт.)	41
Полифепан	(высокоэффективный энтеросорбент) — показан для очищения организма при аллергических заболеваниях, кишечных инфекциях, работающим на вредных производствах, живущим в зонах экологических бедствий и т.д. (1 уп. — 250 г)	19-50
Эликсир янтарный	улучшает обменные процессы в клетках головного мозга, миокарда, печени и почек. Ускоряет восстановление после истощающих физических и эмоциональных перегрузок, травм, интоксикаций, нарушений мозгового и периферического кровообращения (1 уп. — 20 капсул). Цена за 2 упаковки	25-50

#### СОЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

Являются богатым источником витаминов и микроэлементов. Рекомендуются для лечебно-профилактического питания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, диабете, некоторых формах аллергии и повышенной потребности в белках. В рассылке предлагаются текстурированные соевые продукты, масса которых при приготовлении увеличивается примерно в 3 раза.

#### ПРИБОРЫ ДОМАШНЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

Ионатор воды «Сильва 93Э»	— предназначен для обеззараживания питьевой воды ионами серебра дома, на даче, в турпоходе	255
Дыхательный тренажер «Медсервис»		24
Фильтр для очистки водопроводной воды «Аквафор»		67
Запасная кассета к фильтру «Аквафор»		56

#### ВИДЕОКАССЕТЫ

10-дневный курс очищения		
«Разминка»		70
«Лежебока» (комплекс упражнений для позвоночника)	М.Норбеков	65
Техника общего массажа	В.В.Иванов	89
Здоровое питание для детей и подростков		70
Стретч		70
Нострадамус. Взгляд из прошлого	курс для развития гибкости, для любого возраста	70
Медитация — искусство всепоглощающей радости (об индийском духовном учителе Ошо и о пути к Гармонии)		70
Relax Video (сочетание великолепных видов природы и чарующей музыки помогает снять усталость и напряжение)		70

№	НАЗВАНИЕ	Цена в руб.	№	Название	Цена в руб.
<b>АУДИОКАССЕТЫ</b>					
<b>ЗВУКИ ПРИРОДЫ И МУЗЫКИ</b>					
<b>Успокаивающие звуки природы и музыки</b>					
0301	Где восходит солнце	25	0506	Летучая рыба	25
0302	Ожидание весны	25	0509	Подводные фантазии	25
0303	Пробуждение	25	0512	Медленное движение	25
0304	Морская фантазия	25	0513	Восхитительный мир	25
0305	Игры дельфинов	25	0516	Мечтательный странник	25
0306	В тени горного ущелья	25	0517	Потет дракона	25
0307	Не спеши!	25	<b>МУЗЫКА ДЛЯ МЕДИТАЦИИ, РЕЛАКСАЦИИ И ЦЕЛИТЕЛЬСТВА</b>		
0308	Шорохи гор	25	<b>Сеансы исцеляющей музыки</b>		
<b>Голоса природы</b>			1551	Общеукрепляющий и профилактический сеанс	25
1007	Очищение грозой	25	1552	Легкие	25
1009	Летний дождь	25	1553	Сердце	25
1011	Морской прибой	25	1554	Почки	25
1013	Голоса дельфинов	25	1555	Желудок	25
1015	Песни китов	25	1556	Нормализация давления	25
<b>G.E.N.E.</b>			1557	Печень	25
0501	Тропический лес	25	1558	Кишечник	25
0504	Отведай	25	1559	Половая система	25
0505	Жизнь — это мелодия	25	1560	Опорно-двигательная система	25
			1561	Голова (для улучшения усвоения информации)	25

Для получения необходимо до 1 октября 1998 г. выслать почтовый перевод указанной стоимости по адресу:

109153, г. Москва, а/я 1, Черниенко Ольге Васильевне.

На талоне перевода (в разделе «Для письменного сообщения») четко напишите свой адрес и название предмета, который вы хотите получить. Срок получения заказа — 2 месяца. Квитанции об оплате перевода НЕ присылать!

Для отдаленных районов доплата за авиапересылки (очень дорогие) производится наложенным платежом.

Квалифицированные специалисты проводят лечение следующими методами традиционной медицины:

- гомеопатия;
- лечебный массаж;
- мануальная терапия;
- фитотерапия;
- гирудотерапия.

Проводится ириодиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной и миллиметровой резонансной терапии, рефлексотерапии, Суджок терапии, коррекции зрения. Консультируют онколог, психотерапевт.

#### ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ учебно-оздоровительных курсов

#### АВГУСТ

С 3.08 (11.00) и с 17.08 (18.00) — учебный курс психосаморегуляции, включающий гимнастический комплекс, направленный на восстановление позвоночника и корешковых зон, обучающий работе в состоянии саморегуляции, проводит врач-психотерапевт А.И.Фролов. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 17.08 (11.00) — учебно-оздоровительный курс психоэмоциональной и физической коррекции «Дети! Будьте здоровы!» проводит врач Н.П.Аверина. Продолжительность — 10 дней (по 4 часа).

С 24.08 (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж) проводит врач Л.В.Никитина. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

Справки и запись на групповые занятия и индивидуальные приемы по тел. 179-10-20, 179-16-01

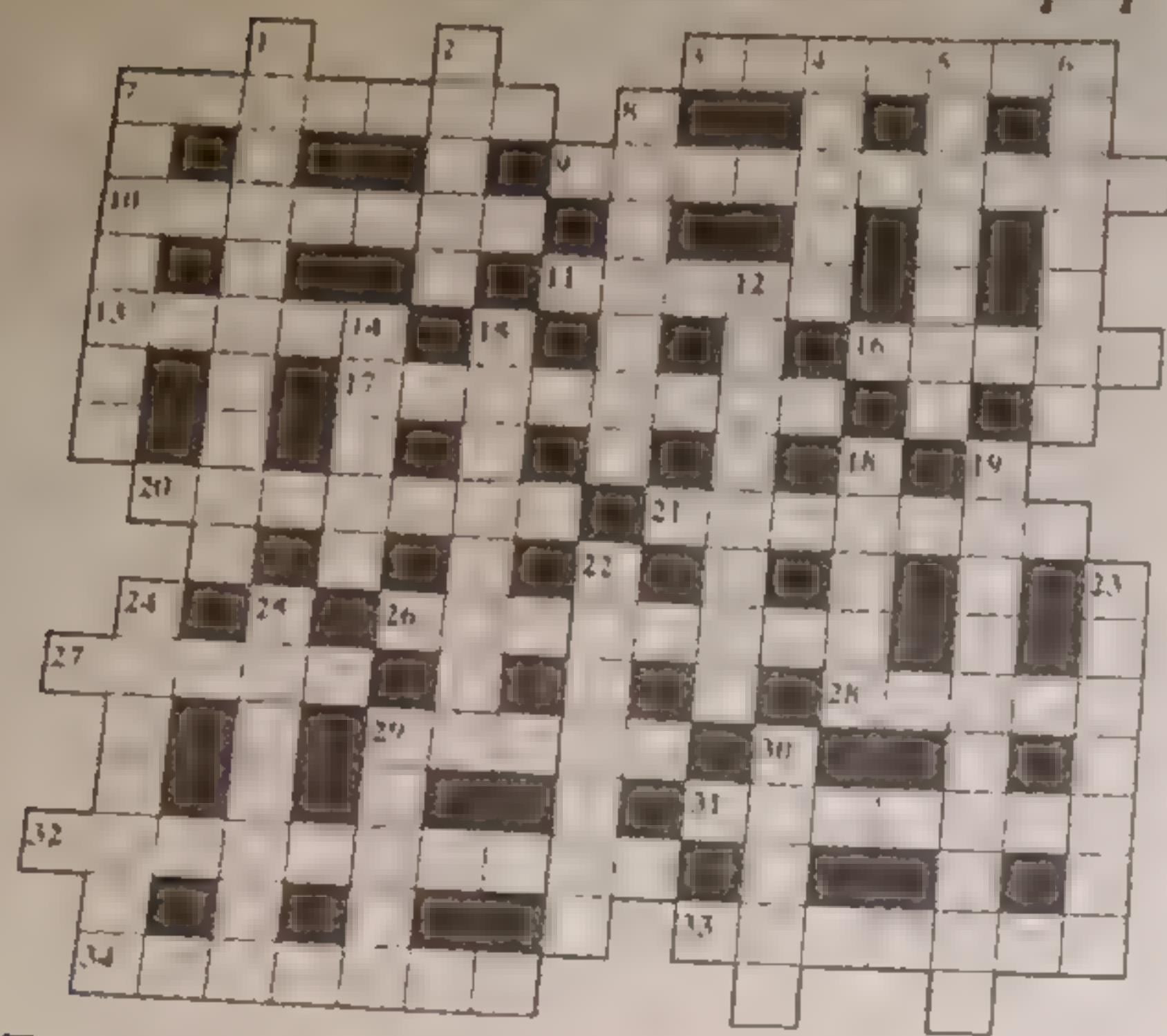
или по адресу: Москва,

Волгоградский пр-т, 46/15,

Культурный центр «Москвич», к.333



## КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Роман Ж. Санд. 7. Русский хирург и анатом, основоположник военно-полевой хирургии. 9. Уменьшение лейкоцитов в кро-

ви при некоторых заболеваниях. 10. Морское кишечнополостное животное, живущее в симбиозе с раками-отшельниками. 11. В римской мифоло-

гии богиня домашнего очага. 13. Имя библейского персонажа, проданного братьями в рабство. 16. Хищная пресноводная рыба. 17. Избыточное отложение жира в организме. 20. Полное имя автора, пишущего под псевдонимом. 21. Хроническое заболевание, в переводе с греческого — капкан для ног. 26. Популярная российская актриса, исполнительница роли в фильме «Собака на сене». 27. Повесть Ю. В. Трифонова. 28. Десертное вино из красных сортов винограда. 29. Стадо овец. 31. Итальянский математик, философ и врач XVI века. 32. Историческая дисциплина, изучающая гербы. 33. Старинный крымский сорт яблок — ...-синоп. 34. Военное звание.

По вертикали: 1. Столица государства в Европе. 2. Воспаление толстой кишки. 4. Степная птица отряда журавлеобразных. 5. Роман Ф. Кафки. 6. Штат в США. 7. Драгоценный металл. 8. Небольшая птица семейства фазанов. 12. Отечественный писатель, автор повести «Дом на набережной».

14. Климатический курорт в Крыму. 15. Жидкая масть. 18. Сатовый цветок. 19. Раздел языкознания. 22. Свидетельство о рождении. 23. Колное заболевание. 24. Гнойное воспаление. 25. Созвездие Южного полушария. 29. Дерево семейства березовых. 30. Овощное растение.

Ответы на кроссворд в № 7

По горизонтали: 1. Мюграф. 4. Паланга. 7. Мольба. 8. Аналог. 11. Пядь. 12. «Соловей». 13. Клен. 16. Морошка. 17. Арканов. 18. Бра. 20. Книга. 21. Корин. 23. Лат. 26. Голицын. 28. Клиника. 30. Пума. 31. Сметана. 32. Этна. 35. Треста. 36. Гнатюк. 37. Трахома. 38. Ромашка.

По вертикали: 1. Мезапам. 2. Роль. 3. Фиброма. 4. Пантера. 5. Лель. 6. Антонов. 7. Модерн. 9. Галина. 10. Донор. 14. Пшеница. 15. Актиний. 18. Бал. 19. Акт. 22. Климат. 24. Агата. 25. «Листок». 26. Гепатит. 27. Наметка. 28. Канонир. 29. Асанова. 33. Веко. 34. Атом.

## ТАТУИРОВКИ

В прошлом номере мы рассказали об истории возникновения татуировки, о традициях национального татуажа. Наша почта свидетельствует, что читателей интересует, как же обстоит дело с современной татуировкой.

В последнее время по всему миру открываются салоны «Тату», где за плату можно сделать самые разные наколки, вплоть до портрета любимой девушки или знаменитого киноартиста. Прославленные мастера татуировки собираются на международные конгрессы, где изукрашенные тела участников говорят об их мастерстве.

Как же делается татуировка? Долго ли она держится? И можно ли ее стереть?

На вопросы нашего корреспондента отвечает заведующий хирургическим отделением Института красоты Анатолий Аполлонович ВОЛОВ.

— Насколько болезненна процедура нанесения татуировки и сколько она длится?

— Достаточно болезненна. Поэтому во время татуажа широко используются обезболивающие средства. Сама процедура занимает 1-2 часа. Все зависит от вида наносимой татуировки и запросов клиента.

— Есть ли у этой процедуры какие-нибудь противопоказания?

— Прежде всего, от татуирования должны отказаться люди с плохой свертываемостью крови, больные сахарным диабетом. Не исключена возможность аллергической реакции на пигмент. Мало того, татуированному «моднику» в течение года нельзя быть донором.

— Может ли татуировка скорректировать недостатки внешности?

— Вполне. Существует так называемый перманентный макияж, который делает ненужным ежедневное пользование карандашом для бровей или губной помадой.

— Какими инструментами пользуются современные мастера для нанесения татуировок?

— В салоне татуировка наносится специальным аппаратом, снабженным иглами, которые на определенную длину вводятся в кожу. «Дикие» специалисты используют для этих целей гитарную струну или швейную иглу, а порой в качестве инструмента выступает обычный заточенный гвоздь.

— Сколько времени держится наколка?

— Рисунок держится в зависимости от состояния

## ЛЕСНОЕ МЕНЮ

Все знают о лечебных свойствах растений и в той или иной мере используют их в быту. А вот их съедобные качества большинства из нас практически неизвестны. А ведь среди огромного количества дикорастущих съедобных растений нашей страны насчитывается около 1000 овощных, хлебо-крупяных, крахмалистых, белковых, пряновкусовых и т.д. Богатства несметные, но пользуемся мы ими мало и нерационально.

Сегодня мы предлагаем вам опробовать некоторые хорошо знакомые растения в новом качестве — не в домашней аптечке, а на столе.

## Календула соленая

1 кг цветочных корзинок календулы, 0,5 л воды, 60 г соли.

Календулу варить 5 мин в соленой воде, охладить, хранить в стеклянных банках в прохладном месте. Использовать для заправки первых блюд.

Зелень погрузить в кипяток на 1-2 мин, откинуть на сито, чтобы стекла вода, нашинковать и потушить с жиром. Нарезанные морковь и лук пассировать. В кипящий бульон или воду положить нарезанный картофель, добавить приготовленную зелень и варить до готовности. За 10 мин до окончания варки добавить соль и специи. Яйцо и сметану положить в тарелки со щами при подаче на стол.

## Мука из корней камыша озерного

Корни вымыть жесткой щеткой, измельчить ножом, высушить, размолоть на кофейной мельнице, просе-

Листья заячьей капусты перебрать, промыть, пропустить через мясорубку, залить охлажденной кипяченой водой, оставить для настаивания на 3-4 часа, процедить настой через сито и растворить в нем мед.

## Крапива, запеченная по-грузински

600 г крапивы, 80 г топленого масла, 120 г репчатого лука, 8 яиц, зелень кинзы, соль по вкусу.

Подготовленную крапиву варить в посоленной воде 5 мин, откинуть на сито. На сковороде с разогретым маслом пассировать измельченный репчатый лук, прибавить отваренную крапиву и измельченную зелень кинзы, соль и топленое масло, хорошо перемешать и тушить 10 мин. После этого залить яйцом, посолить и слегка поджарить на плите. До готовности довести в духовом шкафу.

## Дагестанские пельмени из крапивы



...в новом качестве — не в до-  
машней аптечке, а на столе.

#### Календула соленая

1 кг цветочных кор-  
зинок календулы, 0,5 л  
воды, 60 г соли.

Календулу ва-  
рить 5 мин в соле-  
ной воде, охладить,  
хранить в стеклян-  
ных банках в про-  
хладном месте. Ис-  
пользовать для за-  
правки первых блюд.

#### Наливка из календулы и мяты

20 г сушеной календулы, 10 г суше-  
ной мяты перечной, 1 л водки, 0,5 л во-  
ды, сахар по вкусу.

Календулу и мяту отварить в воде,  
процедить, добавить сахар. После  
растворения сахара смешать отвар и  
водку. Подавать охлажденной.

#### Щи зеленые из иван-чая

100 г свежей зелени иван-чая, 100 г  
крапивы, 100 г щавеля, 200 г картофе-  
ля, 10 г моркови, 40 г репчатого лука, 20  
г маргарина, 0,5 яйца, 20 г сметаны,  
соль, специи по вкусу.

стекля вода, нашинковать и поту-  
шить с жиром. Нарезанные морковь  
и лук пассировать. В кипящий буль-  
он или воду положить нарезанный  
картофель, добавить приготовлен-  
ную зелень и варить до готовности.  
За 10 мин до окончания варки до-  
бавить соль и специи. Яйцо и сме-  
тану положить в тарелки со щами  
при подаче на стол.

#### Мука из корней камыша озёрного

Корни вымыть жесткой щеткой,  
измельчить ножом, высушить, размо-  
лоть на кофейной мельнице, просе-  
ять через сито. Полученную муку ис-  
пользовать для заправки супов и вы-  
печки хлебобулочных изделий.

#### Картофель отварной с заячьей капустой

250 г картофеля, 50 г заячьей капу-  
сты, 20 г растительного масла, соль.

Очищенный картофель сварить до  
готовности, крупно нарезать, не ох-  
лаждая, посыпать нашинкованной  
заячьей капустой, посолить и запра-  
вить растительным маслом.

#### Напиток из заячьей капусты с медом

50 г заячьей капусты, 60 г меда, 1 л  
воды.

сито. На сковороде с разогретым мас-  
лом пассировать измельченный реп-  
чатый лук, прибавить отва-  
ренную крапиву и измель-  
ченную зелень кинзы,  
соль и топленое масло,  
хорошо перемешать и  
тушить 10 мин. После  
этого залить яйцом, по-  
солить и слегка поджа-  
рить на плите. До готов-  
ности довести в духовом  
шкафу.

#### Дагестанские пельмени из крапивы

300 г молодой крапивы, 260 г пше-  
ничной муки, 2 яйца, 50 г репчатого лу-  
ка, 20 г топленого масла.

Из пшеничной муки, яиц, соли и  
подогретой до 35°С воды приготовить  
тесто. Дать ему полежать 30 мин, рас-  
катать в пласт толщиной 2 мм.

Для приготовления фарша из-  
мельчить промытую крапиву, поджа-  
рить на масле измельченный лук и  
перемешать с крапивой. Сформовать  
пельмени и варить их в кипящей под-  
соленной воде, как обычно. Подавать  
со сливочным маслом или сметаной.

А.К.Кошечев

— Вполне. Существует так называемый перманентный макияж, который делает ненужным еже-  
дневное пользование карандашом для бровей или  
губной помадой.

— Какими инструментами пользуются современные  
мастера для нанесения татуировок?

— В салоне татуировка наносится специальным ап-  
паратом, снабженным иглами, которые на опреде-  
ленную длину вводятся в кожу. «Дикие» специалисты  
используют для этих целей гитарную струну или швей-  
ную иглу, а порой в качестве инструмента выступает  
обычный заточенный гвоздь.

— Сколько времени держится наколка?

— Рисунок держится в зависимости от состояния  
кожи от года до трех лет. Потом он начинает бледнеть,  
хотя до конца не исчезает никогда.

— Можно ли «стереть» татуировку?

— Удалить рисунок можно. Правда, процедура эта  
довольно-таки варварская: соскабливание наждачной  
бумагой, выгравливание кислотой или (если рисунок  
невелик) вырезание целых участков кожи. В любом  
случае останется рубец.

— Вредны ли сводные татуировки, получившие в  
последнее время особую популярность у детей и подро-  
стков?

— Для кожи они не вредны. Но привычка ходить с  
«клеяком» может закончиться нанесением настоящей  
татуировки. А юноше или девушке с наколкой трудно  
будет найти престижную работу.

Елена Батырева

#### Наша газета продается оптом в Москве:

- ст.м. «Баррикадная», ул.Баррикадная, д.2, тел. 254-05-62
- ст.м. «Арбатская», ул.Волхонка, д. 6, стр.1, тел. 203-07-98
- ст.м. «Пушкинская», Страстной б-р, д.3, тел. 299-07-69
- ст.м. «Улица 1905 года», ул. 2-я Звенигородская, д.13, тел. 256-06-00
- ст.м. «Красносельская», ул.Краснопрудная, д.7/9, тел. 264-82-72
- ст.м. «Курская», ул.Верхняя Сыромятническая, д. 2, тел. 916-43-98
- ст.м. «Новокузнецкая», ул.Б.Татарская, д. 16/2, тел. 951-07-87
- ст.м. «Варшавская», Чонгарский б-р, д.7, тел. 110-77-60

**ВНИМАНИЕ!**

В июне-августе 1998 года в некоторых областях России  
на нашу газету проводится льготная подписка на I полу-  
годие 1999 года.

Учредитель — фонд «Помоги себе сам».  
Здоровья желает вам  
программа «Помоги себе сам»

Адрес редакции: 109125, Москва,  
Болшеградский проспект, 46/15,  
Культурный центр «Москвич»

Тел./факс редакции — 173-75-19

Главный редактор — Лариса Казарьян

редакторы — Алла Орлова, Алмаз Бикчантаев,  
Татьяна Блинова

ответственный секретарь — Наталья Девдариани

фото — Маргарита Бородина, Роман Сердюков  
верстка — Сергей Гуц, набор — Вера Думбар  
корректор — Галина Сеньявская

ИНТЕРВЬЮ

На нашу газету  
можно подписаться  
с любого месяца  
в любом отделении связи.  
Подписной индекс  
по каталогу агентства  
«Роспечать» —  
**32620.**

Новый годовой  
подписной индекс  
(на 1999 год) —  
**33108.**

Газета зарегистрирована Министерством  
печати и информации 19.07.95  
регистрационный номер 013948

Отпечатана в типографии издательства  
«Пресса»

Заказ № 13785 Тираж 100 000  
Подписано в печать 30.07.98

Подписной индекс по каталогу агентства  
«Роспечать» — 32620

Магазин «Помоги себе  
сам» в Текстильщиках (Вол-  
гоградский пр-т, 46/15,  
к. 333) открыт для посете-  
лей с 10 до 20 часов (в суббо-  
ту с 10 до 18 часов, выходной  
день — воскресенье).

**СПРАВКИ ПО ТЕЛ.**  
**179-10-20,**  
**179-16-01**



№ 9  
(49) СЕНТЯБРЬ  
1998 ГОД

# ПОМОГАЕМ

Для тех, кто хочет обрести физическое  
и духовное здоровье

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА

ВНУТРИ

## ТИШЕ ЕДЕШЬ — ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ



Торопя медлительного ребенка, вы усложняете ему жизнь и, скорее всего, достигнете обратного результата. с. 3

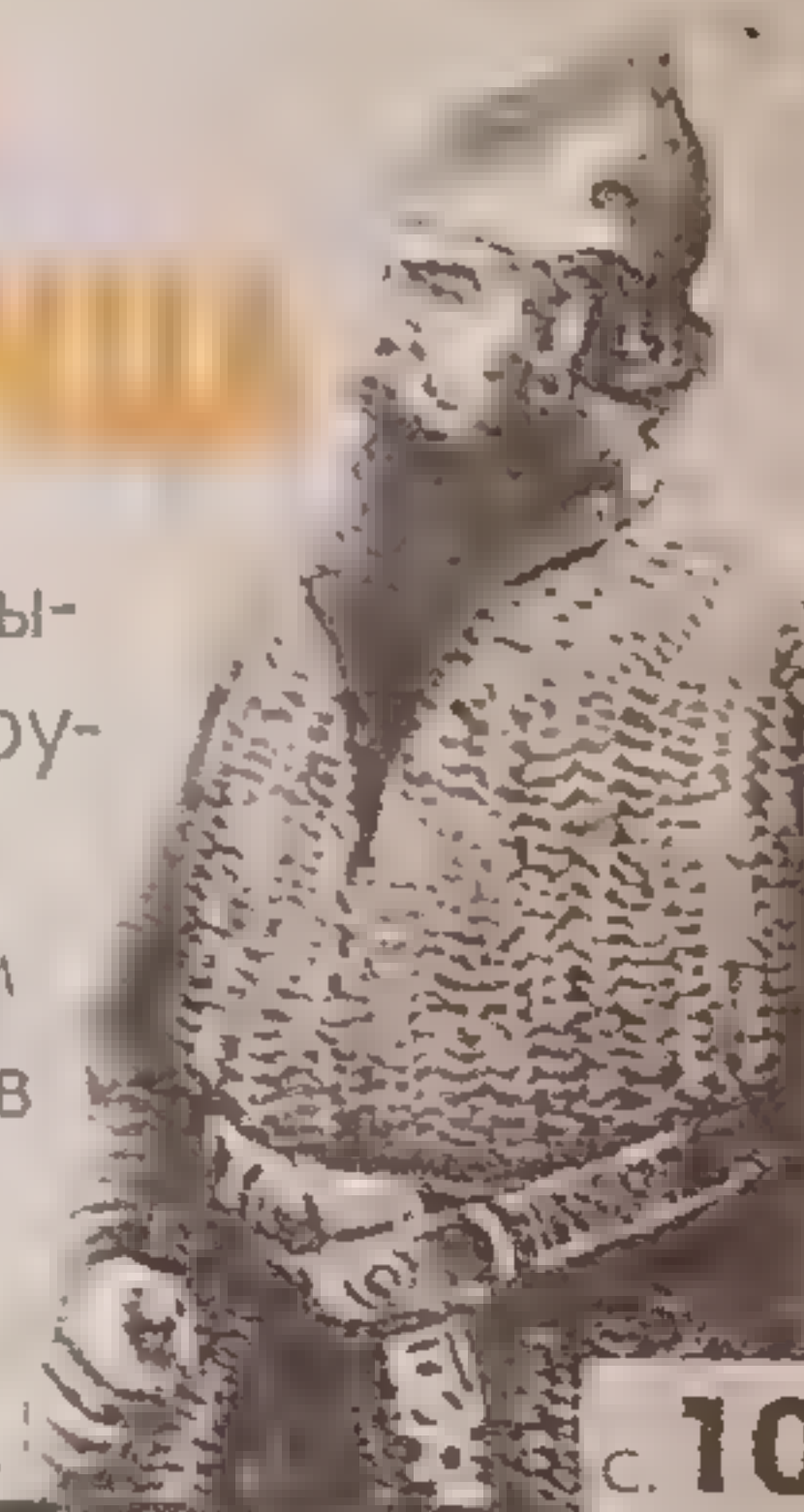
## Детский церебральный излечивают в Москве

Разрабатывая новый метод лечения ДЦП, профессор И.А.Скворцов ставил перед собой, казалось, недостижимую цель: спасти ребенка от бремени инвалидности.



## ИЛИ ИЛИ

Богатыри дышат всей грудью, с наслаждением удерживая в легких ароматы родной земли...



с. 10

## Н. СЕМЕНОВА: НАУЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ

Система раздельного питания не даст нужного эффекта, если предварительно не очистить организм. с. 11

Полития милосердия, кажется, надолго покинуло сердце русского человека. Мы не подаем нищим милостыни, в лучшем случае числя их бездельниками, в худшем — усматривая связь с преступным миром. Нас давно перестало удивлять огромное количество сирот при живых родителях и

# ВЕРА И СВЕТ



Понятие милосердия, кажется, надолго покинуло сердце русского человека. Мы не подаем нищим милостыни, в лучшем случае числя их бездельниками, в худшем — усматривая огромные количество сирот при живых родителях и брошенных стариков при здравствующих детях. А ведь в России испокон веков почиталось за честь приютить у себя странника, накормить голодного, выходить больного. Сами же состоятельные из наших соотечественников стремились остаться в благодарной памяти потомков, создавая богадельни и жертвуя деньги на строительство храмов.

Сегодня, словно в укор окаменевшей сердцем России, зарубежные страны все чаще становятся источником столь необходимого нам милосердия. Американские семьи выкладывают огромные деньги за возможность взять на воспитание неизлечимо больных российских детдомовцев. Немецкая женщина, героиня передачи «Человек и закон», оплачивает лечение российских шоферов-дальнобойщиков, попавших на территории Германии в аварию. Движение, о котором пойдет речь, также родилось за рубежом, во Франции, пустило корни во всем мире и лишь затем нашло своих сторонников в нашей стране. Его основатель — Жан ВАНЬЕ, широко известный за рубежом религиозный и общественный деятель, человек, чье призвание — возвращать радость жизни умственно отсталым инвалидам и их семьям.

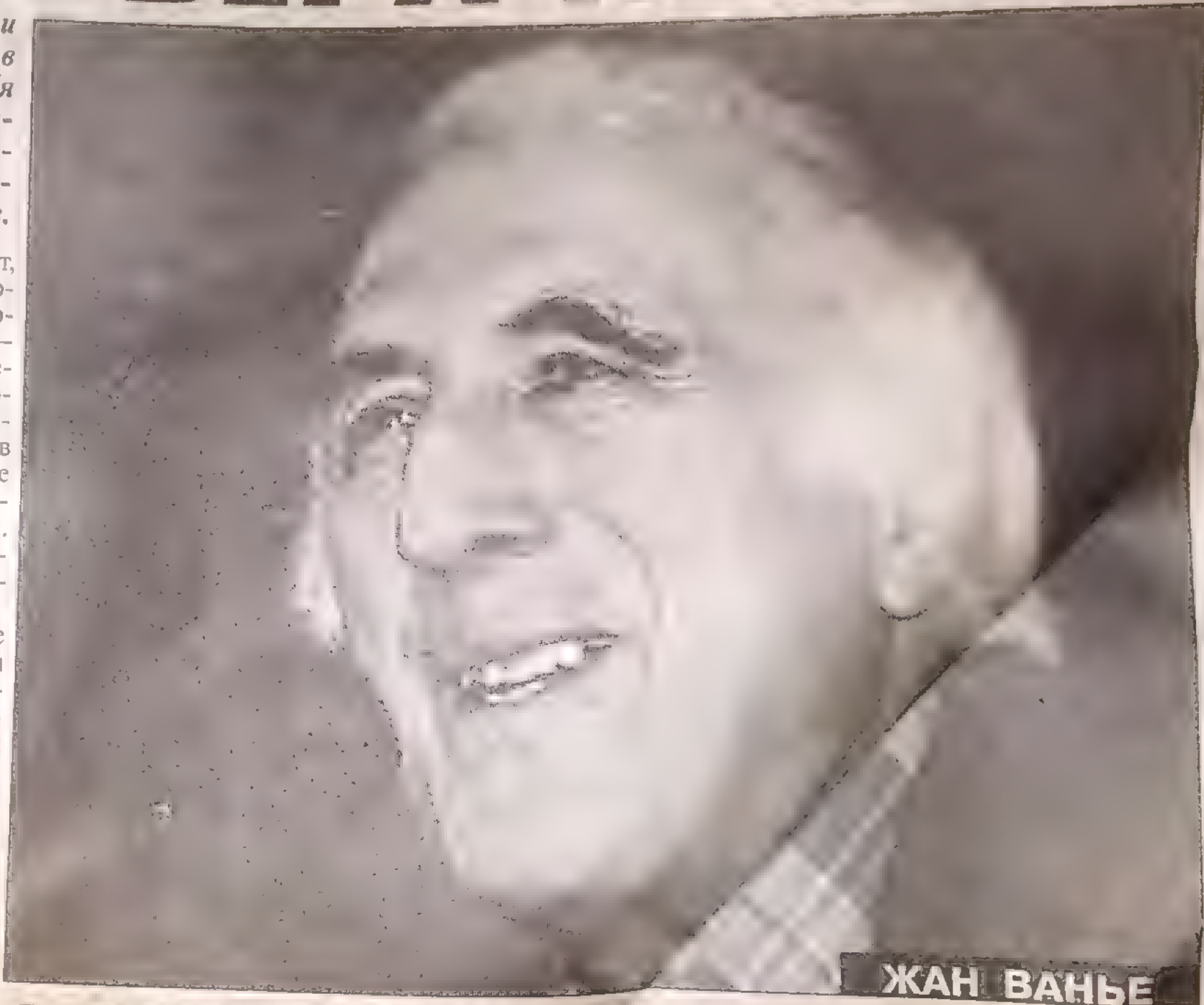
В 1964 году недалеко от Парижа, в деревне, появилась первая община, названная в дальнейшем «Ковчег». Она собрала вместе очень разных людей — умственно отсталых, с одной стороны, и опекающих их «ассистентов» — верующих и неверующих, семейных и холостых, молодых, которые еще не решили, что будут делать в жизни, и людей, уму-

дренных опытом прожитых лет, — с другой. В общине нет строгого деления на «персонал» и «подопечных», главный принцип — жить вместе и на равных. Посетителя может привести в недоумение дух праздника, игры, радости, пронизывающий жизнь в «Ковчеге». При всем трагизме инвалидности, умственно отсталые люди — в центре внимания. Они чувствуют, что действительно могут стать источником радости для окружающих.

В 1971 году Жан Ванье вместе со своей соратницей Мари-Элен Матье организовал еще одно движение общин-встреч для умственно отсталых людей, живущих дома в семье, а также для их родных и друзей. Это движение было названо «Вера и Свет». Их деятельность отличается от деятельности «Ковчега»: умственно отсталые люди — дети и взрослые, не живут сообща, а собираются вместе лишь несколько раз в месяц. Сейчас такие общины имеются уже в семидесяти двух странах мира. Хотя движение «Вера и Свет» родилось в католической среде, оно становится все более экуменическим при участии людей самых разных взглядов.

В Москве общины «Веры и Света» существуют уже более восьми лет. Они объединяют

## ВЕРА И СВЕТ



ЖАН ВАНЬЕ

**В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ:**

**ГОЛУБАЯ КРОВЬ, БЕЛАЯ КОСТЬ...**

**БЕРЕГИТЕ ВАШУ ПЕЧЕНЬ!**

**КАК ЛЕЧИЛИСЬ В СТАРИНУ НА РУСИ**



Начало на с.1

около 150 человек — умственно отсталых людей, их родных и так называемых «друзей» (ассистентов). Члены общины встречаются несколько раз в месяц. Кажется, это так мало: остается масса нерешенных проблем — тревога родителей перед будущим, невозможность интересно проводить время, найти работу, получить помощь квалифицированных специалистов. Тем не менее, «Вера и Свет» много дает всем участникам — больные люди перестают себя чувствовать одинокими, здоровые учатся принимать и понимать людей другого склада, получать от них помощь (как ни странно это звучит).

Основатель движения говорит, что к активной деятельности его подтолкнул впервые прочувствованный в казенных учреждениях для умственно отсталых людей безумный крик, рвущийся из глубины их душ: «Любит ли кто-нибудь меня? Будет ли моим другом?» Эти вопросы проявлялись во всех их устремлениях; обделенные нуждались в том, чтобы быть нужными кому-то.

Жан Ванье много раз приезжал в Москву. Побывавшие на встречах с ним часто удивляются тому, как он умеет говорить: никого не стараясь переубедить, не борясь, не доказывая, а вежливо предлагая рассмотреть проблему. Обычно речь идет об очень простых вещах: о любви, о боли, о Евангелии — и эти привычные темы вдруг открываются по-новому, как будто с ними встречаешься в первый раз. И слова трогают сердца слушателей.

Еще Жан Ванье пишет книги. Самая большая из них — «Община и рост» — о тридцатилетнем опыте жизни и работы в общине и об участии в жизни сотен других общин «Ковчега» и «Веры и Света» в разных странах мира.

Конечно, могут возникнуть сомнения в необходимости развития таких движений у нас в России. Страна переживает тяжелые времена, и зачастую никому нет дела даже до здоровых людей, не говоря уже о больных. И все же именно по отношению к слабым судят мир о цивилизованности государства. И хочется верить, что сердобольная душа России не похоронена под обломками прошлого, что, имея перед глазами пример таких людей, как Жан Ванье, мы сумеем найти в своем сердце место любви и милосердию.

Сергей Ершов

## ЮРИСТА ВЫЗВАЛИ?

## ВОПРОСЫ ИЗ НАШЕЙ ПОЧТЫ

**ВОПРОС.** Получилось так, что в Сибирь я попал после вуза как молодой специалист. Мне в соответствии с действовавшим тогда законом было обещано жилье по льготной очереди, то есть в течение трех лет. Теперь у меня стаж не три года, а чуть не втрое больше. Обещанного жилья не дождался. Сейчас мне говорят, что льготу я уже утратил, ибо перестал быть молодым спецом. Так потерял я право на жилье или нет?

**ОТВЕТ.** Право на жилье вы не утратили. В соответствии со ст. 37 Жилищного кодекса РСФСР от 1990 года...

Чтобы научить ребенка воспринимать прекрасное, вовсе не нужно день и ночь твердить ему о том, как хороша классическая музыка или как гениален Шекспир. Известно, что навязывание чужого вкуса нередко приводит к противоположному результату. А вот воспитать в малыше чувство прекрасного можно, если стараться наполнять его жизнь «пищей для души». Вылазка на природу или поход в цирк, тихая музыка вместо телестрастей и альбом репродукций вместо сборника комиксов, занятия танцем вместо компьютерных игр... Вариантов может быть множество. Главное — не дать угаснуть страсти к познанию, заложенной в ребенке самой природой. А поскольку просыпается любознательность достаточно рано, необходимо заранее продумать, чем мы будем удивлять нашего маленького «гурмана».

## Зрителей приглашали?

Но если мы решимся вынести процесс эстетического воспитания за рамки семейного гнезда или, попросту говоря, повести маленького ребенка куда-нибудь, то с грустью обнаружим, что этого «куда-нибудь» не так уж и много. Даже в таком огромном городе, как Москва. Цирк, кукольные театры, дельфинарий — эти яркие зрелища рассчитаны на старших дошкольников. А

телем (производство созерцателей сегодняшним телевидением грозит обернуться увеличением числа бездельников в будущем). Ребенок должен стать творцом. И

## Психология и музыка

Просто ли сделать малыша активным участником происходящего на сцене? Невероятно сложно. Дошкольная пе-

## ВОСПИТАТЕЛЬ ПО ИМЕНИ ТЕАТР

*Кто из нас не хотел бы видеть своего ребенка образованным и интеллигентным человеком? Талантливым, жизнерадостным, уверенным в своих силах мечтает вырастить малыша каждый родитель. К сожалению, день сегодняшний не спешит одарить наших детей яркими, радостными впечатлениями. А ведь именно они способны помочь ребятам стать творцами и ценителями творчества.*

действие спектакля направлено на то, чтобы человек с самого раннего возраста учился думать, принимать решения и за эти решения отвечать. Куклы задают ребятам вопросы, спрашивают совета, просят о помощи. А дети, для которых судьба героев сказки важна не менее собственной судьбы, стараются изо всех сил. Порой не обходится без курьезов.

дагогика ограничивает время любого занятия с трехлеткой 15-20 минутами. Потом ребенок устает, его внимание рассеивается и он перестает улавливать суть происходящего. Сужу по своей дочери: посмотрев минут пятнадцать самый любимый мультфильм, она отправляется на поиски другого занятия. Содержание же увиденного в Театре марионеток спектакля дочка пересказала по действиям ге-

требующих от юных зрителей проявления находчивости и смекалки. (Ребенок, нашедший способ сдвинуть с места упрямого ослика при помощи палки, веревки и морковки и увидевший воплощение своей идеи на сцене, чувствует себя совершившим открытие. Ему хочется испытать это ощущение еще раз. Его волнует: а что же будет дальше?) От показа к показу действие изменялось в зависимости от реакции детей на тот или иной эпизод и от их пожеланий. Так, если вначале на велосипеде умел кататься лишь Зайка, то потом, благодаря хлопотам детей, «велосипедистами» пришлось стать и другим положительным героям спектакля. Чтобы юные соавторы могли себя почувствовать свободно и раскованно, перед каждым спектаклем с ними стали проводить игры, устраивать «танцевальные минутки». И в зрительный зал малыши стали входить «разогретыми» и заинтригованными.

Множество нюансов, найденных создателями спектаклей, помогли сделать их настоящими событиями в жизни ребенка. Быть может, поэтому

малыш, побывавший в театре, обязательно возвращается сюда. Быть может, поэтому после окончания спектакля и аплодисментов дети не встают и не уходят. Они ждут: а что же будет дальше? Приходится выходить на сцену и объяв-



верить, что с сердобольная душа... под обломками прошлого, что, имея перед глазами пример таких людей, как Жан Ванье, мы сумеем найти в своем сердце место любви и милосердию.

Сергей Ершов

## ЮРИСТА ВЫЗЫВАЛИ?

### ВОПРОСЫ ИЗ НАШЕЙ ПОЧТЫ

**ВОПРОС.** Получилось так, что в Сибирь я попал после вуза как молодой специалист. Мне в соответствии с действовавшим тогда законом было обещано жилье по льготной очереди, то есть в течение трех лет. Теперь у меня стаж не три года, а чуть не вдвое больше. Обещанного жилья не дождался. Сейчас мне говорят, что льготу я уже утратил, ибо перестал быть молодым спецом. Так потерял я право на жилье или нет?

**ОТВЕТ.** Право на жилье вы не утратили. В соответствии со ст. 37 Жилищного кодекса РСФСР от 23 июня 1983 г. и по сложившейся судебной практике граждане, окончившие высшие, средние специальные и иные учебные заведения, направленные на работу в другую местность и включенные в список на внеочередное получение жилья, сохраняют право состоять в нем даже по истечении трехлетнего срока.

**ВОПРОС.** Имею ли я право подарить своей внучке оформленный на мое имя дом, если он как собственность принадлежит и моей жене?

**ОТВЕТ.** Если дом или квартира были нажиты в годы совместной жизни в браке, для дарения их необходимо согласие другого супруга, удостоверенное нотариусом. И то, что дом оформлен на одного из супругов, значения не имеет. Надо или получить нотариально заверенное согласие супруги, или определить в праве собственности на дом долю каждого и только после этого вручить свою долю внучке.

**ВОПРОС.** На собраниях в нашем ТЖС все чаще доводится слышать непривычное, а потому и непонятное слово «кондоминиум». Объясните, что это такое.

**ОТВЕТ.** Слово это латинского происхождения и обозначает совместное обладание, владение. Для истолкования его лучше обратиться к Закону Российской Федерации «О товариществах собственников жилья». В ст. 1 кондоминиум определен как единый комплекс недвижимого имущества, куда включен земельный участок в установленных границах и расположенное на нем жилое здание, иные объекты недвижимости, в котором отдельные части, предназначенные для жилых или иных целей (помещения), являются собственностью граждан и (или) юридических лиц (домовладельцев), а остальные части (общее имущество) — общей долевой собственностью (в многоквартирном доме это лестницы, лифты, подвалы, коридоры и другие места общего пользования, а также электрическое, санитарно-техническое и другое оборудование, обслуживающее более чем одну квартиру).

кого вос-  
тания за  
рамки се-  
мейного  
гнезда или,  
попросту гово-  
ря, повести ма-  
ленького ребенка ку-  
да-нибудь, то с грустью  
обнаружим, что этого  
«куда-нибудь» не так  
уж и много. Даже в та-  
ком огромном городе,  
как Москва. Цирк,  
кукольные театры,  
дельфинарий — эти  
яркие зрелища рас-  
считаны на старших  
дошколь-  
ников. А  
куда  
пойти с  
трехлет-  
ним непоседой,  
которому необходимо  
не только смотреть и  
слушать, но и участво-  
вать в действии?

К счастью, этот во-  
прос беспокоит не  
только родителей. Од-  
нажды задав его себе,  
стали искать ответ ар-  
тисты Андрей Ала-  
духов и Ирина Кря-  
чун. Это и стало на-  
чалом уникального теа-  
тра. Театра семейного,  
театра для самых ма-  
леньких (и немножко  
для взрослых), Москов-  
ского театра марионеток  
на Петровских линиях.

Уже несколько лет он  
гостеприимно распах-  
ивает свои двери для ма-  
лышей и их родителей.  
Каждые выходные люди  
и куклы радуют зрите-  
лей мюзиклом «Каткин  
день» и спектаклем-иг-  
рой «Зайка и его дру-  
зья».

Все, что происходит в  
театре, пронизано одной  
общей идеей — идеей  
сотрудничества. По  
мнению директора теа-  
тра Андрея Владимиро-  
вича Аладухова, ребенок  
не обязан быть созерца-

собственной  
судьбы, стараются  
изо всех сил. Порой  
не обходится без  
курьезов.

на поиски дру-  
гого занятия.  
Содержание же  
увиденного в Те-  
атре марионеток  
спектакля дочка  
пересказала по  
действиям ге-

лать их настоящими Со-  
бытиями в жизни ребен-  
ка. Быть может, поэтому

малыш,  
побывав-  
ший в  
театре,

обязатель-  
но возвраща-  
ется сюда. Быть мо-  
жет, поэтому после  
окончания спектакля и  
аплодисментов дети не  
встают и не уходят.

Они ждут: а что же  
будет дальше? При-  
ходится выходить  
на сцену и объяв-  
лять:

«Спек-  
такль  
окончен.

Спасибо за  
внимание. До  
новых  
встреч!» А

тех, для ко-  
го расстава-  
ние с полно-  
бывшими  
кукольными  
персонажами  
особенно  
болезнен-  
но, вести  
за кулисы и  
знакомить с

Однаж-  
ды особенно горячий  
«друг Зайки» рванулся  
на сцену — гусениц  
бить. Немало усилий  
пришлось приложить  
артисту, «оживляюще-  
му» Зайку, чтобы охлад-  
ить пыл его защитни-  
ка. Вспоминают в теа-  
ре и другой, менее весе-  
лый эпизод. Играли  
спектакль в детском до-  
ме. И на вопрос Зайки  
«что же нам делать с ос-  
лом?» (упрямый ослик  
никак не хотел отпра-  
вляться в путь) один  
мальчик ответил: «Надо  
взять топор и зарубить  
осла!» Реплика звучала  
из уст четырехлетнего  
ребенка...

роев, сохраняя последо-  
вательность сюжета. Это  
значит, что она ни на ми-  
нуту не «выпадала» из  
действия. Какими же  
средствами создатели  
спектакля добиваются  
таких удивительных ре-  
зультатов?

Пять лет ушло у ру-  
ководителей театра на  
поиски наиболее совер-  
шенных методов овла-  
дения вниманием детей  
в течение длительного  
времени. Пять лет мето-  
дом проб и ошибок шли  
они к намеченной цели.  
От пьесы, принесенной  
драматургом, порой ос-  
тавливали лишь «скелет»,  
заменяя литературу кас-  
кадом действий и задач,

марионетками лично.  
Поверьте, на них стоит  
посмотреть поближе:  
ведь кроме удивительных  
кукол, изготовленных се-  
годняшними умельцами  
из театральной мастер-  
ской, по закулискому  
пространству «гордо сту-  
пают» марионетки, сде-  
ланные еще в начале ве-  
ка! А пока «прабабушки»  
и «прадедушки» совре-  
менных артистов тихо  
вздыхают об ушедшей  
молодости, дети не пере-  
стают ими восхищаться.  
Ведь не важно, сколько  
лет твоим друзьям, если  
они способны подарить  
тебе радость.

Элеонора Ершова



Однако раздраженные окрики редко приносят пользу. Разнервничавшись, нерасторопный человек еще больше затормозится, а то и вовсе впадет в прострацию.

— Он прямо назло мне все делает! — жаловалась мне одна мама. — Говорю: «Сынок, поторопись, мы опаздываем». А он еле ноги переставляет.

И нелегко убедить ее, что у мальчика просто такая реакция на стресс. Во-первых, потому что для самой матери спешка — это естественное состояние. А во-вторых, потому что она в стрессовой ситуации становится еще более собранной и энергичной. И, как часто бывает, судит о других по себе.

Когда такой ребенок идет в школу, ситуация усугубляется еще больше. И это понятно: психологическая на-

ет ответы на вопросы, которые ему будут задавать при поступлении в школу.

Ну и конечно, медлительным детям нужно давать возможность хорошенько отдохнуть после школы. Некоторым родителям хочется, чтобы дети поскорее «отмучились», приготовив уроки. По принципу «Сделал дело — гуляй смело». Но при этом как-то забывается, что свое дело ребята сделали в школе и имеют право на отдых. Тем более копуши, которым в силу их психологических особенностей учеба дается труднее, чем остальным.

Что же касается конфликта полов, о котором шла речь в начале статьи, то хочется предостеречь матерей: опасно постоянно демонстрировать мальчикам превосходство женщин над мужчинами. А когда мать то и дело упрекает

## ТИШЕ ЕДЕШЬ — ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ

*У женщин с повышенной энергетикой обычно бывает много претензий к близким, которые кажутся им медлительными и даже апатичными. Особенно раздражают их мужья и сыновья. Наверное, потому что от мужчин мы традиционно ждем активности и предприимчивости. Тем более сейчас, когда принцип «хочешь жить — умей вертеться» приобрел особую актуальность.*

грузка в школе не сравнима с той, что была у ребенка в детском саду и тем более в семье.

Помню одного школьника, который был так сильно заторможен, что производил впечатление интеллектуально сниженного. Хотя на самом деле бедняге просто не повезло в первом классе с учительницей. Она настолько затюкала медлительного мальчика, что он на уроках сидел «в отключке». К третьему классу уже назрел разговор о переводе ребенка во вспомогательную школу. К счастью, до этого не дошло. Усилиями психологов мальчика удалось вывести из апатии, и оказалось, что он соображает даже лучше многих сверстников. С чересчур раздражительной учительницей, правда, при-

мой совет родителям: не усложняйте медлительному ребенку жизнь. Позаботьтесь о том, чтобы на его одежде было как можно меньше пуговиц, завязок — всего того, с чем ему трудно справиться. Пусть надевает не рубашки, а водолазки, не брюки, а спортивные шаровары на резинке. Да и игрушки лучше купить из пластика.

сына в нерасторопности, происходит именно это! Между тем медлительность или, наоборот, повышенная активность — это свойство характера, которое определяет весь образ жизни человека. Если у матери любое дело спорится и она постоянно противопоставляет себя неумехе-сыну, то у ребенка с раннего детства сформируется образ мужчины-неудачника. Надо ли говорить, что это может драматично сказаться на всей его дальнейшей жизни?

Пытаться в корне переделать человека, на мой взгляд, бессмысленно. Сил потратите уйму, а добьетесь только того, что у сына расшатаются нервы и общаться с ним станет еще тяжелее, чем раньше. Бывает, конечно, что медлительность —

Моя знакомая побывала со своим маленьким сыном на собеседовании у психолога. Решался вопрос о его зачислении по конкурсу в некий детский кружок. Мальчика, которому нет еще и пяти лет, спросили, где верх и где низ, что стоит на подоконнике (а стоял там цветок в горшочке), и задали еще два-три простеньких вопроса. Но он так растерялся, что ни на один не ответил. После чего психолог назидательно изрек: «Вот видите, какой у вас ребенок...» (речь, видимо, шла о его застенчивости). Но мальши по итогам конкурса все же был признан способным, в кружок его приняли. И там-то он по-настоящему оттаял, раскрепостился.

## ДЕТСКАЯ СТЕСНИТЕЛЬНОСТЬ. КАК С НЕЙ БЫТЬ?

Чтобы с большей определенностью говорить о такой серьезной проблеме, как детская застенчивость, охарактеризуем три основных ее вида. Первый — когда (как в описанном нами

ранее. А если сделать это нельзя, тоже нет причин серьезно беспокоиться. На всякий случай разучите вместе с ним два-три простеньких стихотворения и предложите продекламировать их перед знакомыми. Многие родители считают это муштрой и насилием над ребенком, не понимая, что если он сможет выступить перед людьми, которых знает, то не растеряется, делая это и в незнакомой обстановке.

Второй вид застенчивости проявляется уже в более старшем, подростковом возрасте во взаимоотношениях с представителями противоположного пола. Это одинаково характерно и для мальчиков, и для девочек. Бывает, например, что ребенок не хочет идти в компанию ровесников, считая себя внешне непривлекательным. Комплекс этот достаточно распространен, и об этом была не одна публикация. Но нежелание общаться со сверстниками может иметь и иную причину — бедность фантазии и отсутствие интереса к внешнему миру и жизни товарищей. Лучшее «противоядие» здесь — расширение кругозора: подростку надо приобретать соответствующий «багаж» из разных областей знания и разных источников — чем шире их диапазон, тем лучше.

Кроме того, чтобы стимулировать интерес к жизни, к внешнему миру, учите детей добру и отзывчивости. Ведь если открываются в душе эти качества, коренным образом меняется облик человека; он не только



случае) ребенок теряется в официальной обстановке при общении с мало-знакомыми людьми. Это реакция естественная и — главное — поддающаяся воздействию. Родители должны постепенно готовить ребенка к ожидаемому событию, скажем,



Ирина Лапшина

Татьяна Шишова, детский психолог

Адрес редакции:  
109125, Москва,  
Волгоградский  
проспект, 46/15,  
КЦ «МОСКВИЧ»



## В фонде «Помоги себе сам» работает Медицинский центр (лицензия — ЦЛМД № 7118/7114)

Квалифицированные специалисты используют следующие методы традиционной медицины:

- лечебный массаж; ● гомеопатию;
- мануальную терапию; ● фитотерапию;
- гирудотерапию.

Проводится иридиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной и миллиметровой резонансной терапии, рефлексотерапии, Су-джок терапии, коррекции зрения. Консультируют онколог, психотерапевт.

### ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ учебно-оздоровительных курсов

#### СЕНТЯБРЬ

По воскресеньям — учебно-оздоровительный курс **ТЕНСЕГРИТИ**, направленный на восстановление жизненного потенциала (на основе древних практик североамериканских индейцев). Продолжительность — 5 часов в день.

С 31.08 (10.00) — учебно-оздоровительный курс для лиц среднего и пожилого возраста (восстановление зрения, слуха, гибкости позвоночника и суставов, прекращения процесса старения) проводит врач **Н.П.Аверина**. Продолжительность — 8 дней (по 4 часа).

С 7.09 каждую неделю (пон. 19.00; вт. 9.30; четв. 9.30 и 19.00) — занятия оздоровительной гимнастикой **Тайцзицюань** проводит инструктор-методист **Е.А.Птицына**.

С 8.09 (11.00) — комплексный курс, включающий правила очищения организма, питания, основы само- и взаимопомощи, саморегуляцию, работу с позвоночником, органами чувств, проводят врачи **Л.В.Бойнова** и **А.И.Фролов**. Продолжительность — 8 дней (по 5 часов).

С 14.09 и с 28.09 (18.00) — учебный курс «Лечебная гимнастика» (комплекс статических упражнений для укрепления позвоночника и суставов, восстанавливающий нормальную работу организма) проводит врач **В.В.Иванов**. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 17.09 (19.00) — семинар «Здоровье на ла-

## ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ



Китайская медитативно-дыхательная гимнастика цигун, дошедшая до нашего времени из глубины веков, представляет собой обширную систему разнообразных дыхательных упражнений. Цель их — укрепить защитные силы организма, усилить его сопротивляемость, повысить энергетический потенциал, наполняя человека чистой, здоровой энергией и изгоняя из него грязную, болезнетворную. Еще в Древнем Китае было сформулировано «золотое правило» здоровья, согласно которому в человеческом организме, никогда не находящемся в стабильном состоянии, должна постоянно сохраняться целительная гармония подвижного равновесия. Упражнения цигун и помогают нам удержать свой организм в состоянии этого динамического равновесия.

«Болезнь всегда легче предупредить, чем лечить», — утверждала древнекитайская медицина и в качестве профилактики рекомендовала правильный образ жизни, надлежащее питание и обязательно движение, то есть выполнение каких-либо упражнений.

В данной статье приводятся несколько несложных упражнений цигун, которые носят общеоздорови-

тельный и общеукрепляющий характер. Регулярное выполнение этих упражнений (один или, еще лучше, два раза в день) поможет вам оздоровить все системы организма, улучшить состояние позвоночника, укрепить нервную систему.

### Упражнение 1

**И.п.** — ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Макушка «подвешена», мышцы шеи расслаблены, плечи расслаблены, опущены, руки свободно свисают вниз, грудь слегка втянута, спина округлена, поясница «расправлена» — для этого надо чуть подогнуть под себя копчик, как будто мы сели на высокий стул, колени расслаблены.

Слегка прикрыли глаза, настраиваемся на занятия цигун, стараемся успокоить дыхание и отвлечься от посторонних мыслей. Постояв так 1-2 минуты (можно больше), начинаем дыхательные упражнения.

На вдохе руки медленно поднимаем через стороны вверх (ладони направлены вверх), стараемся при этом плечи не напрягать. Руки поднимаем над головой, а затем так же медленно на выдохе опускаем перед собой ладонями вниз.

Делаем 3-6-9 дыхательных движений, а затем «собираем «ци», то есть энергию, в даньтянь. (Даньтянь — нижний энергетический центр, находится на 2-3 пальца ниже пупка.) При этом кладем на даньтянь руки так, чтобы ладони оказались наложенными одна на другую, центры ладоней совмещены. У женщин правая рука — на животе, левая рука — поверх правой, у мужчин — наоборот.

### Упражнение 2

**И.п.** — то же. Выводим руки на уровень солнечного сплетения и начинаем

растирать ладони. Делаем это с удовольствием, ощущая, как ладони постепенно нагреваются и это тепло передается нашим внутренним органам — желудку, печени, сердцу, почкам и т.д. И они тоже нагреваются, расправляются.

### Упражнение 3

**И.п.** — то же. Накладываем нагретые ладони на поясницу и начинаем растирать ее, делая 36 вертикальных движений ладонями сверху вниз и обратно.

### Упражнение 4

Ладони на пояснице. Медленно наклоняемся назад, начиная с головы (голова «натягивает» шею, шея — грудь, грудь — живот). При возвращении в исходное положение живот начинает «стягивать» грудь, грудь — шею, шея — голову. Выполняем прогиб назад с открытыми глазами, возвращаясь в **и.п.** — глаза прикрываем.

Упражнение выполняется 9-18-36 раз.

### Упражнение 5

Повторить упражнение 1.

Итак, выполняйте регулярно эти несложные приемы цигун, и через некоторое время вы почувствуете благотворный эффект от этих упражнений.

Те же, кто хочет освоить комплексы цигун под непосредственным руководством специалиста, могут прийти в медицинский центр «Помоги себе сам» на занятия группы цигун. В программе занятий: общеукрепляющие комплексы «Инь-ян» и «Дао инь», цигун на почки, цигун на глаза, цигун Сяояобу (цигун в ходьбе), а также основы китайской оздоровительной гимнастики Тайцзицюань.

Занятия гимнастикой цигун проводит инструктор-методист Елена Анатольевна Птицына

(См. График проведения учебно-оздоровительных курсов)

У **Сергея Викторовича НОРОВКОВА** богатый опыт практикующего врача. После Медицинской академии познавая жизнь, работая участковым терапевтом, был

У НА РАЗВИВАЮТСЯ



Структур-методист Е.А.Птицына.  
С 8.09 (11.00) — комплексный курс, включающий правила очищения организма, питания, основы само- и взаимопомощи, саморегуляцию, работу с позвоночником, органами чувств, проводят врачи Л.В.Бойцова и А.И.Фролов. Продолжительность — 8 дней (по 5 часов).

С 14.09 и с 28.09 (18.00) — учебный курс «Лежебока» (комплекс статических упражнений для оздоровления позвоночника и суставов, восстанавливающий нормальную работу организма) проводит врач В.В.Иванов. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 17.09 (11.00) — семинар «Здоровье на ладони, или Су-джок терапия для всех» (об универсальной оздоровительной системе) проводит врач Н.В.Маньшина. Продолжительность — 2 дня (по 4 часа).

С 18.09 — курс психологической коррекции, направленный на активизацию внутренних резервных возможностей психики и тела, проводят врачи-психотерапевты О.А.Беликова и к.м.н. Л.А.Киселева. Продолжительность — 3 дня (по 6 часов).

С 21.09 (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж) проводит врач Л.В.Никитина. Курс является началом комплексной программы по коррекции сахарного диабета II типа. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 21.09 (18.00) — курс психосаморегуляции (обучение работе в измененных состояниях сознания для восстановления здоровья и изменения фигуры, обретения душевного покоя, развития творческих способностей) проводит врач М.Л.Глянцев. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 21.09 (11.00) и с 28.09 (18.00) — учебный курс «Школа здоровья» (очищение, питание, уринотерапия, металлотерапия, фитотерапия) проводит врач Л.В.Бойцова. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 21.09 — учебно-оздоровительный курс китайской гимнастики цигун проводит инструктор-методист Е.А.Птицына. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 28.09 (11.00) — учебный курс саморегуляции (гимнастический комплекс для восстановления позвоночника и корешковых зон, обучение работе в состоянии саморегуляции) проводит врач А.И.Фролов. Продолжительность — 6 дней (по 3 часа).

Справки и запись на групповые занятия и индивидуальный прием по тел. 179-10-20, 179-16-01 или по адресу: Москва, Измайловский пр-т, 46/15 (д. «Текстильщики»), Интегральный центр «Москвич», к.333

дить, чем лечить», — утверждала древнекитайская медицина и в качестве профилактики рекомендовала правильный образ жизни, надлежащее питание и обязательно движение, то есть выполнение каких-либо упражнений.

В данной статье приводятся несколько несложных упражнений цигун, которые носят общеоздорови-



У Сергея Викторовича НОРОВКОВА богатый опыт практикующего врача. После Медицинской академии познавал жизнь, работая участковым терапевтом, был наркологом, служил в кардиохирургическом центре, побывал в Арктике.

Сегодня мы представляем Сергея Викторовича как автора статьи о методе оценки состояния организма. Доктор Норовков разработал и оригинальную методику излечения многих хронических заболеваний — гипертонии, бронхиальной астмы, язвенной болезни.

Эту методику он с успехом применяет, занимаясь мануальной терапией в медицинском центре «Помоги себе сам».

Здоровье — величайшая ценность человека. И вопросы излечения недугов интересовали его во все времена.

В памяти потомков имя Джероламо Кардано — одного из крупнейших ученых эпохи Возрождения — сохранилось в названиях карданного вала, формулы решения неполного кубического уравнения. Но мало кто знает, что уже при жизни Кардано был признан лучшим врачом Европы. Известность пришла к нему после успешного излечения архиепископа Джона Гамильтона, в то время по сути неограниченного правителя Шотландии при малолетней Марии Стюарт.

Архиепископ Гамильтон часто страдал мучительными задержками дыхания, головными болями и бессонницей. Советы известных медиков не давали ему облегчения. Тогда в Шотландию был приглашен Кардано. Хороший психолог, он сорок дней наблюдал за пациентом. Заключение его гласило: необходимо снизить температуру... мозга. Лечение Кардано назначил довольно немудреное: режим, диету и некоторые медицинские процедуры. Архиепископу, кроме того, предлагались регулярные верховые прогулки, баня, отдых среди дня, продолжительный сон. Он должен был выпивать ежедневно от двух до четырех пинт (1 пинта ≈ 0,57 л) молока ослицы, которую надлежало кормить исключительно лепестками роз и листьями мальвы и свеклы. Строгий ре-

жим дал положительные результаты, что окончательно убедило всех в правильности вывода о «горячем мозге».

Не будем слишком суровы. Возможно, методики наших времен тоже вызовут улыбку у потомков. Ведь направлены они зачастую не на излечение человека, а на устранение внешних проявлений болезни.

Долгая медицинская практика позволила мне вывести собственный метод оценки состояния организма как единого целого. Человеческий организм можно представить как три уровня взаимосвязанных систем. Первый из них — внутренние органы, второй — позвоночник, третий — головной мозг. На предлагаемом рисунке схематически изображены: желудок (1), позвоночник со спинным мозгом (2) и головной мозг (3). Последовательность развития многих хронических заболеваний мы проследим на примере хронического гастрита.

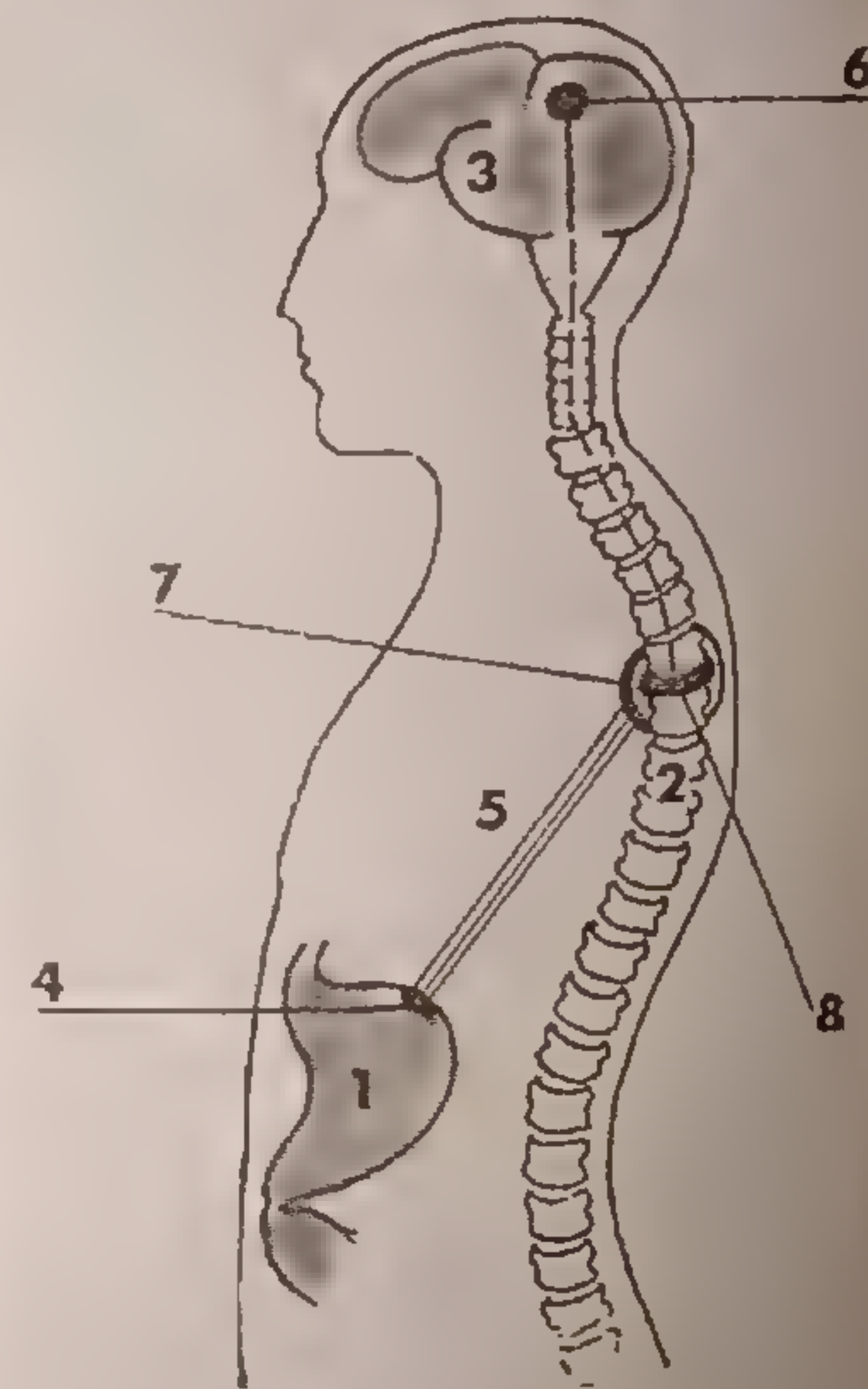
При гастрите болезнетворный фактор действует на слизистую желудка. Появляется зона поражения (4). Информация об этом проходит по нервным стволам (5) до позвоночника, поступает в спинной мозг и по его проводящим путям доходит до коры головного мозга (6), где и формируется защитная реакция на возникшую в организме ситуацию. Существует три уровня защиты: первый — защитная реакция самого желудка, второй — позвоночника, третий — головного мозга.

обу (цигун в ходьбе), а также основы китайской оздоровительной гимнастики Тайцзицюань.

Занятия гимнастикой цигун проводит инструктор-методист Елена Анатольевна Птицына

(См. График проведения учебно-оздоровительных курсов)

## КАК РАЗВИВАЮТСЯ



При гастрите первый уровень включает в себя защиту слизистой желудка, куда поступают сигналы о необходимости усилить выработку защитной слизи, снизить выделение соляной кислоты и уменьшить перистальтику стенки желудка. Вторым уровнем обеспечивает охрану позвоночника, в частности его участка, отвечающего за желудок. Осуществляется это напряжением межпозвоночных мышц (7), формирующих функциональный блок (8). Этот участок позвоночника становится неподвижным, и сигналы от желудка к головному мозгу и обратно начинают проходить беспрепятственно. Третий уро-





Три года назад по Москве «ходила» дифтерия. Родители, напуганные размахом заболевания, спешно вакцинировали своих детей. Однако не во всех случаях врачи давали «добро» на прививку. Противопоказаниями считались различные аллергические заболевания. Аллергия не всегда дает осложнения при вакцинации, но при тяжелой форме атопического дерматита, сопровождаемого бронхиальной астмой, рисковать вряд ли кому-нибудь захочется. Однако Татьяна Васильевна ФЕНЮТИНА взялась защитить таких детей от дифтерии...

— В то время, — рассказывает Татьяна Васильевна, — у меня еще не было полной уверенности в положительном результате. Но я решилась — что было делать, когда прививка необходима, а различные медицинские инстанции, оберегая «честь мундира», указывают друг на друга! Участковый направлял ребят в Институт педиатрии, Институт педиатрии — к аллергологу, а тот — к участковому. Я проверила по Фоллю безопасность применения вакцины. Тест дал по-

ложительный результат, и первая группа детей была привита. В общей сложности было вакцинировано двадцать детей, и при этом ни разу не возникли осложнения, что подтвердило высокую надежность метода тестирования по Фоллю. Так началась моя дружба с энергоинформационной медициной.

## ЧТО МОЖЕТ УБЕДИТЬ ВРАЧА? — БИОРЕЗОНАНС!

ИЗ ПРАКТИКИ ПЕДИАТРА-АЛЛЕРГОЛОГА

Дальнейшая практика постоянно подтверждала правильность выбора. Совершенно неожиданный результат был получен в случае отставания речевого развития. Ребенок пяти лет молчал. Все дети этого возраста умеют молчать, но только во время сна. Мой же пациент не разговаривал вообще, при этом каких-либо дефектов речевого аппарата обнаружено не было. Применение биорезонансной терапии (БРТ) дало потрясающие результаты: уже после второго сеанса малыш заговорил, и не просто заговорил — затараторил так, будто желал наверстать упущенное. Когда в сентябре этого ребенка, уже здорового, привели в спецсадик, логопед был потрясен. Ему оставалось только констатировать, что услуги логопеда маленькому болтуну больше не потребуются.

Биорезонанс дает великолепные результаты и при лечении атопических дерматитов. Профессионалы считают их проблемой из проблем: ведь зачастую лечение растягивается на годы, не приводя к выздоровлению. Практически все лекарственные препараты приносят лишь временное облегчение, не устраняя причину заболевания. Биорезонансная терапия в сочетании с гомеопатией — единственный метод, дающий устойчивый и долговременный эффект, а в ряде случаев — полное излечение.

Еще одна распространенная детская проблема — функциональные нарушения

желудочно-кишечного тракта. Например, плохая перистальтика кишечника, проявляющаяся не только в виде запоров, но и высыпаний на коже, и неприятного запаха изо рта. Удастся восстановить перистальтику — многие болезни исчезнут сами по себе. Бывает, у детей отказывается нормально работать желчный пузырь. У меня

проходила лечение девочка из Подольска. Каждую ночь у нее начиналась сильная рвота. УЗИ показало, что сократительная способность желчного пузыря составляет всего 3% от нормы. Был проведен сеанс лечения, приготовлен гомеопатический препарат. Спустя полтора месяца мы встретились снова. Счастливая мама сказала, что в течение всего этого времени ночные приступы не повторились ни разу. Еще раз проведенное УЗИ показало, что сократительная способность желчного пузыря выросла до 67% от нормы.

Я считаю, наилучшие результаты метод БРТ дает при лечении детских болезней, но лечение взрослых также достаточно результативно. Как-то раз ко мне на прием пришла женщина с папилломой мочевого пузыря. Обследование показало патологию соответствующего меридиана. Мы стали разбирать историю болезни, и оказалось, что пациентке десять лет назад удалили кисту яичника, а по канонам акупунктуры яичник расположен на том же меридиане, что и мочевой пузырь. Проблема, скрывающаяся на молекулярном уровне, не была устранена оперативным путем и вновь проявила себя — уже в виде папилломы. Мы начали лечение, и через полтора месяца эта женщина вновь сидела передо мной и рассказывала необычную историю. Через месяц после начала лечения она пош-

ла к своему врачу. Врач проводит обследование и вдруг, не проронив ни единого слова, убегает. Приходит другой, смотрит и тоже молча удаляется. Когда появляется третий, до смерти перепуганная женщина восклицает: «Что, так плохо?!» — «Нет, не плохо, — отвечает врач, — просто у вас нет никакой папилломы».

Список заболеваний, поддающихся лечению при помощи БРТ, велик. Однако это не означает, что классическая медицина отжила свое. Просто появилась новая технология, позволяющая полнее использовать существующие медицинские методики. БРТ великолепно сочетается с массажем, мануальной терапией, фитотерапией. Но кроме того она позволяет протестировать лекарство, предсказать, как оно повлияет на организм, и выбрать из широкого спектра лекарственных средств одно, самое эффективное.

Недорогая, но точная экспресс-диагностика — еще один способ применения этого метода. Например, анализ на яйца глистов не отличается надежностью, это знает каждый врач. А диагностика по Фоллю позволяет обнаружить заражение всего за несколько минут и практически со стопроцентной точностью.

Знаете, какая профессия самая консервативная? Конечно, врача! Нас очень трудно переубедить, однако потрясающие результаты, получаемые в случае применения БРТ, способны убедить даже самого большого скептика. Главное — попробовать!

Сергей Ершов

Запись на обследование и лечение по методу БРТ в медицинском центре «Помоги себе сам» по тел. 179-10-20, 179-16-01 (м. «Текстильщики», Волгоградский пр-т, 46/15, КЦ «Москвич», к. 333).

По вопросам закупки аппаратуры и методик БРТ можно обращаться в центр «ИМЕ-ДИС» по тел. 273-08-39, 362-73-90. Список городов и поселков, где работают врачи на аппаратуре «ИМЕДИС», опубликован в «ПСС» № 7 за 1998 г.

## БОЛЕЗНИ

вень защиты — формирование в коре головного мозга очага возбуждения, который обеспечивает контроль за слизистой желудка и адекватностью защитных мер

ковых суставов и дающие толчок развитию остеохондроза, что ведет к искажению сигналов желудка в мозг и углублению болезни.

Вследствие все уро-

Так называется новая книга Юрия Георгиевича Вилунаса, только что вышедшая в петербургском издательстве «Комплект» (методика «рыдающего дыхания» опубликована в газете «ПСС» № 7, 1998).

Лечение диабета при помощи оригинальной оздоровительной техники — такова тема этой книги. В

больше врачи не решились) и тоже дала положительные результаты.

Вот как прокомментировала эти исследования врач-эндокринолог Римма Григорьевна Шипилевская: «Методика преодоления сахарного диабета, которую предложил Юрий Георгиевич Вилунас, ис-

сахар естественным путем идет на питание нуждающихся в нем органов и мышц и его содержание в крови нормализуется».

Юрий Георгиевич

Ю.Т. Вилунас

тябрь 1997 г.) подчеркивалось, что в ближайшие десятилетия вряд ли будут найдены какие-либо новые действенные методы лечения сахарного диабета. Поэтому к 2025 году количество больных



облегчение, не устраняя причину заболевания. Биорезонансная терапия в сочетании с гомеопатией — единственный метод, дающий устойчивый и долговременный эффект, а в ряде случаев — полное излечение. Еще одна распространенная детская проблема — функциональные нарушения

пена оперативным путем и вновь проявила себя — уже в виде папилломы. Мы начали лечение, и через полтора месяца эта женщина вновь сидела передо мной и рассказывала необычную историю. Через месяц после начала лечения она пош-

дик БРТ можно обращаться по тел. 273-08-39, 362-73-90. Специалисты ДИС» по тел. 273-08-39, 362-73-90. Специалисты ДИС» по тел. 273-08-39, 362-73-90. Специалисты ДИС» по тел. 273-08-39, 362-73-90.

вень защиты — формирование в коре головного мозга очага возбуждения, который обеспечивает контроль за слизистой желудка и адекватностью защитных мер организма, с одной стороны, и поведением человека (раздражительность, вялость и т.д.) — с другой.

ковых суставов и дающие толчок развитию остеохондроза, что ведет к искажению сигналов желудка в мозг и углублению болезни.

Вследствие все увеличивающегося потока сигналов о болезни очаг возбуждения в мозгу (уровень третий) работает с большим напряжением, подавляя соседние участки мозга и существенно снижая возможности организма реагировать на другие внешние раздражители. В организме, таким образом, формируется порочный круг: длительное поражение слизистой желудка ведет к повреждению позвоночника, это чрезмерно возбуждает очаг в коре головного мозга, который продолжает подавать сигналы, ухудшающие состояние позвоночника и слизистой желудка.

Такова общая схема развития хронических заболеваний. Понятно, что только комплексный подход в лечении, не упускающий из поля своего внимания ни один из участков больного организма, даст в итоге желаемый результат.

В дальнейших публикациях будет более подробно изложена суть повреждения каждой из трех систем организма и методов их лечения.

Так называется новая книга Юрия Георгиевича Вилунаса, только что вышедшая в петербургском издательстве «Комплект» (методика «рыдающего дыхания» опубликована в газете «ПСС» № 7, 1998).

Лечение диабета при помощи оригинальной оздоровительной техники — такова тема этой книги, в которой автор раскрыл свой опыт преодоления тяжелой болезни, мучающей миллионы людей.

Двадцать лет назад, узнав, что он болен сахарным диабетом, Юрий Георгиевич начал уникаль-



# «РЫДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ» ПРОТИВ ДИАБЕТА

ный эксперимент над самим собой. В результате многолетней работы он смог доказать, что, используя природные механизмы естественной саморегуляции, можно держать под контролем все обменные процессы и избегать тех последствий, к которым часто приводит диабет (потеря зрения, ишемия, гипертония, болезни почек, печени, ампутация ног и т.д.). Методика, предложенная автором, использовалась врачами-эндокринологами в двух поликлиниках Петербурга (правда, параллельно с применением лекарств и диеты: на

ным диабетом».

«Врачи называют разные причины этой болезни, — пишет Вилунас. — Но среди всех возможных причин нет ни слова о правильном дыхании. А все больные сахарным диабетом дышат неправильно. В результате органы и мышцы у них получают мало кислорода и не могут брать сахар из крови по своим потребностям (ведь обменный процесс — окислительный). Следствием этого является ненормальное увеличение концентрации сахара в крови. Однако если больной начинает дышать правильно («рыдающее дыхание»), то

отдых, который включает в себя естественные пробуждения (то, что обычно называют бессонницей), опять-таки с использованием «рыдающего дыхания» и импульсного самомассажа. Все эти и другие предлагаемые в книге методы оздоровления позволяют эффективно управлять обменными процессами и избегать нежелательных осложнений.

Что касается высказываемых официальной медициной прогнозов борьбы с сахарным диабетом, то они крайне пессимистичны. Так, на Международном конгрессе диабетологов в Хельсинки (сен-

идет на питание нуждающихся в нем органов и мышц и его содержание в крови нормализуется».

Юрий  
Геор-  
гие-  
вич  
реко-  
мендует  
большим  
сахарным  
диабетом  
обязательно  
делать им-  
пульсный само-  
массаж, правиль-  
но строить ночной

Ю.Т. Вилунас  
РЫДАЮЩЕЕ  
ДЫХАНИЕ  
против  
диабета

тябрь 1997 г.) подчеркива-  
лось, что в ближайшие де-  
сятилетия вряд ли будут  
найжены какие-либо но-  
вые действенные мето-  
ды лечения сахарного  
диабета. Поэтому к  
2025 году количест-  
во больных во  
всем мире может  
увеличиться в 3  
раза, достиг-  
нув 400 мил-  
лионов че-  
ловек. Из  
них бо-  
лее 25  
мил-  
лионов  
— в России!

На этом до-  
вольно мрачном фо-  
не выводы автора книги  
«Рыдающее дыхание про-  
тив диабета» чрезвычайно  
оптимистичны. Юрий Ге-  
оргиевич считает, что уже  
в ближайшие годы боль-  
ных диабетом в нашей  
стране может быть значи-  
тельно меньше. Для это-  
го необходимо прежде  
всего начать обучение  
всех больных методике  
самооздоровления с по-  
мощью механизмов ес-  
тественной саморегуля-  
ции. Учитывая ее про-  
стоту и доступность,  
можно предположить,  
что облегчение участи  
больных сахарным диа-  
бетом реально уже в не-  
далеком будущем.

Книгу Ю. Вилунаса можно приобрести в магазине «Помоги себе сам» по адресу: Волгоградский пр-т, 46/15 (м. «Текстильщики»), КЦ «Москвич», к. 333; тел. 179-10-20, 179-16-01.



6 ПОМОГИ СЕБЕ САМ

# СУХО ВО РТУ — ЧТО БЫ ЭТО ЗНАЧИЛО?

Вряд ли вам доставит удовольствие даже самая вкусная еда, если вы ощущаете сухость во рту. Пища в таком случае проглатывается с трудом. Да и хороший аппетит немалым без обильного слюноотделения — тогда практически все съедается (если даже продукты и не очень полезны) организмом усваивается. Ведь в слюне есть все необходимые ферменты, с помощью которых расщепление некоторых компонентов пищи — например, сложных молекул сахаров — начинается уже в полости рта. Вырабатывается эта жизненно важная жидкость в слюнных железах — подъязычных, подчелюстных, околоушных. Кроме того, много малых слюнных желез есть еще в толще щек и губ.

Обычно выделение слюны в полость рта ощутимо физически. Но вот во рту у вас неожиданно стало сухо, глотаешь с трудом, появляется ощущение дискомфорта. Есть ли повод насторожиться? Да, потому что это может быть сигналом о самых разных заболеваниях.

Одно из таких заболеваний — сиаладенит — мы рассмотрим сегодня. Встречается оно довольно редко, но знать о нем хотя бы в общих чертах надо, чтобы в случае необходимости обратиться к нужному врачу, а именно — к стоматологу.

Сиаладенит, или воспаление слюнных желез, возникает вследствие повреждения полости рта или занесения в нее инфекции. (Сухость во рту может быть вызвана и некоторыми лекарственными препаратами, например, нейролептиками и антидепрессантами, однако это никакого отношения к воспалению слюнных желез не имеет.) Какие инфекции могут стать причиной недуга? Болезнетворные вирусы и бактерии, поселяющиеся во рту при ослаблении иммунитета гриппом, реже — другими респираторными патологиями. Но с первичной диагностикой заболевания могут возникнуть сложности. Нередко боль при сиаладените появляется в области уха и человек спешит к ЛОР-врачу, не обращая внимания на основной симптом заболевания — сухость во рту.

(Здесь самое время заметить, что такое известное заболевание, как свинка, или, по-научному, эпидемический паротит, — тоже разновидность воспаления слюнных желез, в данном случае — околоушных, а иногда и их совокупности, когда лицо опухает, изменяясь до неузнаваемости. Что тоже, кстати, может быть следствием послегриппозного осложнения.) Но вернемся к сиаладениту. В тяжелых случаях температура у больного может подскочить до 40 °С и

возникнуть такая боль, что даже рот трудно открывать. Аналогичный симптом имеет место, когда болезнь вызвана вирусом Коксаки и цитомегаловирусом. В самых крайних случаях — при тяжчайших осложнениях — слюна становится мутной и даже гнойной.

При лечении заболевания в начальных стадиях прописывают антибиотики с широким спектром действия (наиболее эффективные из них — рупид и таривид) — принимать их достаточно дважды в день, поскольку лечебный эффект сохраняется долго. Иногда назначают препараты, усиливающие слюноотделение, например, раствор пилокарпина — по 6-8 капель внутрь два-три раза в день.

Из народных средств можно порекомендовать настойку мать-и-мачехи (0,5 стакана кипяченой воды с 5-10 г измельченной сухой травы 15-20 минут нагревать на водяной бане, остудить и процедить) по 1 ст.л. три раза в день после еды. Помогает полоскание раствором лимонной кислоты (1 ч.л. на 0,5 л воды). Слюнотечение усиливают клюква, лимон, сухари. Облегчают состояние: днем — наложенная на больное место теплая ватно-марлевая повязка; ночью — согревающий компресс с камфорным маслом. Для профилактики сиаладенита полезно после каждого приема пищи тщательно санировать полость рта 1-процентным раствором соды; с той же целью следует не менее 2-3 минут чистить зубы. В экстренных случаях

требуется вмешательство хирурга-стоматолога, который вскрывает капсулу слюнной железы, затрагивая при этом и близлежащие мягкие ткани. В самых тяжелых случаях врачу приходится промывать протоки слюнных желез анестетиком местного действия в сочетании с антибиотиком или вводить в протоки 30-процентный раствор йодолипола.

По окончании острого периода назначают физиотерапию — микроволновую, УВЧ, диадинамические токи (ДДТ). Могут прописать и длительный курс (1,5-2 месяца) приема 10-процентного раствора йодида калия внутрь по 1 ст.л. три раза в день после еды или электрофорез с этим же раствором. Все эти меры касаются острого сиаладенита инфекционного происхождения.

Другая причина воспаления слюнных желез — механические повреждения полости рта, вызванные, например, сосанием или жеванием травинки. Крохотная частичка растения может оторваться и закупорить проток слюнной железы, что вызывает сильную боль (как при инфекционных формах сиаладенита) и припухлость одной или обеих щек. Механическое повреждение слюнных протоков могут вызвать также частицы хлебных злаков и непрожеванная кожура яблок. И хотя боль бывает меньшей, чем при инфекционном воспалении, и проходит через час-другой, она может обостриться при приеме пищи. Так что лучше идти к врачу,

как только вы почувствовали боль и сухость во рту.

При крайне запущенных случаях сиаладенита не исключены паралич лицевого нерва, гнойные затеки, которые могут прорваться в наружный слуховой проход и окологлоточное пространство. Излишне говорить, насколько серьезны подобные осложнения.

Здесь необходимо заметить, что сухость во рту появляется также при сахарном диабете и при так называемом синдроме Шёгрена — хроническом воспалении слюнных и слезных желез, которое еще называют сухим синдромом, так как главный его признак — сухость во рту и глазах. Часто он сопутствует ревматоидному артриту, красной волчанке и системной склеродермии, которые называют коллагенозами или болезнями соединительной ткани. Как он протекает? Появляется чувство жжения и ощущение инородного тела в глазах, возникает слезотечение и полностью исчезают слезы. Второе его проявление — сухой стоматит, когда становится трудно жевать и глотать, в углах рта появляются трещины, прогрессирует кариес. На основании всех этих признаков и ставят диагноз.

В заключение еще раз напоминаем: сухость во рту — вещь далеко не безобидная. Чем она вызвана, вам может сказать только врач.

Ирина Суровцева

Редакция и автор благодарят кандидата медицинских наук Светлану Милову Ясенчук за предоставленную информацию.

Столбик термометра просто «взбесился»: то показывает «упадок сил», то пытается убедить в том, что вам пора «работать» печкой. В чем дело? За разъяснениями наш корреспондент обратился к врачу-терапевту Любови Владимировне АКИМОВОЙ.

## СВЕТ МОЙ, ГРАДУСНИК, СКАЖИ...

«Нормальная» температура у каждого своя. В идеале, она не должна выходить за пределы 36,6-36,8°С. Однако это не означает, что человека, чья температура тела не вписывается в указанный диапазон, надо сразу же причислять к больным. Сильные физические нагрузки, перенапряжение, стресс, даже... настроение способны влиять на показания термометра.

Температура колеблется и в течение дня. Утром она обычно ниже на 0,3-0,5°С. У малышей (из-за неустоявшегося механизма терморегуляции и из-за активно протекающих обменных процессов) температура выше, чем у взрослых. С возрастом температура тела понижается.

Явление, когда столбик градусника упрямо не желает перекаливать за отметку 36,6°, называют гипотермией. Подобный феномен может быть вызван самыми разными причинами: пониженная функция щитовидной железы, отравление никотином, алкоголем, уремии,

остерегаться травм, сильных ушибов и других повреждений ягодичной об-

щи с годами в суставах кристаллы мочевой кислоты, вызывая сильные боли.

нужно носить эластичные пояса и поддерживающие колготки. Обувь пред-

## О СЕДАЛИЩЕ

## И СЕДАЛИЩНОМ НЕРВЕ



насторожиться? Да, потому что это может быть сигналом о самых разных заболеваниях.

Одно из таких заболеваний — сиаденит — мы рассмотрим сегодня. Встречается оно довольно редко, но знать о нем хотя бы в общих чертах надо, чтобы в случае необходимости обратиться к нужному врачу, а именно — к стоматологу.

миче... паротит, — тоже разновидность воспаления слюнных желез, в данном случае — околоушных, а иногда и их совокупности, когда лицо опухает, изменяясь до неузнаваемости. Что тоже, кстати, может быть следствием после-гриппозного осложнения.)

Но вернемся к сиадениту. В тяжелых случаях температура у больного может подняться до 40 °С и

наложенная на больное место теплая ватно-марлевая повязка; ночью — согревающий компресс с камфорным маслом. Для профилактики сиаденита полезно после каждого приема пищи тщательно санировать полость рта 1-процентным раствором соды; с той же целью следует не менее 2-3 минут чистить зубы.

В экстренных случаях

нита) и припухлость одной или обеих щек. Механическое повреждение слюнных протоков могут вызвать также частицы хлебных злаков и непереваренная кожа яблок. И хотя боль бывает меньшей, чем при инфекционном воспалении, и проходит через час-другой, она может обостриться при приеме пищи. Так что лучше идти к врачу,

взяв диагноз.

В заключение еще раз напоминаем: сухость во рту — вещь далеко не безобидная. Чем она вызвана, вам может сказать только врач.

Ирина Суровцева

Редакция и автор благодарят кандидата медицинских наук Сергея Минина Яценчук за предоставленную информацию.

активно протекающих обменных процессов) температура выше, чем у взрослых. С возрастом температура тела понижается.

Явление, когда столбик градусника упрямо не желает переваливать за отметку 36 °С, называют гипотермией. Подобный феномен может быть вызван самыми разными причинами: пониженная функция щитовидной железы, отравление никотином, алкоголем, уремиическая или диабетическая кома, тяжелые истощающие заболевания. Гипотермия как таковая не лечится — как только будет побеждена болезнь, вызвавшая ее, температура сама придет в норму.

Если вы заболели и у вас поднялась температура, не стоит ее сбивать, поскольку показания термометра, равные 37,5-38 °С, свидетельствуют о том, что организм вплотную «занялся» выработкой веществ, убивающих возбудителя болезни. Правда, если температура перевалила за 38 °С, бороться с ней уже необходимо.

И напоследок несколько слов о питании, хотя повышенная температура явно не способствует возбуждению аппетита. Предпочтительней есть легкие блюда — овощной суп, фруктовое пюре, печеные яблоки, кислое молоко, картофельное пюре, хлеб с брынзой.

Если столбик градусника поднялся выше 38 °С, я бы порекомендовала фруктовые соки, компоты, чай, разбавленное водой кислое молоко. Но предупреждаю: большое количество жидкости, выпитое в один прием, может вызвать рвоту. Поэтому не переусердствуйте.

Записала Елена Батырева

## О СЕДАЛИЩЕ И СЕДАЛИЩНОМ НЕРВЕ

*«Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, открывает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге — везде окончательным фактором является мышечное движение», — писал выдающийся русский ученый Иван Сеченов.*

У человека, по подсчетам ученых, до 680 мышц. Общая их масса по отношению к массе тела составляет: у мужчин — около сорока, у женщин — около тридцати процентов. Система представляет собой совокупность отдельных мускулов и целых мышечных пучков, собранных воедино соединительной тканью. Благодаря мышцам мы удерживаем равновесие, успешно передвигаемся в пространстве, дышим, глотаем, говорим, одним словом, — живем.

Самые крупные из мышц человека — ягодичные. Кожа в этой области толстая, с большим количеством сальных желез. В подкожной клетчатке ягодич области относительно мало нервных окончаний, что, видимо, и сделало их излюбленным объектом наказаний. К этой части тела неравнодушна и медицина: здесь менее болезненны внутримышечные инъекции.

Достаточно глубоко

связки, надежно защищенные тремя мышечными слоями. Спортсменов, в частности фигуристов, специально обучают падению на ягодичцы.

Сексологи не рекомендуют родителям бить ребенка в воспитательных целях по «попке», поскольку там находится одна из важных эrogenных зон человеческого организма.

Через ягодичную область, по задней поверхности бедра, проходит наш самый крупный — седалищный — нерв.

Эта часть тела требует внимания, заботы и ухода. Безобидная, на первый взгляд, инъекция — опасная для ягодич процедура. Занесенная по неосторожности инфекция или быстрое введение в подкожную клетчатку больших доз препарата могут вызвать абсцесс. В случае появления на месте укола припухлости или красноты лучше обратиться к врачу, а не заниматься самолечением. Хотя здесь и целых три слоя мышц, нужно тем не менее

остерегаться травм, сильных ушибов и других повреждений ягодичной области. Ведь в подобных случаях нередко гематомы, порой достаточно обширные, отслаивающие кожу и подкожную клетчатку. Лучше сразу приложить лед или смоченную в холодной воде марлю. Это успокоит боль и не даст распространиться отекам. А чтобы ускорить рассасывание гематомы и предотвратить нагноение, необходимо проконсультироваться с врачом.

Сложнее иметь дело с открытыми травмами ягодичной области, тем более когда бывают задеты ягодичные артерии. Оперативный подход к ним зачастую затрудняется из-за массивности большой ягодичной мышцы и малой длины артерий. Еще большую опасность представляют огнестрельные ранения, чреватые, помимо возможности повреждения артерий, развитием разного рода инфекций, в частности анаэробной, которая в этой части тела протекает крайне тяжело.

Требуется особое внимания и седалищный нерв. Стоит его застудить, как воспалительные процессы не заставят себя долго ждать. И тут уже не обойтись без теплых компрессов. Чаше беспокоит седалищный нерв людей пожилого возраста, его могут серьезно травмировать скапливаю-

щиеся с годами в суставах кристаллы мочевой кислоты, вызывая сильные боли.

Даже у женщин с нормальным и малым весом тазобедренная часть тела бывает иногда от природы широкой. Некоторые дамы в погоне за красивой фигурой готовы на кардинальные меры. Однако вынуждены их огорчить: нет никакой гарантии, что после пластической операции они получат то, что хотели. Тем более что для дальнейшей коррекции фигуры все равно придется идти в спортивный зал для «отшлифовки» мышц. Так, может, лучше сразу туда и направиться, минуя хирургию? Кстати, одно из сравнительно новых спортивных увлечений женщин — фитнес или, говоря понятнее, упражнения с гантелями, штангой или на специальных силовых тренажерах, — при любом телосложении великолепно формирует ягодичцы и бедра.

Чтобы «подтянуть» эту часть тела или сделать кожу эластичной, каждый день, принимая ванну или душ, энергичными движениями массируйте и растирайте ее грубой мочалкой. Водные процедуры, массаж, плавание обогащают кожу кислородом, стимулируют обмен веществ и распад жировых клеток, задерживают старение мышц.

Тем, кто хочет уменьшить ягодичцы и бедра,

нужно носить эластичные пояса и поддерживающие колготки. Обувь предпочтительнее на высоких каблуках: в этом случае мускулы нижней части тела напрягаются, приподнимая ягодичцы. А чтобы не застудить мышцы, берегитесь сквозняков, одевайтесь и обувайтесь по погоде, меньше пользуйтесь синтетикой, больше — шерстяными и хлопчатобумажными изделиями.

И — не забывайте о еде. Исключите из рациона пищу, богатую холестерином, в первую очередь — сливочное масло, пироженные, торты, какао, жирное мясо (свинину, баранину, утку). Отдайте предпочтение продуктам с большим содержанием белка, из которого и строится мышечная масса. Это говядина, индейка, куриные грудки, бобы, гречка, фасоль, а также пища, богатая кальцием: морская и речная рыба, творог, йогурты, молоко. Конечно, при этом придется отказаться от поздних сытных ужинов.

Материал подготовила Астхик Етимян

Редакция благодарит за предоставленную информацию доктора медицинских наук, ведущего научного сотрудника отделения ран и раневой инфекции Института хирургии им. А.В.Вишневского РАМН Валерия Михайловича Матасова.



Знакомство с Центром началось у меня с того, что в сопровождении заведующей стационарным отделением Ольги Николаевны Тарасовой я прошелся по процедурным кабинетам, заглянул в палаты, поговорил с родителями маленьких пациентов.

Стационар жил будничной налаженной жизнью. В процедурной малышу вводили лекарства с помощью точечного электрофореза. В комнате напротив девочке делали массаж шипованным каточком. Бригада: мать — врач — массажист, — в соседней комнате обучала малютку ползать: мать держала ребенка на весу, а массажист и врач согласованно переставляли ему ручки и ножки. «Имитационная стимуляция», — прокомментировала зав.отделением. В палате обучали правильной ходьбе карапуза постарше. В коридоре его ровесник самостоятельно вышагивал в специальных «ходунках», а мама шла рядом...

Моя первая собеседница Белкиза Калач — из далекого Косова. Появилась она в Центре с сынишкой Денисом, когда ему было восемь месяцев. Диагноз: болезнь Дауна. Генетический синдром. Олигофрения. Безразличный ко всему, он почти не двигался, не реагировал на окружающее. Этот их приезд в Москву — пятый, и результат налицо: непоседа-малыш бегаёт вокруг матери, заразительно смеется, лопочет что-то, путая сербские слова с русскими...

Дашеньку Озерину родители привезли из Сургута шестимесячной. Грубые нарушения функции головного мозга, атрофия зрительного нерва. Куда ни обращались, ответ был один: если и выживет, надежд на исцеление — никаких... Шесть курсов интенсивной терапии в Центре сотворили чудо: зрение восстановилось полностью. Девочка очень подвижна, по интеллектуальному развитию намного обогнала ровесниц...

Тарасову то и дело зовут к пациентам. Дел у нее и без меня явно невпроворот. И все же, прежде чем расстаться, прошу ответить на вопрос:

— Что бы вы как невролог посоветовали будущим матерям?

— Строго выполняйте все предписания врача в период беременности. Об алкоголе, наркотиках, всяческих стрессах и чрезмерных физических нагрузках и думать забудьте. Внимательно наблюдайте, как развивается ваш малыш. Если в два-три месяца он не держит голову, не реагирует на игрушки, в шесть — не сидит и не узнает родных, в восемь месяцев не начинает ходить и произносить первые слова — немедленно обращайтесь к врачу.

Протекающие в нервных клетках и центрах процессы практически неуправляемы. Воздействовать на них извне почти невозможно. Поэтому традиционная терапия сводится к тому, чтобы адаптировать, приспособить больного к поразившему его недугу. Но, даже научившись кое-как себя обслуживать, ребенок остается калекой. Разрабатывая наш метод, мы ставили принципиально иную цель: устранить дефект, восстановить нормальные функции пораженных органов, навсегда избавить ребенка от тяжкого бремени инвалидности.

— Иначе говоря, сделать то, чего до вас никому сделать не удавалось.

— Тогда мы об этом как-то не думали. Были дети-инвалиды, не по своей воле оказавшиеся в положении изгоев, никому, кроме отчаявшихся родителей, не нужные. И помочь им можно было, лишь доказав, что детский церебральный паралич излечим. Этим-то мы и занялись.

(Скворцов скромно умалчивает о том, как он — к тому времени уже не первый год руководивший неврологическим отделом Института педиатрии — настойчи-

буждает нейроны к активизации и перестройке деятельности, усиливают и закрепляют эффективность лекарственных препаратов. В итоге поврежденные участки нервной системы перестают быть недоступной «зоной бедствия».

Мы получаем возможность командовать им «делай так» или «не делай так». Команды — это разработанные нами специальные методики стимулирующего воздействия на двигательные, зрительные, слуховые и другие анализаторы. Иначе говоря, многократно повторяющиеся имитационные упражнения: мы учим ребенка правильно сидеть, ползать, стоять, держать осанку, ходить, различать цвета и звуки, произносить слова, интонировать



прошли лечение свыше 15 тысяч человек. Более чем 13 тысячам частично или полностью возвращено здоровье. Среди них дети из Германии, США, Польши, Чехии, Македонии, Словакии, Вьетнама, Югославии.

То, что Скворцов сухо именует научными исследованиями, в действительности — десятки не имеющих ана-

логов диагностических и лечебных методик, программ, препаратов. Но при всей эффективности разработанных здесь приборов и аппаратуры — это всего лишь вспомогательные средства, облегчающие титанический труд работников. Ценою огромных усилий они медленно, с любовью и верой в успех превращают искалеченных недугом малышей в полноценных здоровых людей. То, что происходит с маленькими пациентами в Научно-терапевтическом центре, граничит с чудом. Слепорожденные прозревают. Глухие обретают слух, немые — речь. Привезенные в инвалидных колясках возвращаются домой на своих двоих.

Это было бы невозможно без удивительной атмосферы доброжелательности и полного взаимного доверия, установившейся между медиками, пациентами и родителями, которую чувствуешь, едва переступив порог Центра.

Высокая эффективность, кажущаяся простота оригинального метода лечения ДЦП породили, к сожалению, множество псевдопоследователей. Охотники поживиться на чьем-то несчастье, как правило, не утруждают себя глубоким изучением нового метода. Довольствуются отдельными его компонентами. Между тем эта уникальная, тщательно продуманная система комплексного воздействия на человеческий организм требует не только неукоснительного и строго последовательного выполнения всех ее компонентов, но и огромного напряжения духовных и физических сил. Только такой ценой можно добиться успеха. Самозваным «целителям» такое не по плечу.

— Игорь Арнольдович, ваше отношение к лечебным центрам, врачующим якобы по вашему методу?

— Мы не делаем

## ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ИЗЛЕЧИВАЮТ В МОСКВЕ



По данным Всемирной организации здравоохранения, на планете сегодня насчитывается более 50 миллионов человек с психоневрологической инвалидностью. В России, по далеко не полным данным, одних только детей с подобными заболеваниями более 150 тысяч. Считается, что некоторые из них, в том числе детский церебральный паралич (ДЦП), лечению практически не поддаются. Однако не все так безнадежно. В этом убедился наш корреспондент, побывавший в Научно-терапевтическом центре профилактики и лечения психоневрологической инвалидности (НТЦ ПНИ) и беседовавший с директором, доктором медицинских наук Игорем Арнольдовичем СКВОРЦОВЫМ. Разговор шел о разработанном под его руководством комплексном методе лечения ДЦП и других неврологических заболеваний.

во пытался организовать отделение для детей-инвалидов, а когда понял, что сделать это ему не дадут, ушел из института и создал негосударственный Центр.

фразы. И в 87-90 случаях из 100 добиваемся успеха. Причем успех этот всегда коллективный: кроме узкопроф.



шения функции головного мозга, атрофия зрительного нерва. Куда ни обращались, ответ был один: если и выживет, надежд на исцеление — никаких... Шесть курсов интенсивной терапии в Центре сотворили чудо: зрение восстановилось полностью. Девочка очень подвижна, по интеллектуальному развитию намного обогнала ровесниц...

Тарасову то и дело зовут к пациентам. Дел у нее и без меня явно не впрок. И все же, прежде чем расстаться, прошу ответить на вопрос:

— Что бы вы как невролог посоветовали будущим матерям?

— Строго выполняйте все предписания врача в пору беременности. Об алкоголе, табаке, наркотиках, всяческих стрессах и чрезмерных физических нагрузках и думать забудьте. Внимательно наблюдайте, как развивается ваш малыш. Если в два-три месяца он не держит голову, не реагирует на игрушки, в шесть — не сидит и не узнает родных, в восемь месяцев не начинает ходить и произносить первые слова, — немедленно обращайтесь к невропатологу.

Разговор с И.А.Скворцовым начинается с вопроса, который после знакомства с Центром вертится у меня на языке:

— Игорь Арнольдович, почему же все-таки ДЦП считается неизлечимым, и что представляет собой ваш оригинальный комплексный метод лечения?

— Вначале — о том, какие причины способствуют возникновению заболевания. Уже в первые месяцы беременности у эмбриона формируется и начинает действовать так называемая перивентрикулярная область мозга (ПВО) — своеобразная «фабрика, диспетчерская и командный пункт», где производятся нервные клетки, формируются нервные узлы и центры, выстраивается нервная система, отдаются сигналы-команды и контролируется их правильное исполнение.

ПВО чрезвычайно чувствительна к повреждающим факторам — кислородной недостаточности, нарушениям метаболизма, родовым травмам и многому другому. Сбой в работе «фабрики» приводит к нарушению нормального развития нервных клеток и центров, а в дальнейшем — к серьезным психоневрологическим расстройствам: параличам, олигофрении, немоте, тугоухости, слепоте, раннему детскому аутизму и т.д.



чения психоневрологической инвалидности (НПЦ ПНИ) и беседовавший с директором, доктором медицинских наук Игорем Арнольдовичем СКВОРЦОВЫМ. Разговор шел о разработанном под его руководством комплексном методе лечения ДЦП и других неврологических заболеваний.

во пытался организовать отделение для детей-инвалидов, а когда понял, что сделать это ему не дадут, ушел из института и создал негосударственный Научно-терапевтический центр. Было это в 1990 году.)

— Нам удалось разработать методику метамерного (мета в переводе с греческого — между, мерос — часть, доля) введения лекарств, позволяющую пробиться к нервным клеткам и центрам и влиять на происходящие в них процессы. Мы вводим биологически активные препараты в строго определенные участки кожи, мышц, надкостницы, соединительных связок, соотносящиеся с пораженными участками головного мозга. Микродозы лекарств по нервным волокнам быстро и «точно по адресу» поступают в поврежденные нервные клетки и резко повышают их способность усваивать сигналы извне. Обычные инъекции — внутривенные и внутримышечные — такого эффекта не дают, да и действуют они на

весь организм, а не только на участки, нуждающиеся в лечении.

По тому же метамерному принципу проводятся стимулирующие физиотерапевтические воздействия на чувствительные нервные окончания: надкостничный, вибрационно-вакуумный, гидро- и пневмомассаж, лазерная, инфракрасная, магнитотерапия, электростимуляция, водолечение. Участки головного мозга, требующие коррекции, получают таким образом избыточную информацию, которая по-

человек с психоневрологической инвалидностью. В России, по далеко не полным данным, одних только детей с подобными заболеваниями более 150 тысяч. Считается, что некоторые из них, в том числе детский церебральный паралич (ДЦП), лечению практически не поддаются. Однако не все так безнадежно. В этом убедились наши корреспонденты, побывавшие в Научно-терапевтическом центре профилактики и лечения (НПЦ ПНИ) и беседовавшие с

фразы. И в 87-90 случаях из 100 добиваемся успеха. Причем успех этот всегда коллективный: кроме узкопрофильных специалистов, с ребенком постоянно работает бригада: врач — массажист — мать.

— Участие матери обязательно?

— Да. Было бы непростительной ошибкой не использовать то огромное влияние, которое она оказывает на малыша уже одним своим присутствием. Но и мать — всего лишь человек: она нервничает, впадает в крайности, и это отражается на ребенке. Поэтому психотерапевтическое воздействие на диалог мать — дитя — один из основных компонентов нашего комплексного метода.

Кроме того, мать должна уметь делать инъекции, массаж, стимулирующие упражнения. Курс интенсивной терапии в стационаре Центра продолжается 10 дней, а дальше — до следующего курса — именно ей предстоит делать это по нашим инструкциям. Всему необходимому мы обучаем в постоянно действующей при Центре школе матерей.

— Что представляет собой ваш Центр сегодня?

— Стационарное отделение на базе детской клинической больницы № 6 Северного округа столицы, амбулаторное отделение в подмосковном пансионате «Малаховка» и 32 филиала в разных регионах России. Профиль — профилактика и лечение психоневрологических заболеваний и научные исследования в этой области. Основной контингент больных — дети. Но лечим и взрослых с остеохондрозами, невралгией тройничного нерва, вегетососудистой дистонией, последствиями мозговых инсультов, огнестрельных ранений и травм центральной и периферической нервной системы. Результаты неплохие...

Статистика свидетельствует: за семь с небольшим лет в Центре и его филиалах

Высокая эффективность метода лечения простота оригинального метода лечения ДЦП породили, к сожалению, множество псевдопоследователей. Охотники поживиться на чужом несчастье, как правило, не утруждают себя глубоким изучением нового метода. Довольствуются отдельными его компонентами. Между тем эта упрощенная, тщательно продуманная система комплексного воздействия на человека требует от врача последовательного выполнения всех ее компонентов, но и огромного напряжения духовных и физических сил. Только такой ценой можно добиться успеха. Самозванным «целителям» такое не по плечу.

— Игорь Арнольдович, ваше отношение к лечебным центрам, врачующим якобы по вашему методу?

— Мы не делаем секретов из наших методик. Готовы поделиться знаниями и опытом со всеми, кто намерен серьезно и честно работать в этом направлении. Но ни о каком сотрудничестве с халтурщиками и вымогателями не может быть и речи.

К счастью, «отделить зерно от плевел» просто: в отличие от «врачевателей» от коммерции, наши филиалы лечат пациентов бесплатно.

— Но в самом Центре лечение платное?

— Да. Но поначалу в надежде на меценатов и спонсоров мы тоже лечили бесплатно. С москвичей, кстати, плату не берем и сейчас. Когда же стало ясно, что ни на чью помощь рассчитывать не приходится, мы были вынуждены ввести оплату. Десятидневный курс интенсивной терапии обходится сегодня россиянам приблизительно в шесть с половиной тысяч рублей. Сумма немалая, но другого выхода у нас нет. Львиная доля получаемых от пациентов денег уходит на уплату налогов. Остальная часть — на лечение, содержание больных, аренду помещений, лекарства, совершенствование методик, зарплату сотрудникам. Свободных денег у нас нет и, судя по всему, никогда не будет.

— Что бы вы в заключение хотели пожелать читателям нашей газеты?

— Как, вы сказали, она называется? «Помоги себе сам»? Хорошее название. Так вот, постарайтесь помочь себе и своим детям уберечься от психоневрологических заболеваний. А если вам все же не удастся это сделать, обращайтесь к нам. Мы вам поможем.

Николай Гацунаев

Адрес НПЦ ПНИ: 125438, Москва, 3-й Лихачевский переулок, дом 2. Телефоны: (095) 153-85-13, 154-44-59; факс (095) 456-35-35



## ЗНАНИЯ О СЕБЕ

За годы учения в школе с ребенком происходит удивительная метаморфоза. В первый класс отдают совсем еще малышей, а заканчивают школу юноши и девушки, уже готовые сами образовать семью. Школьный этап в жизни человека принято делить на два периода: младший — препубертатный (7-13 лет) и старший — пубертатный, или подростковый (14-17 лет).

Процесс взросления не всегда проходит бесконфликтно. Дело в том, что ребенок, приобретая жизненный опыт, постоянно меняет отношение к себе и окружающим. Он вынужден преодолевать представление об исключительности собственного «Я», учиться общению с ровесниками, детьми старше себя, учителями. Бороться за свое «место под солнцем». Именно в школьные годы многие испытывают первую серьезную влюбленность.

Оставшись один на один со своими переживаниями, подросток может решиться на отчаянный поступок: бежать из дома, совершить криминальные действия и даже предпринять суицидальную попытку. У него легко возникают комплексы, связанные с собственной недооценкой или переоценкой. В этот период ребенок остро нуждается в моральной поддержке взрослых, и особенно родителей.

Наряду с психологическими у подростка нередко появляются и медицинские проблемы. В большинстве случаев они являются временными, ребенок «перерастает» их. Например, если формирование внутренних органов отстает от роста тела, подросток плохо переносит обычные нагрузки, у него может колебаться артериальное давление, случаются обмороки. В пубертатном периоде дети нередко страдают астенией, проявляющейся слабостью, вялостью. Это объясняется тем, что внутренние процессы роста отбирают много энергии, и у подростка не хватает сил, чтобы быть

физически активным. Поэтому взрослым нужно проявлять осторожность, заставляя ребенка преодолевать себя.

Особенно бережно следует относиться к детям 12-15 лет. Этот возраст считают критическим — ведь происходит выключение одних и включение других внутренних регуляторных механизмов. Состояние многих органов в это время нестабильно, и возможные психотравмы, физические перегрузки, воздействие алкоголя, наркотиков, никотина, радиации, экологическое неблагополучие могут привести к нарушению формирования организма, изменению сроков полового созревания, стать основой для тяжелых сосудистых, вегетативных и других заболеваний.

В школьные годы завершается формирование сексуальной сферы человека. В начальных классах дети продолжают игры в «дочки-матери», «больницу», но, в отличие от дошкольников, у них эти игры часто связаны с обнажением, демонстрацией и созерцанием половых органов. Любопытство к этой сфере жизни можно оценить как нормальное, хотя и требующее контроля и коррекции со стороны взрослых. Знакомить детей с интересующей их информацией проще всего, давая им книги, рассчитанные на соответствующий возраст. Таким образом ребенок получает все необходимые ему сведения об интимной стороне жизни в виде банальной учебной информации. Став таковой, она теряет интригующую притягательность.

Иного отношения требует слишком ранняя мастурбация. Она выходит за рамки обычной сексуальной любознательности и является, как правило, реакцией на эмоциональный дискомфорт, заброшенность ребенка или деспотичное обращение с ним. Коррекция поведения ребенка в этом случае должна быть хорошо продуманной и не принимать характера осуждения, наказания.

С 9-10 лет дети начинают усваи-

## ЛЕГКО ЛИ СТАТЬ

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В ПРЕПУБЕРТАТНЫЙ И ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОДЫ



Рубрику ведет доктор медицинских наук, профессор Дмитрий Дмитриевич Панков

но-имитационными межполовыми контактами». 10-11 лет — возраст распространенных мастурбаций, как у мальчиков, так и девочек. У последних это может свидетельствовать либо об ускоренном развитии, либо о повышенной возбудимости гениталий в результате органического заболевания нервной системы.

Сексуальное поведение детей в препубертатном периоде требует пристального, осторожного наблюдения со стороны взрослых. Много зависит от такта родителей и уровня квалификации воспитателей.

Пубертатный период развития человека — это время достижения половой зрелости, то есть способности к размножению. Об этом свидетельствует появление у девушек менструаций, а у юношей эякуляций (семяизвержений).

Сложнейшая перестройка в гормональной и психической сферах приводит иногда к пубертатному кризу. Подросток уже не хочет оставаться в роли зависимого от взрослых ребенка, он бунтует против этого, но окружение еще не воспринимает его в новом качестве, реально оценивая его незрелость. Переход от романтической стадии сексуальности к гормонально обусловленному возникновению ярких эротических мечтаний и желаний может травмировать, невротизировать подростка, привести к неправильной самооценке, а у девушек вызвать ощущение своего нравственного «падения».

В заключение напомним родителям основные этапы физиологического формирования юношей и девушек.

Мальчики: начало роста яичек и полового члена в 10-11 лет, актив-

вать стандарты мужского или женского поведения. На первых порах это проявляется, в частности, в формировании «враждующих» группировок мальчиков и девочек.

К 10-11 годам повышается секреция половых гормонов и возрастает сексуальная активность, но уровень ее эндокринного обеспечения еще относительно невысок. Поэтому дети легко отвлекаются от своих сексуальных интересов и проблем, готовы воспринимать их в романтическом ключе. Примерно треть мальчиков и девочек в этом возрасте в своих взаимоотношениях подражают старшим, говорят, что им кто-то «нравится», иногда обнимаются, целуются. Психологи эту игру во взрослых называют «конкрет-



нов отстает от роста тела, подросток плохо переносит обычные нагрузки, у него может колебаться артериальное давление, случаются обмороки. В пубертатном периоде дети нередко страдают астенией, проявляющейся слабостью, вялостью. Это объясняется тем, что внутренние процессы роста отбирают много энергии, и у подростка не хватает сил, чтобы быть

дит за рамки обычной сексуальной любознательности и является, как правило, реакцией на эмоциональный дискомфорт, заброшенность ребенка или деспотичное обращение с ним. Коррекция поведения ребенка в этом случае должна быть хорошо продуманной и не принимать характера осуждения, наказания.

С 9-10 лет дети начинают усваи-

ко отвлекаются от своих сексуальных интересов и проблем, готовы воспринимать их в романтическом ключе. Примерно треть мальчиков и девочек в этом возрасте в своих взаимоотношениях подражают старшим, говорят, что им кто-то «нравится», иногда обнимаются, целуются. Психологи эту игру во взрослых называют «конкрет-

желаниями» и считают, что это может травмировать подростка, привести к неправильной самооценке, а у девушек вызвать ощущение своего нравственного «падения».

В заключение напомним родителям основные этапы физиологического формирования юношей и девушек.

**Мальчики:** начало роста яичек и полового члена в 10-11 лет, актив-



*Немецкое слово «вундеркинд» прочно вошло в наш язык, однако немногие знают, как помочь «умному не по годам» ребенку развить его творческие способности. Сегодня об этом рассказывает профессор, доктор психологических наук Владимир Николаевич ДРУЖИНИН.*

— В чем особенность развития одаренных детей?

— Одаренный ребенок развивается неравномерно. В каких-то ситуациях он может казаться тупым и ленивым, а в чем-то превосходит все ожидания взрослых. Ему скучна общеобразовательная программа и любопытна «взрослая жизнь». Педагогам с такими детьми работать сложнее, чем с двоечниками и второгодниками.

Вундеркинд эмоционален. Чем выше его интеллект, тем богаче и спектр эмоций. Он импульсивен, часто действует, подчиняясь своему мгновенному настроению.

К сожалению, высокая эмоциональность одаренного ребенка — это некая «палка о двух концах». С одной стороны, одаренный ребенок тоньше чувствует краски мира, легче понимает другого человека. Но с другой стороны, существует жесткая связь между «творческим мышлением» и «тревожностью личности». Вундеркинд без всякой видимой причины ведет себя

## ЭТИ ТРУДНЫЕ... ОДАРЕННЫЕ ДЕТИ

нервно, слишком энергично, беспокойно, настороженно. Он может «зациклиться» на сущем пустяке, переживать из-за малейшей неудачи. Высокий уровень интеллекта заставляет одаренного ребенка постоянно анализировать все происходящее вокруг, просчитывать и прогнозировать свое и чужое поведение. И вот тут ему нужна помощь родителей, чтобы почувствовать себя уверенно. Ведь защиты и тепла любой ребенок ищет в первую очередь у папы с мамой.

— Правда ли, что вундеркинд часто чувствует себя «белой вороной»?

— Да. Особенно остро талантливый ребенок это переживает в подростковом возрасте, когда ровесники не принимают его в свою компанию. Задача родителей — помочь ребенку найти друзей с общими интересами, столь же высоким уровнем интеллекта и «нестандартным мышлением». Кстати, так и создавался ансамбль «Битлз», когда четыре подростка «нашли себя» в коллективном музыкальном творчестве... Друзья помогают одаренному ребенку адекватно оценить свои возможности и поступки (а это крайне важно, поскольку он то возносит себя до небес, то внезапно начинает страдать комплексом неполноценности). При этом, вундеркинды как бы взаимно «подпитывают» друг друга положительными эмоциями. Вместе им всегда уютно и комфортно.

Для одаренного ребенка очень важно общение с людьми творческих профессий. Попробуйте познакомить вундеркинда с профессиональным писателем, музыкантом, художником. Не забывайте о театрах, литературных или музыкальных вечерах, концертах, музеях и выставках.

— Как помочь талантливому ребенку правильно выбрать профессию?

— Профессиональные интересы проявляются уже в подростковом возрасте. Одаренные дети, как правило, выбирают те занятия, в которых они могли бы максимально проявить свои творческие способности. Успехи в разных науках заставляют вундеркинда «разбрасываться». И в результате он может окончить математическую спецшколу, поступить на филологический факультет университета, бросить его, перейти на экономический, заинтересоваться юриспруденцией, что-то еще закончить параллельно... Вот почему для подростка так важно «почувствовать на своем личном опыте» максимальный спектр профессиональных областей. В этом, конечно, ему могут помочь учителя и родители, если они хотят видеть вундеркинда не просто одаренным, а профессионально удачливым человеком.

— Нужна ли родителям вундеркинда консультация психолога?

— Родителям «нестандартного ребенка» полезно знать результаты психологического тестирования на особенности интеллекта. Очень важно одаренность отличать от других видов нестандартного поведения — проблем в общении, в усвоении знаний, неадекватной самооценки и т.п. Стоит запомнить такой ориентир — одаренный ребенок может вести себя сколь угодно «диким образом», но уровень интеллекта у него всегда намного выше, чем у сверстников.

Разработаны достаточно хорошие современные тесты для профориентации, определения уровня интеллекта и для выявления творческого мышления как такового. Однако тестирование представляет собой серьезную работу, а не получасовую игру в вопросы-ответы. Если тест на одаренность не выявляет творческих способ-

ностей, это еще не означает, что их нет. Возможно, что в момент тестирования у ребенка голова забита совсем другими проблемами. Тестирование интеллекта, общих способностей, памяти должно проводиться несколько раз, не говоря уже о том, что объективная картина возможна только в сочетании тестов с другими методиками — наблюдением, беседой, обучающим экспериментом.

— Владимир Николаевич, можете ли вы дать конкретные рекомендации по воспитанию талантливого ребенка?

— Вот основные. Ребенка должны окружать многофункциональные предметы, которые можно использовать в игре. При этом игра должна иметь несколько уровней сложности, только ни в коем случае не в компьютерных вариантах. Модные сегодня компьютерные игрушки для вундеркиндов совершенно бесполезны — там есть заранее заданная стратегия решения задачи. Да и интеллект они никак не развивают, а только быстроту реакции руки. Уж лучше ребенка посадить рисовать или лепить из пластилина. Еще лучше вспомнить одну из самых старинных восточных игр — шахматы... И, разумеется, в детских играх типа прятков, догонялок, «дочки-матери», «врач-больной», «магазин» всегда поощряйте вундеркинда, когда он сам придумывает новые правила и новые роли.

Обязательно вне школы ребенку должна быть предоставлена широкая возможность выбора увлечений. Не надо бояться смены секций, творческих студий, мастерских. Неверно, скажем, так рассуждать: «Вот Хемингуэя мать в детстве учила играть на виолончели, а в результате вырос знаменитый писатель. А на эту виолончель бедолага столько сил зря угрохал!» Возможно, именно музыка и сформировала у Хемингуэя установку на творчество, на литературу в частности. Крайне важно, когда творчество становится ценным само по себе.

Анна Гаганова



## ВЗРОСЛЫМ?

ность секреции предстательной железы в 11-12 лет, рост волос на лобке, сначала по женскому типу, в 12-13 лет, быстрый рост яичек и полового члена в 13-14 лет, рост волос в подмышечной области, пушок на верхней губе, начало изменения голоса в 14-15 лет, появление зрелых сперматозоидов в среднем в 15 лет, появление волос на лице и туловище, мужского типа растительности на лобке, угрей в 16-17 лет, остановка роста скелета в 21 год.

**Девочки:** рост костей таза, округление ягодиц, рост сосков в 9-10 лет, начало роста молочных желез, рост волос на лобке в 10-11 лет, рост наружных и внутренних гениталий, изменение эпителия влагалища и мазков в 11-12 лет, пигментация сосков, увеличение молочных желез в 12-13 лет, рост волос в подмышечных впадинах, начало менструаций в среднем в 13,5 лет, самая ранняя нормальная беременность в 14-15 лет, угри, более низкий голос, регулярные менструации, остановка роста скелета в 15-16 лет.

В идеале каждый школьник должен наблюдаться врачом и психологом или психоневрологом. Профессиональные советы этих специалистов могут существенно облегчить детям и их родителям преодоление проблем препубертатного и пубертатного периодов жизни. Беда в том, что у нас даже в больших городах огромный дефицит специалистов, особенно психоневрологического профиля, занимающихся проблемами школьного возраста. Это заставляет родителей самостоятельно искать ответы на вопросы, связанные с психологическим и биологическим взрослением детей. Мы искренне желаем им в этом успехов и постараемся последующими публикациями оказать положительную помощь.



## ЛИЛИЯ НА РУКАВЕ — СИМВОЛ ЧИСТОТЫ ПОМЫСЛОВ И ДЕЯТЕЛИЙ

С тех пор как человечество начало задумываться о своем будущем, вопрос воспитания детей и молодежи стал одним из самых главных. Поэтому, когда в 1907 году английский офицер Роберт Баден-Пауэлл (БП, как его принято называть в скаутских кругах) издал свою книгу «Разведка для мальчиков», в которой изложил основные принципы нового метода внешкольного воспитания, она мгновенно разошлась по всему миру. Роберт Пауэлл создал программу работы с молодежью в виде занимательной, полной приключений игры.

Вскоре после появления книги стали организовываться первые скаутские (от англ. scout — разведчик) отряды в Англии, а затем и во многих странах Европы, Америки и Азии. В России перевод книги Пауэлла появился в 1909 году. Этот год и считают началом российского скаутизма. В советское время место скаутов заняли пионеры. Но восемь лет назад движение возродилось.

Сегодня Организация Российских Юных Разведчиков (ОРЮР) насчитывает десятки тысяч ребят. Руководит организацией съезд, на котором выбирают старшего скаутмастера. Конфликтные и проблемные ситуации разбирает так называемый Главный Суд Чести. Скаутские отряды собираются при бывших дворцах пионеров, ЖЭКах, школах.

...Утро в скаутском лагере начинается почти так же, как в пионерском — с линейки. Взлетает на флагштоке российский флаг. Ребята тоже в галстуках — только синих и желтых, начальство — в зеленых. На рукавах рубашек цветут лилии: символ чистоты помыслов и действий. Вера в Бога,

любовь к родине, помощь ближнему — три лепестка, основа основ.

На линейке мальчишки и девчонки встают в круг и читают короткую молитву: «Боже, дай, чтобы мы сегодня были лучше, чем вчера». Потом — смотр палаток, нерях в скауты не берут. После завтрака начинается бурная жизнь. Кто-то занимается спортом, кто-то изучает жизнь растений или пытается овладеть каким-нибудь ремеслом — вышивальщицы, фотографа, повара и др.

Часто палаточные лагеря разбивают вблизи монастырей, полуразрушенных

нули бумажки с именами обитателей лагеря — кому кто достанется. Зачем? Чтобы каждый день делать добрые дела, помогать тому человеку, чье имя написано на бумажке. Стать как бы его добрым ангелом. Причем делать это надо так, чтобы он не догадался, кто его опекает.

В прошлом году в скаутских лагерях отдохнуло около семидесяти тысяч школьников.

Легко ли быть скаутом? Наверное, никто не ответит на этот вопрос лучше, чем Михаил ДРОЗДОВ, старший скаутмастер ОРЮР:

— Конечно, прежде нужно подготовиться, многому научиться. Скаут должен уметь и костер разжечь, и рану перевязать, и обед приготовить. У нас соблюдаются двенадцать законов, определенная дисциплина. Можно сказать, что это игра в жизнь. Но такая игра помогает преодолевать трудности, воспитывает самостоятельность. Ведь личность начинается с работы над собой. Мы готовим сильных, выносливых, духовных и социально активных граждан для будущей России.

— Чем же принципиально отличаются скауты от пионеров?

— Пионеры многое взяли у скаутов. Атрибутику, приветствие. Но если на призыв «Будь готов!» они отвечали: «Всегда готов служить делу Ленина и партии!», то скаут, вскидывая руку к виску, чеканит: «Всегда готов за Россию!»

...А вечером снова кольцо дружеских рук вокруг костра. И звучит молитва: «Боже, дай, чтобы мы завтра были лучше, чем сегодня!»

Татьяна Харламова

В Москве находится Центр связи ОРЮР, куда можно позвонить и где вам ответят на любые вопросы.

Тел. (095) 267-48-37



церквей или усадеб. Ребята с удовольствием помогают в реставрации памятников старины. Некоторые разведчики (так называют себя ребята) опекают стариков и немощных в ближайших деревнях. Кроме того, скауты знают огромное количество игр. Каждый день — разные...

— Мне довелось жить в таком лагере, — рассказывает недавно принятая в разведчики московская школьница Алина Серова. — Атмосфера необыкновенная. На первом костре все мы тя-

дующий удар рукой («гас») на половину соперника. Если игроки вашей команды осваивают этот прием, то смена...



нас даже в больших городах обром-  
ный дефицит специалистов, особен-  
но психоневрологического профиля,  
занимающихся проблемами школь-  
ного возраста. Это заставляет родите-  
лей самостоятельно искать ответы на  
вопросы, связанные с психологичес-  
ким и биологическим взрослением  
детей. Мы искренне желаем им в  
этом успехов и постараемся последу-  
ющими публикациями оказать по-  
сильную помощь.

старшего скаутмастера. Конфликтные и  
проблемные ситуации разбирает так на-  
зываемый Главный Суд Чести. Скаутские  
отряды собираются при бывших дворцах  
пионеров, ЖЭКах, школах.

...Утро в скаутском лагере начинается  
почти так же, как в пионерском — с линей-  
ки. Взлетает на флагштоке российский  
флаг. Ребята тоже в галстуках — только си-  
них и желтых, начальство — в зеленых. На  
рукавах рубашек цветут лилии: символ чи-  
стоты помыслов и действий. Вера в Бога,

чки (так называют себя ре-  
бята) опекают стариков и  
немощих в ближайших де-  
ревнях. Кроме того, скауты  
знают огромное количество  
игр. Каждый день — разные...

— Мне довелось жить в та-  
ком лагере, — рассказывает не-  
давно принятая в разведчики  
московская школьница Алипа  
Серова. — Атмосфера необычно-  
ненная. На первом костре все мы тя-

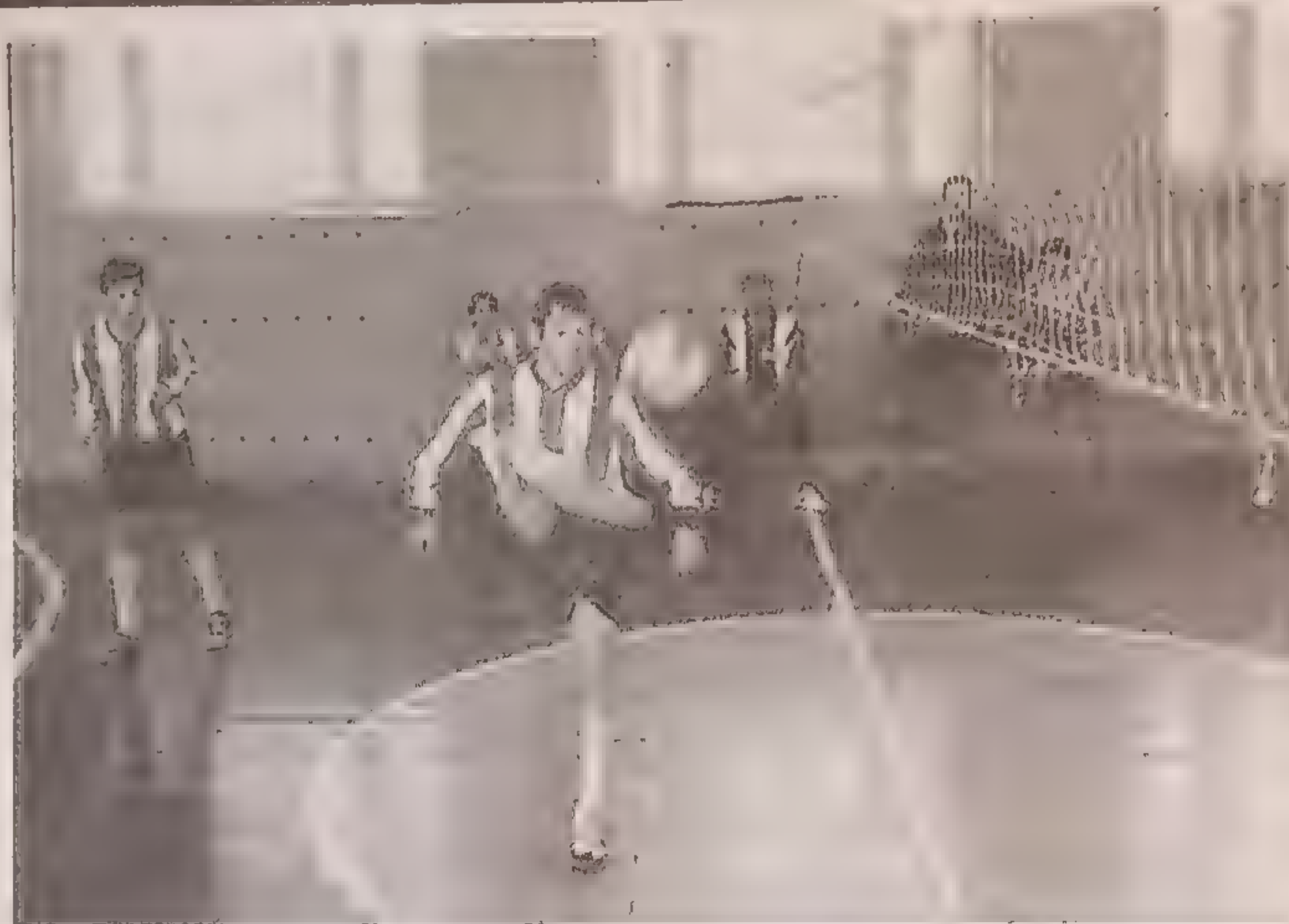
чит молитва: «Боже,  
дай, чтобы мы завтра  
были лучше, чем сего-  
дня!»

Татьяна Харламова

В Москве находится Центр  
скаутского движения, куда можно по-  
звонить и где вам ответят на  
любые вопросы.  
Тел. (095) 267-48-37

## НОВОЕ — НЕ ТОЛЬКО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ

*Мы уже рассказывали о некото-  
рых подвижных старинных рус-  
ских играх. Сегодня предлагаем  
новые общедоступные и увлека-  
тельные спортивные игры, в ко-  
торых могут пробовать свои си-  
лы «и стар и млад» вне зависимо-  
сти от пола и физической подго-  
товки. Их можно легко организо-  
вать во дворах, школах, на дачах  
и в оздоровительных лагерях.*



**Синплей** — командная игра со специ-  
альными ракетками, треугольными воро-  
тами и легким «прыгучим» мячиком.

Подходит любая площадка с твер-  
дым покрытием: от школьного спорт-  
зала до самого большого хоккейного  
поля. Соответственно и состав коман-  
ды меняется от 4 до 11 игроков, вклю-  
чая вратаря. Синплеисты проводят два  
тайма по 20 минут. В ходе игры они пе-  
редвигаются по площадке с ракетками  
и пытаются овладеть мячиком, играют  
друг с другом в «пас» или индивидуаль-  
но: по воздуху или с отскоком от пло-  
щадки. Главная цель — поразить тре-  
угольные ворота противника, защищае-  
мые вратарем.

Существует специальный инвентарь  
для синплея, но можно играть и по упр-  
ощенному варианту. Для этого требу-  
ются обычные ракетки для бадминтона,  
любой легкий «прыгучий» мячик (диа-  
метром 5-6 см) и любые малогабарит-

ные ворота (хоккейные или гандболь-  
ные). Можно также набирать очки, по-  
падая мячиком в баскетбольный щит.

Перед воротами чертится полукруг ра-  
диусом в 3 м (наподобие баскетбольной  
трехочковой зоны). В этом секторе можно  
играть как обычно, но из него нельзя по-  
ражать ворота. И еще. Если вы научитесь  
«высшему пилотажу» синплея — бежать  
по полю, держа мячик на ракетке, то в  
этом случае не разрешается (как и в бас-  
кетболе) делать более 3 шагов.

В синплее есть угловые и аути. Они  
подаются ударом ракетки по мячику. Точ-  
но так же из-за «боковой» пробивается  
мяч соперниками той команды, у которой  
в ходе игры он покатился по площадке.

Попробуйте поиграть в синплей, и  
вы почувствуете, насколько азартна и  
доступна эта игра. Но на первых порах  
действуйте аккуратно и осмотрительно,  
чтобы не зацепить соперника ракеткой.

**Футволей** — командная игра (по 4 иг-  
рока в команде) на волейбольной пло-  
щадке волейбольшим мячом через во-  
лейбольную сетку и по волейбольшим  
правилам. Мяча можно касаться любой  
частью тела, но только одно из 3 каса-  
ний разрешается делать руками.

Вводится мяч в игру ногой с руки, но  
перебивается через сетку только после  
распасовки (один или два паса) на своей  
площадке.

Мяч можно отправлять через сетку,  
сделав хотя бы один пас своему партне-  
ру по команде.

Футволей очень гармоничная игра,  
позволяющая добиться прекрасной ко-  
ординации движений, что, согласитесь,  
очень редко встречается в игровых ви-  
дах спорта.

Самый красивый, но и самый слож-  
ный технический прием в футволее: пас  
над сеткой головой или ногой и после-

дующий удар рукой («гас») на половину  
соперника. Если игроки вашей команды  
освоят этот прием, то смело можете счи-  
тать себя профессионалами футволея!

**Инфит** — любая настольная интел-  
лектуальная игра среди детей (продол-  
жительная по времени) с элементами  
физических упражнений. Цель инфита  
— профилактика гиподинамии у детей  
при многочасовых играх за столом.

Суть этого соревнования заключает-  
ся в том, что пока один из участников  
размышляет над своим ходом, его со-  
перник может выйти из-за стола и про-  
делать ряд простейших упражнений  
(приседания, пробежки, подтягивания,  
отжимания, занятия на тренажерах и  
т.п.), набирая альтернативные очки.

Инфит заканчивается с окончани-  
ем партии в настольной игре, после  
чего подсчитывается суммарное коли-  
чество баллов, начисляемых участни-  
кам по результату интеллектуальной  
игры, за потраченное на эту игру вре-  
мя и за интенсивность проделанных  
упражнений. Главное, определить  
шкалу очков, которые были бы сопос-  
тавимы между собой.

Инфит позволяет ребенку проявить  
интеллектуальные и физические воз-  
можности одновременно, а проиграв-  
ший за столом может при резвом вы-  
полнении физических упражнений до-  
биться итоговой победы в инфите. И  
еще один немаловажный фактор: инфит  
делает «сидячие» игры по-настоящему  
спортивными.

Ждем ваших отзывов и предложений,  
касающихся организации новых оздоро-  
вительных отечественных игр и видов  
спорта, а в дальнейшем готовы погово-  
рить о настольных играх: интеллектуаль-  
ных и развлекательных.

В.А.Синельников, автор игр

Если вы хотите узнать более подробно о пра-  
вилах игр, заказать инвентарь или пособие по  
его изготовлению, обращайтесь в редакцию.



Сторонники традиционных методов оздоровления несомненно знают о существовании уникального препарата — так называемого «синего йода». Это подтверждает и неослабевающий интерес читателей, которые обращаются в нашу газету с вопросами по поводу изготовления, применения и свойств «синего йода», хотя на эту тему уже было несколько публикаций.

Надеюсь, что данная статья заметно расширит круг пользующихся «синим йодом», а у тех, кто все еще не решается принимать этот препарат из-за опасения нежелательных последствий, исчезнут сомнения. Почему я так думаю? По трем причинам. Во-первых, рекомендуемая мною доза суточного приема «синего йода» составляет не более 8 ч.л. (это во много раз меньше, чем предлагает В.О.Мохнач, возродивший забытый рецепт «синего йода»); во-вторых, в «синем йоде» используется крахмал — естественный пищевой продукт растительного происхождения; в-третьих, за последние годы мне удалось выявить некоторые противопоказания для приема «синего йода» (об этом будет сказано ниже). Но самое важное — установлено, что «синий йод» прекрасно лечит последствия инсульта и быстро снимает спазмы кровеносных сосудов. Также он губительно действует на болезнетворные микробы и вирусы. Если же вы считаете себя абсолютно здоровым, «синий йод» поможет вам снять усталость после напряженного труда.

Напомню, что йод как лекарственный препарат нашел применение вскоре после его открытия в начале XIX века. Люди верили, что он может спасти от всех болезней. Увы, панацеей йод не стал, а рекомендация вдыхать его пары при туберкулезе, приведшая к ряду смертельных исходов, сильно дискредитировала йод. Н.И.Пирогов вернул его в ряд необходимых медикаментов, эффективно применяя йодную настойку при лечении ран. Множество жизней спас йод и во время Великой Отечественной

войны — это было единственное антисептическое средство, применявшееся для борьбы с инфицированием ран.

Все лекарственные препараты йода обладают резко выраженным антимикробным, антивирусным и фунгицидным действием, то есть являются сильнейшими антисептиками. К сожалению, токсичность, раздражающее действие на ткани и органы человека сильно сужает сферу применения йода даже как наружного средства. Полоскание горла водой с

ствием у человека щитовидной железы (ее разрушение или операционное удаление), являющейся органом, ответственным за прием и переработку поступающего в организм йода и его препаратов, а также йододерма (поражение кожи, возникающее при длительном использовании препаратов йода), тяжелые формы язвы желудка и несовместимость йода с некоторыми лекарствами.

Напомню рецепт приготовления и способ употребления «синего йода».

## «СИНИЙ ЙОД»

### ГОТОВИМ САМИ

*Для нормальной жизнедеятельности организма очень большое значение имеет потребление пищи, содержащей в достаточном количестве микроэлементы — йод, кобальт, медь, марганец, фтор и др. Среди них йод играет исключительно важную роль. 90% йода мы получаем с растительной пищей. Если содержание его в потребляемой в течение суток пище ниже нормы (100-200 мкг), это приводит к дисфункции эндокринной системы и тяжелым заболеваниям: эндемическому зобу и кретинизму (у детей). Йод не может быть заменен никаким другим элементом, и его отсутствие несовместимо с жизнью.*

Йодом вызывает сильнейшие ожоги. Прием внутрь незначительного количества кристаллического йода, как известно, смертелен для человека.

Как же использовать прекрасные лечебные свойства йода, но полностью нейтрализовать его токсичность, то есть создать такое соединение йода, которое, оставаясь токсичным по отношению к вирусам и микробам, было бы безвредным для человека? Это удалось доктору биологических наук В.О.Мохначу, который в 1942 году с успехом применил при бактериальной дизентерии йодистый крахмал, или «синий йод».

Эффективность йодистого крахмала подтверждается большим опытом его клинического применения. Ведь ни йод, ни крахмал, ни вода не чужды организму. Однако здесь следует сделать некоторые оговорки, связанные с выявленными в последние годы противопоказаниями применения «синего йода» — это отсут-

ствие у человека щитовидной железы (ее разрушение или операционное удаление), являющейся органом, ответственным за прием и переработку поступающего в организм йода и его препаратов, а также йододерма (поражение кожи, возникающее при длительном использовании препаратов йода), тяжелые формы язвы желудка и несовместимость йода с некоторыми лекарствами.

Использовать этот раствор можно примерно в течение двух недель — его лечебные свойства сохраняются до тех пор, пока «жива» темно-синяя окраска.

В 1-й день «синий йод» принимают всего один раз: 1 ч.л., через 25-30 мин после еды, запивая простым киселем или молоком. Если появится аллергическая реакция, нужно перед следующим приемом «синего йода» выпить натощак две таблетки активированного угля. Если негативной реакции не будет, то на завтра можно увеличить дозу на 0,5 — 1 ч.л. Так, постепенно увеличивая количество «синего йода», нужно определить для себя

оптимальную ежедневную дозу (которую принимать и впредь) — для взрослых она составляет не более 7-8 ч.л. в один прием. Доза для пятилетних детей — 2-3 ч.л. в день, для десятилетних — 4 ч.л.

Еще более простой и общедоступной формой йодистого крахмала (в то же время и очень эффективной) является фруктовый или ягодный кисель, в который добавлено необходимое количество спиртовой йодной настойки.

Принимать «синий йод» можно в течение пяти дней подряд (это один цикл), затем необходим пятидневный перерыв. Иногда уместен прием через день. Как долго нужно и можно принимать «синий йод», однозначно сказать нельзя. Кому-то он необходим в течение всей жизни (конечно, с перерывами), кому-то лишь в течение месяца. Тут важны интуиция человека и такой простой тест, как йодная сетка: если через сутки после нанесения на кожу (кроме области щитовидной железы) сетка не исчезает, значит в данный момент йод вам не нужен.

«Синий йод» демонстрирует такую совокупность свойств, какая до сих пор не найдена ни у одного из известных в медицине антисептических препаратов. Автор уже получил около 200 отзывов от читателей, применяющих «синий йод». Письма эти радуют: у тяжелобольной, страдающей диабетом более 30 лет, после семи циклов приема «синего йода» концентрация сахара в крови пришла в норму; у пожилого мужчины, второй год принимающего «синий йод», нормализовалось давление, восстановилась работоспособность, — до этого он два года не мог ничего делать; у больного после трех инсультов, на фоне приема «синего йода», начали частично действовать парализованные рука и нога.

Мне кажется, что прибегая к йодолотерапии (лечению «синим йодом»), мы следуем завету великого античного врача Асклепиада: «Лечить безопасно, быстро и приятно».

Б.Сторожук

Напоминаем нашим читателям: если вы хотите связаться с Брониславом Андреевичем Сторожуком, направляйте письма в адрес редакции.



Напомню, что йод как лекарственный препарат нашел применение вскоре после его открытия в начале XIX века. Люди верили, что он может спасти от всех болезней. Увы, панацеей йод не стал, а рекомендация вдыхать его пары при туберкулезе, приведшая к ряду смертельных исходов, сильно дискредитировала йод. Н.И.Пирогов вернул его в ряд необходимых медикаментов, эффективно применяя йодную настойку при лечении ран. Множество жизней спас йод и во время Великой Отечественной

войны для человека. Это удавалось биологическим наукам В.О.Мохначу, который в 1942 году с успехом применил при бактериальной дизентерии йодистый крахмал, или «синий йод».

Эффективность йодистого крахмала подтверждается большим опытом его клинического применения. Ведь ни йод, ни крахмал, ни вода не чужды организму. Однако здесь следует сделать некоторые оговорки, связанные с выявленными в последние годы противопоказаниями применения «синего йода» — это отсут-

ствие, пока «жива» темно-синяя окраска. В 1-й день «синий йод» принимают всего один раз: 1 ч.л., через 25-30 мин после еды, запивая простым киселем или молоком. Если появится аллергическая реакция, нужно перед следующим приемом «синего йода» выпить натошак две таблетки активированного угля. Если негативной реакции не будет, то на завтра можно увеличить дозу на 0,5 — 1 ч.л. Так, постепенно увеличивая количество «синего йода», нужно определить для себя

Мне кажется, что при йодотерапии (лечению «синим йодом»), мы следуем завету великого античного врача Асклепиаса: «Лечить безопасно, быстро и приятно».

Б.Сторожук

Напоминаем нашим читателям: если вы хотите связаться с Брониславом Андреевичем Сторожуком, направляйте письма и адрес редакции.

## САМОМАССАЖ. КАК ЕГО ДЕЛАТЬ?

Общеизвестно, что самомассаж, как и массаж, снимает стресс, бодрит, тонизирует. самомассаж лучше проводить в бане, ограничиваясь отдельными участками тела или теми местами, где вы ощущаете напряжение или боли. Ополоснитесь теплой водой и все приемы выполняйте, намывив руки или тело (для лучшего скольжения) туалетным мылом. Массаж стоп и пальцев ног выполняется вытягиванием, разминанием. Очень полезно систематически массировать по всей окружности голеностопный сустав.

Массаж ног начинайте с энергичного поглаживания-надавливания снизу вверх до коленного сустава. После чего, согнув ногу в колене под прямым углом, «выжимайте» одной или двумя руками мышцы (что обеспечивает отток венозной и приток богатой кислородом артериальной крови), плавно разминайте их захватом и как бы перекачиванием между большими и остальными пальцами, а в заключение легко (не слабо и не очень сильно) поколачивайте кулаком. Если захочется помассировать бедро, приемы аналогичны вышеприведенным, однако в обоих случаях избегайте массажа подколенных и паховой областей, где сосредоточены лимфатические узлы.

Несколько сложнее провести удовлетворительно самомассаж спины (растиранием внешней стороной ладони от поясницы к лопаткам и обратно), проще — груди (поглаживанием от центра к плечам) и живота (легкими круговыми движениями ладоней по часовой стрелке и разминанием мягких тканей живота от краевых участков к центру — все это лучше делать в расслабленном состоянии лежа). Шею массируют энергичным поглаживанием ладонью от затылка к ключицам, затем растирают

и разминают, надавливая, круговыми движениями пальцев. самомассаж ограничивается 10-15 мин.

Несколько больше времени (15-20 мин) занимает это, если прибегнуть к помощи массажиста или напарника. Процедура в данном случае сводится в основном к следующему (целиком, выборочно или частично): массажист сначала нежно, затем все энергичней поглаживает спину лежащего скользящими движениями ладони с сомкнутыми пальцами, надавливая к концу запястьем. Попутно сверху вниз массирует и шею, а потом поглаживаниями растирает спину. Руки массажиста как бы погружаются в ткани, и перед ними могут появиться бегущие складки. А если не ограничиваться только этим, то можно в дальнейшем «выжимать» ткани буграми больших пальцев и частью ладоней, скользящих по телу прямолинейно. После спины в сходной последовательности приемов проводят массаж поясницы, ягодиц, ног, плеч и рук, в положении лежа на спине — рук, плеч, живота и ног. Стопы ног и ладони рук массируют костяшками сжатой в кулак ладони.

По материалам книги  
Е.А.Шапошникова  
«Сам себе психотерапевт»

«Вот уже несколько лет я занимаюсь гимнастикой. Чего только не перепробовал: дыхание йогов, китайскую дыхательную гимнастику, японские медитативные упражнения и многое другое. Но тем не менее по-прежнему часто болею простудными заболеваниями. Как-то, читая былины, я обратил внимание на то, что русские богатыри были способны часами находиться в секретном дозоре в холодной воде, дыша через стебель камыша. При этом они были крепкими, сильными, и их не брала никакая хворь. Какими способами им удавалось настолько укрепить свой организм?»  
Такое письмо получил в свое время доктор медицинских наук Валерий ИВАНЧЕНКО. Ответ на этот вопрос он дал в книге «Тайны русского закала».

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ИЛЬИ МУРОМЦА

Вспомним, как народные былины характеризуют дыхание Ильи Муромца или Добрыни Никитича: они дышат богатырски, всей грудью, с наслаждением задерживая в легких ароматы родной земли... Уже несколько тысячелетий назад люди применяли методы волевой нормализации дыхания для избавления от недугов и укрепления здоровья. Еще древнегреческий врач Еризимах рекомендовал драматургу Аристофану задержку дыхания как средство против кашля. Выдающиеся врачи Древнего Рима Гален и Цельс советовали задерживать дыхание для профилактики и лечения чуть ли не всех болезней.

Многие современные целители также рекомендуют именно этот прием для укрепления здоровья. Итак, научитесь по примеру русских богатырей задерживать дыхание, в особенности где-нибудь на природе, наслаждаясь ароматами лесов, полей, лугов.

В.Иванченко приводит в своей книге специальный комплекс упражнений, основанный на принципе за-

держки дыхания. Разработали его украинские ученые С.В.Цвек и В.С.Язловецкий.

1. Сделайте по 10 вдохов и выдохов через правую и через левую ноздрю (по 4-6 сек), по очереди закрывая их большим и указательным пальцами.

2. На вдохе оказывайте сопротивление воздуху, надавливая пальцами на крылья носа. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным — постукивайте по крыльям носа указательными пальцами.

3. Поднятием кончика языка к твердому небу выключите ротовое дыхание. Вдыхать и выдыхать нужно только через нос.

4. Сделайте спокойный вдох. На выдохе одновременно с постукиванием пальцами по крыльям носа произносите слоги: «ба-бо-бу».

Этот несложный комплекс упражнений поможет вам оздоровиться и почувствовать прилив сил.

М.Уманская



Химик-пищевик из Адлера Надежда Алексеевна Семенова разработала систему раздельного питания и очищения организма. В смешанном же питании она усматривает причину многих болезней. Дело в том, что белковые продукты (мясо, рыба, бульоны, яйца, бобовые, грибы) вызывают в организме кислую реакцию, а углеводы (хлеб, картофель, сахар, крупы и т.д.) — щелочную. Если те и другие смешивать, то кислоты нейтрализуются щелочами, и ни белки, ни углеводы не перевариваются до конца — организм загрязняется продуктами распада. Часть их оседает на стенках кишечника и зашлаковывает каналы пищеварительных желез, по которым должны поступать нужные ферменты. Большая часть непереваренной пищи консервируется в толстой кишке в виде обезвоженных каловых камней, становясь источником интоксикации.

Да и пищеварительных соков при смешанном питании расходуется намного больше, чем при раздельном. Эта сверхнагрузка на железы ведет к преждевременному их старению и может повлечь за собой заболевание сахарным диабетом. Следовательно, белковый стол надо отделить от углеводного, причем не менее чем на дватри часа.

Так называемые живые, то есть не прошедшие термообработку, продукты выделены Н.Семеновой в отдельную группу. К ним относятся фрукты и сухофрукты, ягоды, свежие соки, зелень, арбузы, помогающие усваивать и жиры и углеводы, то есть совместимые с теми и другими. Особое место отведено не терпящим никакого совмещения дыне и молочным продуктам: первой — как продукту-санитару, очищающему желудочно-кишечный тракт; а молоку и молочным продуктам — как непереносимым большинством людей.

Система раздельного питания не запрещает использовать в пищу овощи и фрукты в консервированном виде: первые — желательны с белками, вторые — с углеводами. Нет запрета и для жиров, но предпочтение отдается растительным.

Однако раздельное питание не даст нужного эффекта, если предварительно не очистить организм, выведя из него все ненужное, лишнее. Делается это в следующей последовательности.

**Промывание кишечника.** Влить в 2 л холодной кипяченой воды 1 ст.л. лимонного сока (лимонная кислота для этого не годится) или 2 ст.л. яблочного уксуса. Для промывания пользу-

## Н. СЕМЕНОВА: НАУЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ

ются кружкой Эсмарха. Поза — на коленях и локтях, живот расслаблен. Наиболее предпочтительное для процедуры время — от 5 до 7 часов утра, но можно выбрать и вечерние часы перед сном. В первую неделю промывания сле-

дует про- водить ежедневно, во вторую — через день, в третью — через два дня, в четвертую — через три, в пятую — всего один раз.

Одновременно с началом раздельного питания и очистки кишечника рекомендуется приступить и к борьбе с дисбактериозом. Для этого надо в течение одной-двух недель ежедневно съедать по зубчику чеснока (без хлеба) натощак утром за час до еды и вечером через два часа после еды. Не нужно опасаться нередко появляющегося при этом жжения в желудке и пищеводе. Возможно, кроме того, и учащенное сердцебиение.

Для нормализации слизистой желудочно-кишечного тракта и гормонально-секреторного аппарата полезно пить настои овса (2 ст.л. молотых зерен засыпать в термос, залить 0,5 л кипятка и настаивать 3-4 часа). Рекомендуются эти настои и при лекарственных аллергиях, хронических заболеваниях легких и нарушении пери-

стальтики, при пониженной кислотности, диабете, анемии.

**Очистка печени** (проводится только после очищения кишечника). Начинать надо с недельного подготовитель-

ного периода с вегетарианским питанием и регулярной очисткой кишечника. Весь первый день по прошествии этой недели, сделав утром натощак клизму, пить в любом количестве яблочный сок свежего приготовления.

Второй день — тоже самое. Третий — пить яблочный сок только до семи вечера, затем, положить грелку на область печени и через каждые 15 минут выпивать 3 ст.л. оливкового или любого другого рафинированного растительного масла и 3 ст.л. сока лимона, смешав их в одном стакане (всего на очистку затрачивается по 200 г того и другого). Грелку держать на правом подреберье 2-3 часа. Потом — заснуть. Утром после выхода шлаков сделать очистительную клизму и легко позавтракать. Через 2-4 недели провести повторную очистку печени. Такие очистки впоследствии следует устраивать раз в год.

**Очистка суставов.** В 300 мл воды положить 5 г лаврового листа, кипятить 5 минут, настаивать 3-4 часа в термосе, процедить. Пить отвар маленькими глотками в течение 12 часов (все сразу ни в коем случае выпивать нельзя!) 3 дня подряд (по 300 мл в день). Через неделю очистку повторить (в дни лечения питание — вегетарианское). Очи-

щать суставы следует в первый год раз в квартал, а впоследствии — раз в год, но только после очистки кишечника.

**Очистка почек.** Делать это рекомендуется летом, когда появляются арбузы. Запаситесь ими на целую неделю — таков срок очистки. Кроме арбузов в это время следует есть только черный хлеб. Если в мочевом пузыре или в почках есть камни, наиболее предпочтительное для проведения процедуры время — с двух до трех часов ночи. Арбуз надо есть, сидя в теплой ванне. Камни и песок выйдут с мочой.

Мочевыводящую систему хорошо очищают и ежедневные завтраки из вымоченного риса на протяжении не менее чем двух месяцев. Взять 5 чистых пол-литровых банок, засыпать в первую 2 ст.л. риса, залить водой и поставить на сутки. На второй день рис в этой банке промыть, вновь залить свежей водой и вымачивать еще 5 суток. Одновременно и во вторую банку засыпать рис и залить на сутки водой, промыть через день и вымачивать тоже 5 суток. После того как рис в первой банке будет готов, засыпать рис в пятую. Вымоченный рис сварить и съесть без соли и масла, после чего 4 часа не есть и не пить. Делать это здоровым людям не рекомендуется. А больным — предварительно посоветовавшись с врачом. Обязательное условие при очистке рисом — ежедневная порция кураги или изюма (примерно полстакана) для восполнения жизненно необходимых солей калия. Не надо бояться, если моча начнет напоминать мутный кисель — это очищается выводящая система.

**Очистка лимфы.** Приготовить смесь из 200 г сока лимона, 900 г сока апельсина, 900 г сока грейпфрута, 2 л талой воды. Сделать с утра клизму и выпить раствор глауберовой соли (1 ст.л. на 100 г воды). Хорошо прогреться в бане или под душем (начинается большая потеря влаги) и через каждые полчаса пить по 100 г приготовленной смеси, пока она не будет выпита вся. Процедуру надо проводить 3 дня подряд, не принимая никакой пищи — только соки с талой водой.

Одновременно с лечением или по окончании его полезно чаще бывать на свежем воздухе, заниматься бегом, физкультурой и закаливанием.

Подготовила  
Татьяна Алшина



отвешено не терпящим никакого суждения дыне и молочным продуктам: первой — как продукту-санитару, очищающему желудочно-кишечный тракт; а молоку и молочным продуктам — как непереносимым большинством людей.

Система раздельного питания не запрещает использовать в пищу овощи и фрукты в консервированном виде: первые — желательны с белками, вторые — с углеводами. Нет запрета и для жиров, но предпочтение отдается растительным.

Однако раздельное питание не даст нужного эффекта, если предварительно не очистить организм, выведя из него все ненужное, лишнее. Делается это в следующей последовательности.

Одним из способов очищения организма является употребление одной-двух недель ежедневно съедать по зубчику чеснока (без хлеба) натощак утром за час до еды и вечером через два часа после еды. Не нужно опасаться нередко появляющегося при этом жжения в желудке и пищеводе. Возможно, кроме того, и учащенное сердцебиение.

Для нормализации слизистой желудочно-кишечного тракта и гормонально-секреторного аппарата полезно пить настой овса (2 ст.л. молотых зерен засыпать в термос, залить 0,5 л кипятка и настаивать 3-4 часа). Рекомендуются эти настои и при лекарственных аллергиях, хронических заболеваниях легких и нарушении пери-

одом. Для этого надо в течение дня заваривать по 200 г того и другого). Грелку держать на правом подреберье 2-3 часа. Потом — заснуть. Утром после выхода шлаков сделать очистительную клизму и легко позавтракать. Через 2-4 недели провести повторную очистку печени. Такие очистки впоследствии следует устраивать раз в год.

**Очистка суставов.** В 300 мл воды положить 5 г лаврового листа, кипятить 5 минут, настаивать 3-4 часа в термосе, процедить. Пить отвар маленькими глотками в течение 12 часов (все сразу ни в коем случае выпивать нельзя!) 3 дня подряд (по 300 мл в день). Через неделю очистку повторить (в дни лечения питание — вегетарианское). Очи-

щения, 900 г сока грейпфрута и выпить воды. Сделайте с утра клизму и выпить раствор глауберовой соли (1 ст.л. на 100 г воды). Хорошо прогнуться в бане или под душем (начинается большая потеря влаги) и через каждые полчаса пить (по 100 г приготовленной смеси, пока она не будет выпита вся). Процедуру надо проводить 3 дня подряд, не принимая никакой пищи — только соки с тающей водой.

Одновременно с лечением или по окончании его полезно чаще бывать на свежем воздухе, заниматься бегом, физкультурой и закаливанием.

Подготовила  
Татьяна Алшина

## ЗАКАЛЯЕМСЯ... ЧЕРЕЗ УШИ

Давно замечено, что по форме ушей можно судить о здоровье, физической силе и интеллекте человека. Считается, что у кого уши «вялые» и маленькие, тот не наделен особыми физическими и прочими достоинствами, обладатель же внушительных ушей с длинными мочками правильной формы может рассчитывать на неплохие жизненные перспективы. Каждый орган человека имеет свой выход на биологически активную точку на ушной раковине, кстати, напоминающей своей формой человеческий эмбрион. Стимуляцией этих точек, сочетаемой с водной процедурой, можно закалять и укреплять организм.

Предлагаем несколько стимулирующих упражнений — своего рода гимнастику для ушей.

1. Загибание ушных раковин вперед. Загнув сперва мизинцем, затем всеми остальными пальцами края ушных раковин вперед, прижмите их к голове и резко отпустите. Повторите несколько раз. Улучшение гибкости раковин

способствует общему укреплению здоровья.

2. Оттягивание мочек. Захватите кончиками больших и указательных пальцев мочки ушей. С силой потяните их вниз и резко отпустите. Повторите несколько раз. Это упражнение помогает, в частности, при воспалении миндалин.

3. Массаж козелка. Введите большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным прижмите расположенный спереди выступ ушной раковины — это и есть козелок. 20-30 сек сдавливайте и поворачивайте его во все стороны. Рекомендуем прибегать к этому несложному массажу регулярно: он стимулирует функции надпочечников, гортани, а следовательно, является и профилактической мерой против простуды.

4. Массаж противозавитка. Зажмите большим и указательным пальцами противозавиток — хрящевой выступ ушной раковины позади наружного слухового прохода. Массируйте его подушечками пальцев вверх и вниз. Это благотворно влияет на позвоночник и спинномозговые нервы.

Упражнения по самомассажу взяты из книги доктора медицинских наук В.Иванченко «Тайны русского закала».

Вы обращали внимание, как гримасничают дети? Обычно мы ругаем их за «кривляние», и зря. Оказывается, это очень полезное занятие. И если вы хотите, чтобы кожа у вас на лице была молодой, упругой и гладкой, без всяких морщин — гримасничайте, приводите в движение мимические мышцы, надувайте щеки, хлопайте по ним ладонями.

## ПРОФИЛАКТИКА МОРЩИН

Этими действиями вы не только снабжаете легкие дополнительными порциями кислорода, но и тренируете лицевые мышцы. Кровь приливает к лицу, и оно заметно свежее.

Аналогичного эффекта можно достичь и с помощью гимнастики для лица. Предлагаем вашему вниманию упражнения из курса тибетской медицины.

1. Энергично подвигайте пальцами кожу чуть выше висков — вверх-вниз, вперед-назад; потом попробуйте проделать то же самое, но уже без помощи пальцев, мышечными усилиями.

2. Напрягите мускулы щек и поддержите некоторое время в этом положении, затем расслабьте их; повторите 5-7 раз.

3. Наберите в рот немного воздуха, сожмите губы и медленно передвигайте образовавшийся воздушный комок под правую, затем левую щеку, под верхнюю и нижнюю губы; повторите это несколько раз, в конце каждого движения делая остановку на пару секунд.

4. Медленно переместите нижнюю челюсть вправо, потом влево; те же движения проделайте быстро 10 раз.

5. Раскройте рот как можно шире, затем сомкните губы; повторите это несколько раз.

6. Вытяните губы как для воздушного поцелуя и некоторое время поддержите в этом положении.

7. Поднимите правый угол рта, потом левый, затем оба вместе; проделайте углами рта движения вниз; попробуйте по-

переменно двигать углы рта вверх-вниз, вверх-вниз.

8. Втяните губы внутрь и сожмите их; повторите 3-8 раз.

9. Как можно крепче зажмурьтесь, затем широко раскройте глаза и поддержите их в этом положении как можно дольше.

10. Выдвиньте подбородок до предела вперед, поддержите в этом положении, затем втяните обратно и вновь поддержите.

11. Поморгайте левым глазом, после небольшой паузы поморгайте правым; повторите 3-8 раз.

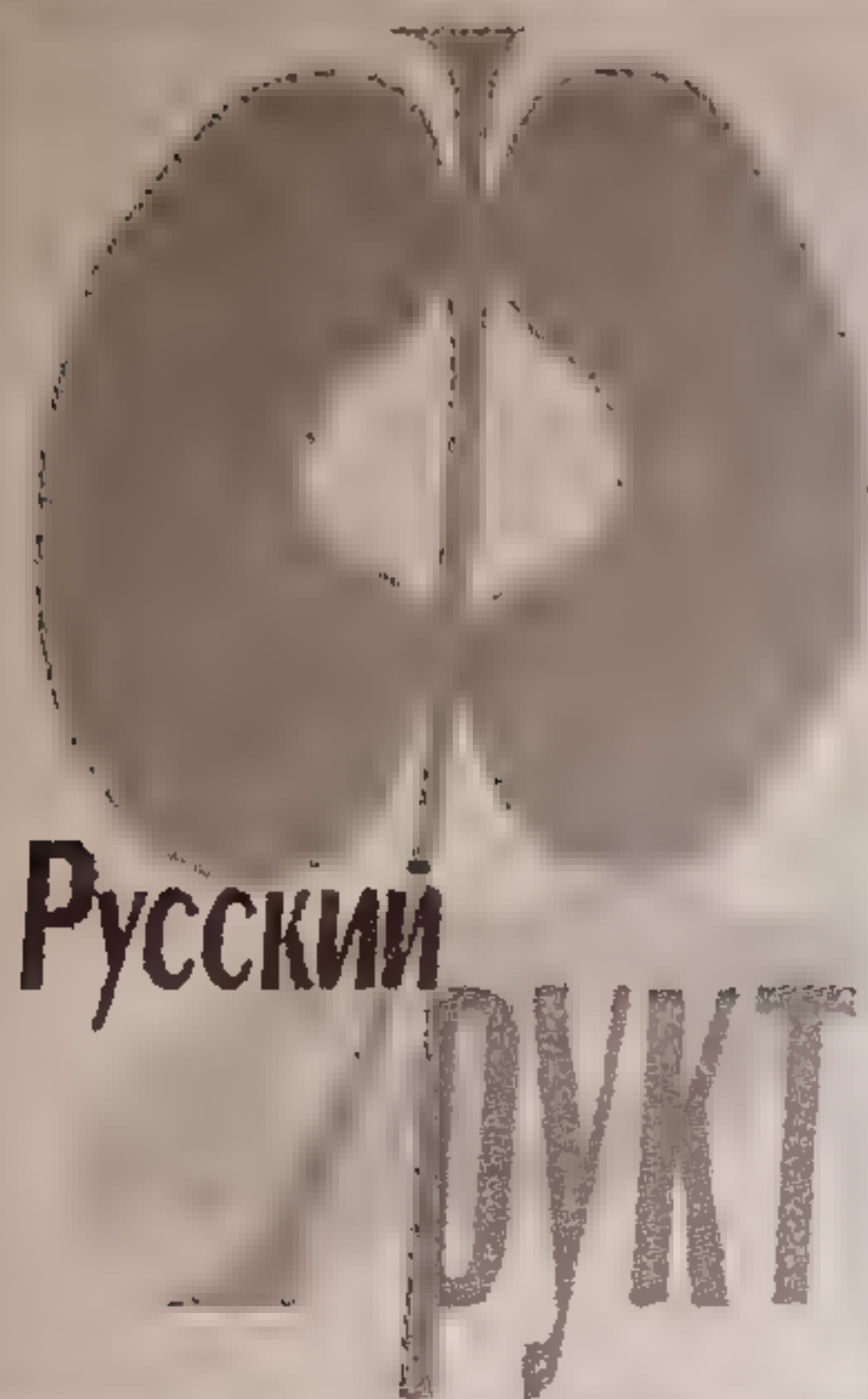
12. Скосив глаза, посмотрите на переносицу; повторите 3-8 раз.

13. Попробуйте воспроизвести гримасы, которые вы наблюдали у детей; пусть гримасы некоторое время остаются у вас на лице.

Повторяя эти упражнения ежедневно, через две-три недели вы увидите, что стали выглядеть моложе. Эффект будет более заметным, если на протяжении утра выпивать стакан морковного сока.

Марина Уманская





помогут собрать хороший урожай — ведь специалисты «АСО» много лет сотрудничают с ведущими научно-исследовательскими институтами, размножая в своих питомниках самые ценные новинки плодово-ягодных культур и предлагая этот элитный посадочный материал садоводам всей России.

## РОЖДЕНИЕ САДА

### ГДЕ КУПИТЬ САЖЕНЦЫ И КАК ПРАВИЛЬНО ИХ ПОСАДИТЬ?

Где купить? На первый взгляд, сейчас такой проблемы нет. Весной и осенью до самых морозов саженцы продаются повсюду — на рынках и загородных шоссе. Самодеятельные продавцы расхваливают свои прутики на все лады. Но не обольщайтесь: в подавляющем большинстве саженцы привезены из Молдавии и Украины — в средней полосе они вымерзнут в первую же зиму! Не гонитесь за дешевизной, как правило, «дедовские», явно устаревшие, мелкоплодные и с полным набором болезней в придачу. Поэтому не гонитесь за дешевизной — потеряете несколько лет в напрасных ожиданиях.

Теперь собственно о посадке. Не ошибитесь со схемой размещения растений. Груши и обычные яблони на очень рослых подвоях высаживают на расстоянии 7-8 м друг от друга, а слаборослые (карликовые, с маленькой кроной) — на расстоянии 3 м, как и саженцы сливы и вишни. Смородину — на расстоянии 2-2,5 м, малину в ряду — на 0,5 м, а в междурядье оставляют не менее 1,5-2 м. Слишком густые посадки быстро превратят ваш сад в лес, а больших урожаев в тени не бывает, да и содержание сахара и витаминов в плодах будет невысоким.

Простейший способ посадки любого саженца: выройте яму, раз-

### ОТ РЕДАКЦИИ

Гармония с собой, гармония с миром — это то, что доступно лишь избранным, но к чему все мы стремимся.

Есть один простой и крайне демократичный рецепт, с помощью которого можно приблизиться к достижению недостижимого, и всем он известен: будьте ближе к природе.

Мы знаем, что многие наши читатели выращивают на своих участках овощи, ягоды, лекарственные растения, понимая, что это источник здоровья.

Материалы «Русского фрукта», подготовленные «Агрономическим селекционным обществом»,

## ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА: ТЫСЯЧЕЛЕТИЕ В САДУ

У нашей старой знакомой — черной смородины — своего рода юбилей: десять веков возделывания в саду. Круглую дату она встречает обновленной: вновь выведенные сорта высоковитаминны, устойчивы к заболеваниям, отличного вкуса, с ягодами размером почти с вишню!

Наверное, не найти в России сада без черной смородины. Это традиционная для нас культура. Дикорастущую смородину собирали на Руси с древнейших времен. Тогда же, наверное, и научились готовить смородиновые квас и вино. Со временем лучшие кусты стали пересаживать в монастырские сады и культивировать. Вот тогда смородина и стала садовым растением.

В народной и научной медицине издавна ценят эту лечебную ягоду, где сахара, органические кислоты и витамины находятся в оптимальном для нашего здоровья сочетании. Поэтому ее рекомендуют как можно больше есть в свежем виде — ведь в горсти ягод (50 г) содержатся три суточные нормы (до 300 мг) витамина С. А капилляроукрепляющего витамина РР в «черном докторе» в несколько раз больше, чем в винограде!

Смородину рекомендуют при желудочно-кишечных заболеваниях, анемии, аритмии, пороке сердца, кардионеврозах, атеросклерозе, пародонтозе. Целебны и смородиновые листья. Чай со свежими или сушеными листочками черной смородины спо-

### СОРТА, ВЫВЕДЕННЫЕ БРЯНСКИМ СЕЛЕКЦИОНЕРОМ АЛЕКСАНДРОМ АСТАХОВЫМ

Селеченская — районирована и уже успела стать популярной среди садоводов-любителей благодаря скороплодности, устойчивости к заболеваниям, крупноплодности. Отменный десертный вкус ягод объясняется благоприятным соотношением кислот и целебных сахаров. Если обычное содержание кислот в ягодах 2,5-3 процента, то в этом сорте их только 1,5-2 процента, а сахаров до 7-8 процентов.

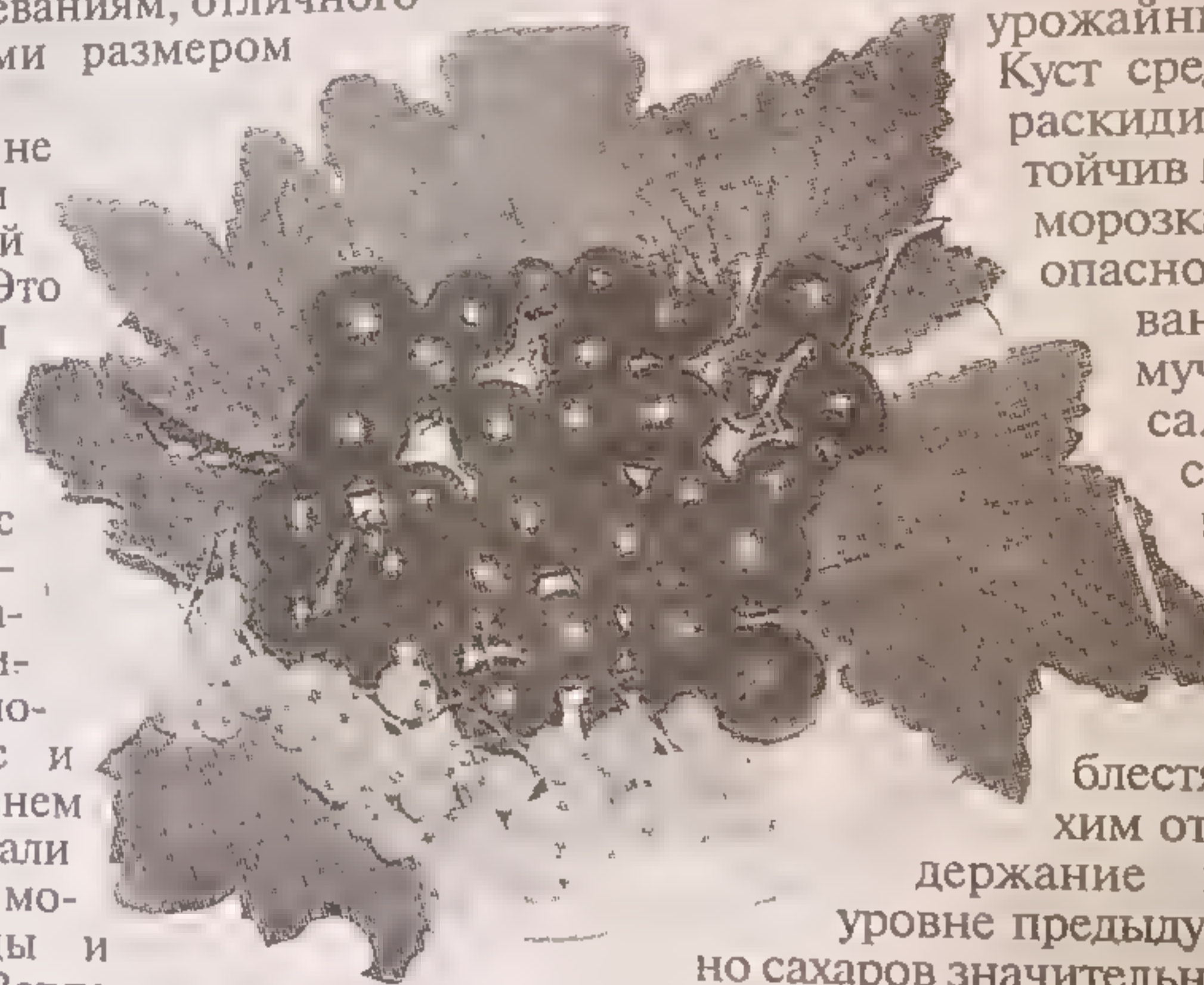
Перун — очень урожайный сорт. Куст среднерослый, раскидистый. Устойчив к засухе, заморозкам и такому опасному заболеванию, как мучнистая роса. Среднего срока созревания. Ягоды ароматные, крупнее средних, блестящие, с сухим отрывом. Содержание кислот на уровне предыдущего сорта, но сахаров значительно больше — до 10 процентов, поэтому это очень сладкая десертная ягода отличного вкуса. Выделяется и по высокому содержанию витамина С (до 220 мг на 100 г).

### НОВЕЙШИЕ СОРТА, ВЫВЕДЕННЫЕ ОРЛОВСКИМ СЕЛЕКЦИОНЕРОМ ТАТЬЯНОЙ ОГОЛЬЦОВОЙ

Орловский вальс — крупноплодный (до 2,6 г) урожайный сорт позднего срока созревания. Устойчив ко многим заболеваниям.

Лентяй — столь же крупноплоден (2,5 г), но по вкусу превосходит предыдущий, да и многие другие сорта. Позднего срока созревания.

Дачница — сорт хорош по вкусу, урожайности и крупноплодности (2,5 г). Раннего срока созревания. Устойчив к заболеваниям, высокосамоплоден (то есть опыляет сам себя, без участ-





и осенью до самых морозов саженцы продаются повсюду — на рынках и загородных шоссе. Самодеятельные продавцы расхваливают свои прутики на все лады. Но не обольщайтесь: в подавляющем большинстве саженцы привезены из Молдавии и Украины — в средней полосе они вымерзнут в первую же зиму! Не говоря уже о том, что сорта продают, как правило, «дедовские», явно устаревшие, мелкоплодные и с полным набором болезней в придачу. Поэтому не гонитесь за дешевизной — потеряете несколько лет в напрасных ожиданиях.

Увы, даже в нынешние времена хорошие саженцы новейших сортов в дефиците, и покупать их надо только в специализированных магазинах с хорошей репутацией, где вам предложат не только широкий выбор высококачественных растений, но еще и грамотные агрономические консультации.

Последнее не менее важно, чем сами саженцы. Поэтому воспользуйтесь нашими советами. «Классический» срок осенней посадки в средней полосе и Сибири — с середины сентября и до конца октября. Ее надо успеть завершить за две недели до начала устойчивых морозов, чтобы корешки успели «схватиться» за землю, прижиться. Иначе — подмерзнут.

Вы должны быть внимательны к растениям с первой же минуты приобретения: саженцы с открытыми оголенными корнями немедленно заверните в мокрую тряпку, а потом положите в полиэтиленовый мешочек (эти нехитрые вещицы, как и бирки для подписи сортов, веревку, обязательно захватите с собой в магазин), ведь если корешки подсохнут по дороге на дачу — деревца либо погибнут, либо будут приживаться несколько лет.

Кстати, купленные растения нередко везут поначалу не в сад, а на несколько дней (до выходных) в городскую квартиру. Здесь для них слишком тепло и сухо, поэтому храните свое приобретение не в кладовке, а на балконе или просто за окошком. Если ожидание посадки затягивается на целую неделю — прикопайте растения временно в ведре с землей, влажным песком, но не ставьте их в воду — корешки сгниют!

растений. Груши и обычные яблони на очень рослых подвоях высаживают на расстоянии 7-8 м друг от друга, а слаборослые (карликовые, с маленькой кроной) — на расстоянии 3 м, как и саженцы сливы и вишни. Смородину — на расстоянии 2-2,5 м, малину в ряду — на 0,5 м, а в междурядье оставляют не менее 1,5-2 м. Слишком густые посадки быстро превратят ваш сад в лес, а больших урожаев в тени не бывает, да и содержание сахара и витаминов в плодах будет невысоким.

Простейший способ посадки любого саженца: выройте яму, размером 60х60х60 см. При этом бережно сохраните верхний, самый темный по цвету слой земли — только он плодородный и пригоден (конечно, после удаления сорняков) для засыпки корней саженца, а вот нижний — малоценный по содержанию питательных солей — вынесите за пределы посадок, на дорожку. Затем примерно треть лунки заполните самой плодородной компостной землей вместе с полностью перепревшим навозом двух-трехлетней давности (свежим не пользуйтесь — сожжет корни). Неплохо добавить туда пол-литровую банку древесной золы и горсть суперфосфата и перемешать. Заниматься посадкой лучше вдвоем: один поддерживает деревце за ствол, периодически его осторожно встряхивая, а другой засыпает плодородной землей корни, да так, чтобы не образовалось пустот, подтягивает растение немного, чтобы не заглублять корневую шейку (место перехода стволика в корни): она должна быть на 5-6 см выше почвы. Кстати, не забудьте ее уплотнить и обтоптать по радиусу от ствола, а затем полить. Через несколько дней, когда земля потрескается и осядет, добавьте в лунку земли, чтобы окончательно засыпать корни уже до корневой шейки.

При высоких грунтовых водах посадочные ямы лучше устраивать на предварительно сооруженных высоких клумбах диаметром 1-2 м и высотой 0,5-1 м, а по периметру садового участка желательно прокопать глубокие траншеи, чтобы лишняя вода постепенно ушла.

Успехов вам, садоводы!

шего здоровья сочетаний. Поэтому мы рекомендуем как можно больше есть в свежем виде — ведь в горсти ягод (50 г) содержатся три суточные нормы (до 300 мг) витамина С. А капилляроукрепляющего витамина РР в «черном докторе» в несколько раз больше, чем в винограде!

Смородину рекомендуют при желудочно-кишечных заболеваниях, анемии, аритмии, пороке сердца, кардионеврозах, атеросклерозе, пародонтозе. Целебны и смородиновые листья. Чай со свежими или сушеными листочками черной смородины способствует выведению из организма щавелевой и мочевой кислот, других шлаков, считается хорошим средством от ревматизма и подагры.

Одно плохо — безнадежно устарели распространенные у нас сорта. Во многих садах они мелкоплодны и малоурожайны, кусты и ягоды сплошь в белом налете — поражены мучнистой росой, другими заболеваниями. А когда на кусте мелкие редкие ягоды, сбор урожая превращается в муку.

Заменив старые сорта новыми, можно не только облегчить себе жизнь, но и, как минимум, вдвое повысить урожайность, собирая с каждого куста не менее 5 кг сладких ягод.

«Агрономическое общество» рекомендует сажать прежде всего те новинки, которые уже достаточно проверены и зарекомендовали себя с самой положительной стороны.

## СОВЕТЫ МАСТЕРА

Рецепты из книги Г.И.Поскребышевой «Целебные сласти из земклуники, малины, ежевики и ежемалины» (см. Бланк заказа)

### ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОГО ХЛЕБА И ВАРЕНЬЯ

Хлеб бородинский или другой ароматный — 1 кг, варенье — 0,5 кг, корица — 1 ч.л.  
Бородинский или другой ароматный хлеб нарезать мелкими кубиками, подсушить в духовке, а затем размолоть в мясорубке. Сухарики смешать с любым густым вареньем, можно засахарившимся, добавить корицу или семена кориандра. Массу выложить на смазанную маслом сковороду, поместить в горячую духовку и довести до кипения. Затем остуженную массу разрезать на кусочки и посыпать сахарной пудрой.

### ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ И ВАРЕНЬЯ

Овсяные хлопья — 400 г, масло сливочное или маргарин — 200 г, варенье — 1 стакан, яйца — 1 шт., мука пшеничная — 100 г.

Овсяные хлопья обжарить на сухой сковороде, в горячие хлопья добавить сливочное масло, затем яйцо и после этого — варенье и муку. Массу тщательно перемешать, пока она не станет густой и эластичной. Чайной ложечкой разложить ее кружочками на смазанный маслом противень и запечь в духовке, нагретой до 200—250°C.

Орловский вальс — крупноплодный (до 2,6 г) урожайный сорт позднего срока созревания. Устойчив ко многим заболеваниям.

Лентяй — столь же крупноплоден (2,5 г), но по вкусу превосходит предыдущий, да и многие другие сорта. Позднего срока созревания.

Дачница — сорт хорош по вкусу, урожайности и крупноплодности (2,5 г). Раннего срока созревания. Устойчив к заболеваниям, высокосамоплоден (то есть опыляет сам себя, без участия пчел!).

Экзотика — самый крупноплодный из названных сортов (максимальная масса ягоды 3,5 г). Раннего срока созревания, высокосамоплоден. Устойчивее других сортов к почковому клещу.

Приближается лучший срок посадки смородины — осень. Напомним, что кусты размещают в полутора-двух метрах друг от друга. При посадке обязательно заглубляют корневую шейку на 6-8 см ниже уровня почвы. В лунку размером 50х50х50 см, помимо плодородного верхнего слоя почвы, добавляют хорошо перепревший навоз, компост и горсть древесной золы. После посадки не забудьте обильно полить растения.

«Агрономическое общество» выращивает названные сорта и реализует в полиэтиленовых пакетах с землей, поэтому их можно приобретать и сажать прямо сейчас.



Новинка для садоводов! Ближайшая родственница малины — крупноплодная ежевика и ее уникальные гибриды.

## СЕСТРА МАЛИНЫ

Крупноплодная ежевика для нас скорее невидаль, хотя она и ближайшая родственница всем нам знакомой малины, которую возделывают на Руси с незапамятных времен. А за рубежом в последние годы ежевика новых селекционных сортов затмила по популярности свою краснощеку сестру.

В наших лесах встречается дикорастущая ежевика, но мы обычно стараемся обойти стороной этот непроходимый колючий кустарник. Мелкие, костистые плоды «дикарки» лишь отдаленно напоминают сортовые черно-синие ягоды размером со сливу. А по вкусу садовая ежевика — нечто божественное. К тому же созревает постепенно, радуя своим урожаем в течение двух месяцев — в августе и сентябре.

Ежевика настолько хороша, что ей «прощают» недостаток: при ранних осенних холодах часть урожая не успевает созреть. Но для десерта и переработки хватает и того, что удалось собрать. Ведь общая урожайность сортовой ежевики 4 и даже 6 кг с куста! Не случайно еще И.В.Мичурин называл ее в высшей степени благодарным растением и сетовал на недостаточное распространение этой культуры в наших широтах из-за слабой морозостойкости. Современные селекционеры, правда, не российские, а зарубеж-

тутов России испытывали лучшие сорта бесшипной ежевики, полученные из США. В результате отобрали наиболее подходящие для наших климатических условий. Один из них — **Торнфри** — хорошо зарекомендовал себя не только в южных областях, но и в средней полосе. Куст без шипов на побегах, с крупными, до 4 см длиной, плодами. Особенность — длинные (до 4-5 м) побеги. В Московской области нежно-розовые ароматные цветки ежевики распускаются лишь в конце июня, поэтому холода не вредят урожаю. Ну а зимой следует применять простейший и доступный всем агротехнический прием — прищипливать гибкие побеги к земле и укрывать их теплой «шубой» из опавших листьев, хвойных веток, а потом еще и снегом. Урожай ежевики нарастает после второго-третьего года посадки.

Кстати, по содержанию сахаров созревшие плоды близки к малине, а витаминов в них даже больше. Подобно малине, ежевика используется как хорошее противопропростудное и потогонное средство, она выводит из организма соли тяжелых металлов. По утверждению медиков, ежевика нормализует деятельность желудка и кишечника, является хорошим общеукрепляющим и успокаивающим средством.

ко деликатес, который хорош прежде всего в свежем виде, тем более, что долго хранится в холодильнике. Ну а кто пробовал из нее компот — вряд ли потом предпочтет какой-либо другой.

Садовой новинкой стал и гибрид крупноплодной английской малины и садовой ежевики под названием **Тайберри**. Один его куст дает чуть ли не ведро ароматных сладких ягод, черных, блестящих, до 4-5 см длиной. Созревает это чудо, когда других ягод уже немного: в конце лета — начале осени.

Теперь об уходе за ежевикой и ее гибридом. Лучше выбрать для них открытое, солнечное место. Посадочная яма должна быть такой глубины и ширины, чтобы в ней свободно умещался ком с корнями. Глубина посадки — на уровне корневой шейки. Расстояние между кустами 3—3,5 м.

Поначалу подкормка не нужна, а вот ранней весной у основания каждого растения рассыпают комплексное минеральное удобрение. Затем поверхность почвы мульчируют торфом, перепревшим навозом или компостом.

Обрезают ежевику так же, как и малину, — ежегодно осенью удаляют отплодоносившие побеги.

Элитные саженцы бесшипной крупноплодной ежевики и малино-ежевичных гибридов, свободные от вирусов, а потому застрахованные от многих заболеваний в будущем, ученые выхаживают не в традиционных питомниках, а в биотехнологической лаборатории по специальной технологии — из клеток

САЖЕНЦЫ И ТОВАРЫ — ПОЧТОЙ ОТ «АГРОНОМИЧЕСКОГО СЕЛЕКЦИОННОГО ОБЩЕСТВА»

### УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАКАЗА

1. Рассылка осуществляется только на территории Российской Федерации.
2. Заказы принимаются только на Бланке заказа с личной подписью клиента.
3. Сроки комплектации заказов (на посадочный материал) и сдачи их на почту в Москве: осенью — с 15.09 по 25.10, весной — с 20.04 по 15.05.
- При большом количестве заказов фирма оставляет за собой право перенести заказ на следующий посадочный сезон.
4. Обязательно при получении посылки вскрывайте ее на почте, чтобы ознакомиться с гарантийным талоном на посадочный материал.
5. **Внимание!** В первую очередь к исполнению принимаются предварительно оплаченные заявки.
6. Предоплата производится:
  - а) почтовым переводом по адресу: 109153, Москва, а/я 3, «АСО»;
  - б) через сбербанк России на р/с 40702810500040000279 в КБ «Московский нефтехимический банк», кор/с 301018102000000000629, ИНН 7721012750.
- К отрезному Бланку заказа должна быть подклеена квитанция, подтверждающая оплату. Обязательно оставляйте у себя копию квитанции об оплате.

Минимальная стоимость заказа — 40 руб.

7. Бланк заказа с квитанцией об оплате или без предоплаты (для высылки наложенным платежом) посылайте по адресу: 109153, г. Москва, а/я 3.
8. Организация не несет ответственности за задержку или невыполнение заказа из-за обстоятельств, возникших по не зависящим от нее причинам (форс-мажор).

Почтовые расходы на пересылку:

- а) с предоплатой — 15 % от стоимости заказа;
- б) наложенным платежом — 45% от стоимости заказа (т.е. сумма заказа увеличивается на 45%).

Тщательно подсчитывайте сумму оплаты, включив в нее и стоимость пересылки!

### БЛАНК ЗАКАЗА

№№ п/п	Наименование	Код	Цена (1 шт.)	Кол-во (шт.)	Сумма (руб.)
<b>Элитные саженцы</b>					
1.	Красная смородина (Натали)	012	10 руб.		
<b>Черная смородина</b>					
2.	Дачница	007	12 руб.		
3.	Экзотика	008	12 руб.		
4.	Орловский вальс	009	12 руб.		
5.	Селеченская	079	12 руб.		
6.	Лентяй	080	12 руб.		
7.	Перун	081	12 руб.		
<b>Земляника</b>					
8.	Славутич	082	5 руб.		
9.	Витязь	083	5 руб.		
10.	Рубиновый кулон	084	5 руб.		
11.	Урожайная	015	5 руб.		
12.	Фейерверк	016	5 руб.		
13.	Ромашка фестивальная	017	5 руб.		
14.	Ежевика лиановидная (Торнфри)	019	30 руб.		
15.	Малино-ежевичный гибрид (Тайберри)	035	30 руб.		
16.	Метеор				

Малина от профессора И.В.Казакова



дую своим урожаем — в течение двух месяцев — в августе и сентябре.

Ежевика настолько хороша, что ей «прощают» недостаток: при ранних осенних холодах часть урожая не успевает созреть. Но для десерта и переработки хватает и того, что удалось собрать. Ведь общая урожайность сортовой ежевики 4 и даже 6 кг с куста! Не случайно еще И.В.Мичурин называл ее в высшей степени благодарным растением и сетовал на недостаточное распространение этой культуры в наших широтах из-за слабой морозостойкости. Современные селекционеры, правда, не российские, а зарубежные, преодолели этот недостаток.

В течение нескольких лет специалисты «Агрономического селекционного общества» вместе с учеными ведущих инсти-

титутов «теплой» из опавших листьев, хвойных веток, а потом еще и снегом. Урожай ежевики нарастает после второго-третьего года посадки.

Кстати, по содержанию сахаров созревшие плоды близки к малине, а витаминов в них даже больше. Подобно малине, ежевика используется как хорошее противостудное и потогонное средство, она выводит из организма соли тяжелых металлов. По утверждению медиков, ежевика нормализует деятельность желудка и кишечника, является хорошим общеукрепляющим и успокаивающим средством. Полезными веществами богаты не только плоды, но и листья, из которых готовят целебный и ароматный чай.

Ежевика, однако, не столько лекарство, сколько

дог растения, комплексное минеральное удобрение. Затем поверхность почвы мульчируют торфом, перевернутым навозом или компостом.

Обрезают ежевику так же, как и малину, — ежегодно осенью удаляют отплодоносившие побеги.

Элитные саженцы бесшипной крупноплодной ежевики и малино-ежевичных гибридов, свободные от вирусов, а потому застрахованные от многих заболеваний в будущем, ученые выхаживают не в традиционных питомниках, а в биотехнологической лаборатории по специальной технологии — из клеток в пробирках. Затем их помещают в стаканчики с землей и подращивают, готовя к продаже. Поэтому саженцы можно высаживать в сад до поздней осени.

ЖИЗНЬ ВАШИХ ПИСЕМ

«Агрономическое селекционное общество» («АСО») надеется на сотрудничество с садоводами. Нам интересен ваш опыт, равно как и вопросы, на которые мы готовы ответить. Самые любопытные материалы газета «ПСС» опубликует под рубрикой «Делимся опытом».

Наш адрес: 109153, Москва, а/я 3, «АСО».

Если хотите получить ответ, вкладывайте в свои письма маркированные и подписанные конверты.

Тел. для справок: 175-14-96.

АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ ФИРМЕННЫХ МАГАЗИНОВ АГРОНОМИЧЕСКОГО СЕЛЕКЦИОННОГО ОБЩЕСТВА В МОСКВЕ

«ДАЧНИК-1» — ул.Грайвороновская, д.14. Тел. 173-08-52;

ФИЛИАЛ «ДАЧНИКА-1» — Волгоградский пр-т, д.122, кор. 2. Тел. 175-84-23;

«ДАЧНИК-2» — ул. Сельскохозяйственная, д.35. Тел. 180-14-26;

Магазины «Дачник-1» и «Дачник-2» работают ежедневно без перерыва на обед с 10.00 до 19.00, в субботу — до 17.00, в воскресенье — до 16.00.

Филиал «Дачника-1» работает так же, кроме воскресенья (выходной).

Москвичи могут приобрести здесь саженцы тех культур, о которых мы рассказали, а также брусники, садовой клюквы, колонновидной яблони, груши, крыжовника, рябины, вишни, лучших сортов роз, декоративных кустарников и многих других.

Саженцы продаются в пакетах с землей, поэтому высаживать их в грунт можно даже в нетрадиционные сроки.

Кроме того, имеется весь набор сопутствующих товаров: удобный садовый инвентарь, высокоэффективные, безвредные для здоровья человека средства защиты растений, комплексные удобрения, специальная литература и т.д.

Материалы «Газеты в газете» подготовлены В.Дадыкиным

1. Красная смородина (Натали)

Черная смородина

2	Дачница	007	12 руб.
3	Экзотика	008	12 руб.
4	Орловский вальс	009	12 руб.
5	Селезенская	079	12 руб.
6	Лентия	080	12 руб.
7	Перун	081	12 руб.

Земляника

8	Славутин	082	5 руб.
9	Витязь	083	5 руб.
10	Рубиновый кулон	084	5 руб.
11	Урожайная	015	5 руб.
12	Фейерверк	016	5 руб.
13	Ромашка фестивальная	017	5 руб.

14	Ежевика лиановидная (Торифри)	019	30 руб.
15	Малино-ежевичный гибрид (Тайберри)	035	30 руб.

Малина от профессора И.В.Казакова

16	Метеор	024	9 руб.
17	Солнышко	025	9 руб.
18	Бальзам	026	9 руб.
19	Журавлик	028	9 руб.
20	Бабы лето	030	15 руб.
21	Гусар	031	15 руб.
22	Вольница	032	9 руб.
23	Пересвет	033	9 руб.

Биопрепараты

24	«Фитоверм» (от всех вредителей сада) — 1 флак. — 50 г	085	25 руб.
25	Гидрогель «Подземный родник» для комнатных цветов — 3,5 л	063	1 р 80 к

Книжки Г.И.Поскребышевой

26	Целебные сласти домашнего приготовления	064	15 руб.
27	Ароматы лета к зимнему столу	065	17 руб.
28	Лечимся яблоками и алычой	073	8 руб.
29	Целебные сласти из земляники, малины, ежевики и ежемалины	074	8 руб.
30	Голубое чудо: кондитерские заготовки из голубики и черники	075	8 руб.
31	Вишня, ярга и крыжовник в целебных заготовках	076	8 руб.
32	Прирученные лесные красавицы. Заготовки из рябины, калины, клюквы и брусники	077	8 руб.
33	Солодка, стэхис и стевия в домашних заготовках	078	8 руб.

ОБЩАЯ СТОИМОСТЬ ЗАКАЗА

+ ПОЧТОВЫЕ РАСХОДЫ:

а) в случае предоплаты (15% от стоимости заказа)

б) при высылке наложенным платежом (45% от стоимости заказа)

ИТОГО:

С условиями выполнения заказа согласен

(подпись)

Адрес заказчика (разборчиво):

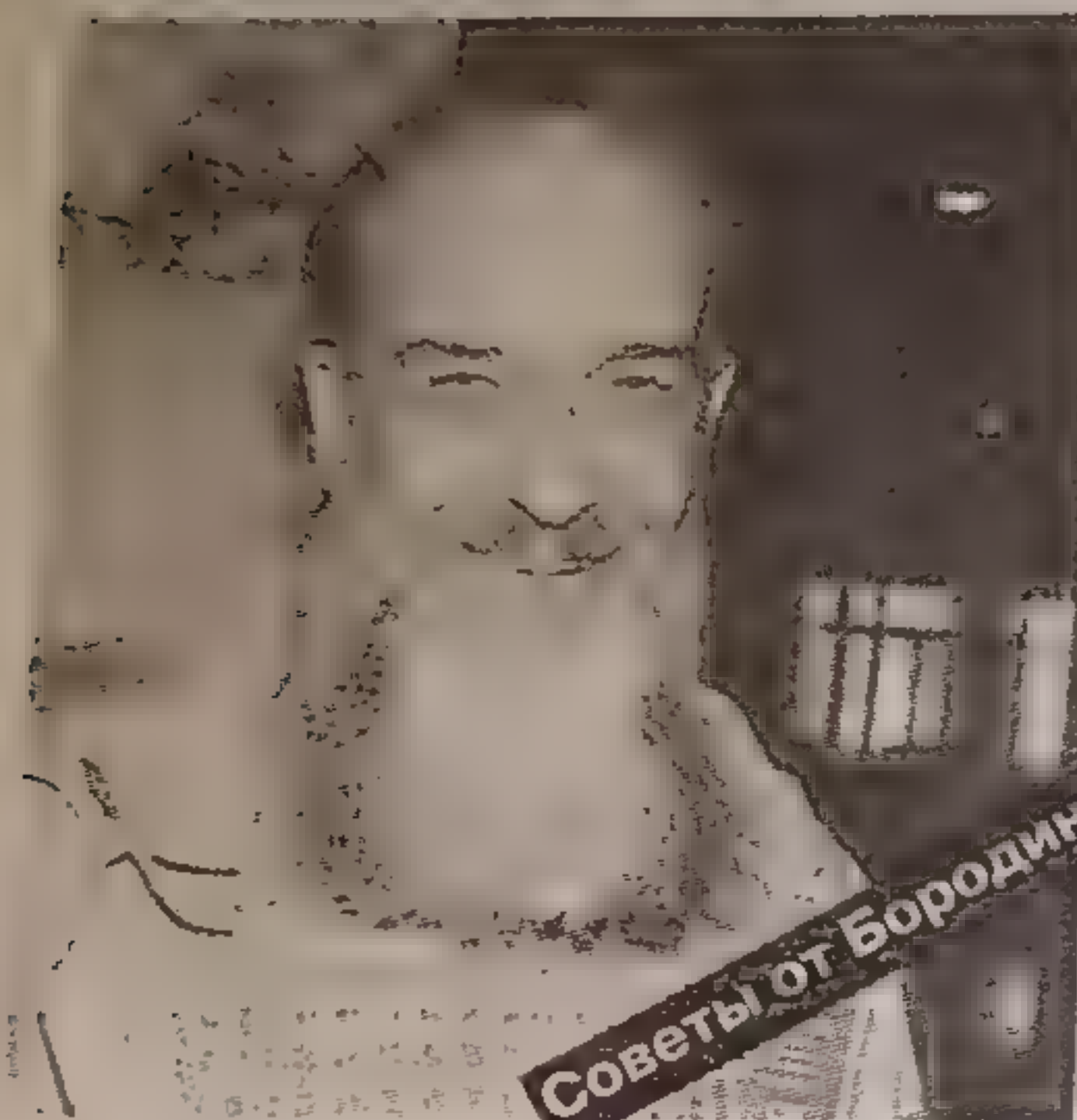
Индекс \_\_\_\_\_ Область (край) \_\_\_\_\_  
 Район \_\_\_\_\_ Населенный пункт \_\_\_\_\_  
 Улица \_\_\_\_\_ дом \_\_\_\_\_ кор. \_\_\_\_\_ кв. \_\_\_\_\_  
 Ф.И.О. \_\_\_\_\_





# ХРАНЕНИЕ АРБУЗОВ И ДЫНЬ

(КОЕ-ЧТО ИЗ ЖИЗНИ БАХЧЕВЫХ...)



Советы от Бородина

Все мои знакомые страшно удивляются, узнав, что арбузы, дыни и тыквы я ем круглый год. Осенью покупаю их совсем по дешевке, а последние обычно съедаю где-нибудь в мае или в июне. Можно было бы сохранить и дольше, но уже смысла нет, так как на рынке есть все то же самое, но свежее.

А секрет изумительно прост, и я вам его, так и быть, открою. Выберите плоды крепенькие, не побитые, дома их тщательно, то есть со щеткой, вымойте. Дайте обсохнуть, еще раз тщательно осмотрите и прощупайте. Давить и щелкать не надо, — надо именно прощупать и выбраковать те, что для длительного хранения не годны.

А самые крепенькие подвесьте в сетках-авоськах. Идеально было бы в погребе при температуре от нуля до минус 5°C, но у меня, к примеру, нет и никогда не было погреба. А потому осенью и зимой моя обычная квартира вся увешана сетками с арбузами и дынями. Если плод касается стены, в этом месте подложите мягкую

чтобы он любой своей частью мог дышать.

Представьте себе, как это изумительно! За окном трещат морозы или даже началась весенняя капель, у всех «модный» авитаминоз, а вы наслаждаетесь не только видом, но и вкусом арбузов и дынь...

Там, где я живу, продавцы-южане давно обратили внимание, что я каждую осень покупаю несколько раз по 2-3 пуда таких плодов. Конечно же, расспрашивают, я отвечаю. И зимой, когда прохожу мимо, опять же переспрашивают.

А однажды весной пристал ко мне один азербайджанец:

— Продай мне пару арбузов.

— Да зачем они тебе? Ведь у тебя в лавке есть свежие, импортированные из Ирана или из Арабских Эмиратов.

— Конечно же есть, но они не вкусные, хотя и очень дорогие...

В конце концов мы сторговались на том, что я его вволю угощу арбузом, а он меня — грушами. И оба остались довольны...

Хочу только предупредить, что, хотя по вкусу и по внешнему виду «мой» зимний арбуз достаточно схож со свежим осенним, но мякоть, так сказать, зимнего экземпляра мягкая, не упругая. Но ведь главное в арбузе — это вкус!

Что же касается дынь, то не только их внешний вид не меняется, но и вкус становится лучше, слаще, мягче. И даже неспелые дыни по мере хранения становятся вкуснее. Только учтите, что лучше всего хранятся темноцветные некрасивые дыни. А ярко-желтые, самые сладкие и ароматные хранятся только до Нового года и очень редко какую из них можно сохранить до апреля.

И имейте в виду, что если по квартире разнесся очень сильный и приятственный аромат дыни, то это, как ни странно, означает, что какую-то из них пора срочно съесть...

Будьте здоровы.

Пожалуй, без преувеличения можно сказать, что одним из самых распространенных у нас овощей является капуста. Ее достоинства оценили еще задолго до нашей эры. Доказано, что капусту начали возделывать в конце каменного века. Но широкое признание этот овощ получил лишь в Древней Греции, где его называли брассика. Не меньшим уважением капуста — каулис — пользовалась и в Древнем Риме.

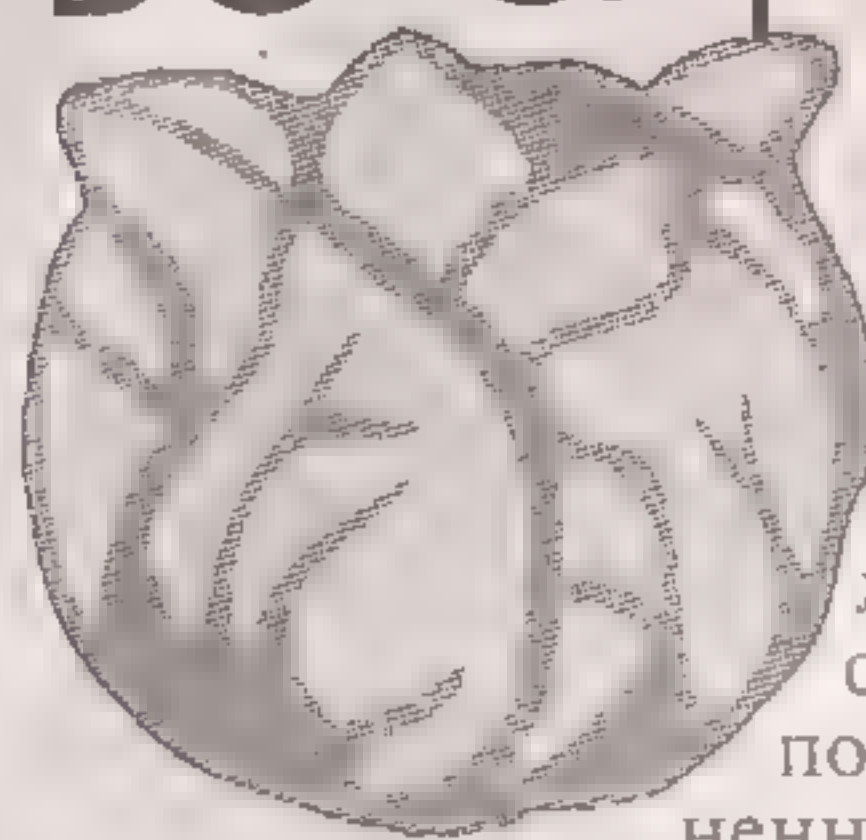
И греки и римляне ценили капусту за ее целебные свойства. Считалось, что она помогает при заболеваниях печени и желудка, врачует раны, нарывы, улучшает зрение. Древние приписыва-

периферии к центру, поэтому больше всего витамина С в кочерыжке (до 70 мг на 100 г). А ведь многие ее выбрасывают.

Прекрасным источником витамина С служит и квашеная капуста. Установлено, что в квашеной капусте и рассоле в течение 6-8 месяцев может сохраняться до 70-90% витамина С. Однако хранение капусты без рассола и промывание перекисшей капусты быстро приводят к потере витаминов. Кстати, засаливать лучше кочаны, поскольку шинкованная капуста содержит примерно в 1,2 раза меньше витаминов.

Помимо аскорбиновой кислоты в капусте обнаружены витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>,

## ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ ВЫРОСЛА КАПУСТА



ли капусте и способность повышать жизненный тонус. Не случайно Пифагор написал о ней: «Капуста представляет собой овощ, который поддерживает постоянно бодрость и веселое спокойное настроение духа».

На Руси с капустой познакомились значительно позже. Но именно здесь изобрели такое «блюдо», как квашеная капуста. В дальнейшем этому у россиян научились немцы, а за ними — и другие народы. В России к этому овощу всегда относились с почтением. Например, после сбора урожая капусты устраивались праздники («капустники») с хороводами, шуточными песнями, плясками и непременно угощением пирогами с капустой. Сейчас эта хорошая традиция почти забыта. А жаль!

Одним из самых больших достоинств капусты является ее способность сохранять витамин С в течение 7-8 месяцев. Таким свойством не обладает ни один овощ. А секрет этот прост. В капусте содержится аскорбиноген — наиболее устойчивая форма витамина С. Но количество этого витамина резко снижается в замороженных и побитых кочанах. Кроме того, надо учитывать, что

РР, а также каротин, фолиевая кислота. Минеральные вещества представлены солями калия, кальция, железа, фосфора. Как ни в одном другом овоще, в капусте сосредоточились биоактивные вещества. К ним прежде всего относится тартроновая кислота. Известно, что эта кислота препятствует превращению в организме углеводов в жир и тем самым «борется» с избыточным весом. Тартроновая кислота разрушается при тепловой обработке, поэтому людям с избыточной массой тела капусту нужно есть в свежем виде. Кроме того, капуста малокалорийна, поэтому может стать незаменимой для тех, кто решил похудеть.

Полезные свойства капусты этим не исчерпываются. Ученые считают, что ее свежий сок способен излечивать язву желудка. Это объясняется наличием в капусте ранее неизвестного вещества — метилметилонинсульфония, который называли витамином У. Сейчас он широко используется для лечения заболеваний желудка и печени.

А еще в капусте обнаружены вещества, обладающие способностью снижать активность канцерогенов. И, таким образом, употребление капусты служит своеобразной профилактикой про-



домашние крепенькие, не тешьте, дома их тщательно, то есть сощепкой, вымойте. Дайте обсохнуть, еще раз тщательно осмотрите и прощупайте. Давить и щелкать не надо, — надо именно прощупать и выбраковать те, что для длительного хранения не годны.

А самые крепенькие подвесьте в сетках-авоськах. Идеально было бы в погребе при температуре от нуля до минус 5°C, но у меня, к примеру, нет и никогда не было погреба. А потому осенью и зимой моя обычная квартира вся увешана сетками с арбузами и дынями. Если плод касается стены, то в этом месте подложите мягкую бумагу или газеты в 5-10 слоев. И плод каждый день поворачивайте,

то же касается дынь, то и ко их внешний вид не меняется, но и вкус становится лучше, слаще, мягче. И даже неспелые дыни по мере хранения становятся вкуснее. Только учитите, что лучше всего хранятся темноцветные некрасивые дыни. А ярко-желтые, самые сладкие и ароматные хранятся только до Нового года и очень редко какую из них можно сохранить до апреля.

И имейте в виду, что если по квартире разнесся очень сильный и приятственный аромат дыни, то это, как ни странно, означает, что какую-то из них пора срочно съесть...

*Будьте здоровы.*

*Ваш С.Бородин*

сле сбора урожая капусты устраивайте праздники («капустники») с хороводами, шуточными песнями, плясками и непременно угощением пирогами с капустой. Сейчас эта хорошая традиция почти забыта. А жаль!

Одним из самых больших достоинств капусты является ее способность сохранять витамин С в течение 7-8 месяцев. Таким свойством не обладает ни один овощ. А секрет этот прост. В капусте содержится аскорбиноген — наиболее устойчивая форма витамина С. Но количество этого витамина резко снижается в подмороженных и побитых кочанах. Кроме того, надо учитывать, что витамин С в капусте распределен неравномерно, его количество возрастает от

Полезные свойства капусты этим не исчерпываются. Ученые считают, что ее свежий сок способен излечивать язву желудка. Это объясняется наличием в капусте ранее неизвестного вещества — метилметионинсульфония, который называли витамином У. Сейчас он широко используется для лечения заболеваний желудка и печени.

А еще в капусте обнаружены вещества, обладающие способностью снижать активность канцерогенов. И, таким образом, употребление капусты служит своеобразной профилактикой против некоторых раковых заболеваний.

*Элеонора Ершова*

Сегодня речь пойдет о растении с весьма благородным и даже выдающимся прошлым, но серым и обыденным настоящим. Этот долгожитель — в природе зарегистрированы деревья в возрасте 300 лет, — известен человеку с времен глубокой древности. Родина его — восточное Средиземноморье. Нынче его разводят во всех странах Южной и Западной Европы, Северной Африки, Ближнего Востока, а у нас на Черноморском побережье Кавказа и Крыма. Догадались, о чем идет речь?

С тех пор, как Аполлон впервые украсил свое чело и лиру лавровыми ветвями, во всем мире лавровые венки считают символом славы и победы. Тут мой образованный читатель радостно кивнет и вспомнит о происхождении слова лауреат, а я, поблагодарив его за эрудицию, поведу свое научно-популярное повествование совсем в другом направлении.

Как известно, в первые блюда лавровый лист кладут за 5 минут до готовности, во вторые за 10, но при этом необходимо помнить, что нельзя его передерживать, а следует вынимать из блюда до подачи на стол, чтобы не дал горечи.

Выдам один кулинарный секрет: по этой причине лучше класть его вдвое больше, чем указано в рецепте, но и удалять вдвое раньше. Тогда в ваши блюда перейдут только самые первые фракции эфирного масла, а удивительная нежность аромата с лихвой окупит перерасход продукта.

А известно ли вам, что отец медицины Гиппократ и знаменитый врач древности Гален охотно использовали лавр при лечении многих

## БЛАГОРОДНЫЙ

*Все-таки странно устроен человек. Когда на душе беспокойно, когда мучают «неразрешимые» проблемы, нам почему-то легче поделиться с посторонними, нежели обратиться за помощью к близким, которые лучше других посвящены в наши заботы и были бы счастливы помочь... То же и со здоровьем. Узнав о своей болезни или просто ощутив внутренний дискомфорт, мы с надеждой на исцеление спешим в аптеку, хотя порой из дома-то выходить не нужно. Достаточно просто открыть шкафчик, налить воды в стакан и приступить к лечению, не откладывая — тут же.*

болезней? Врачи Средневековья назначали его от кашля, излечивали им раны. Современная медицина, признавая его целебные свойства, существенно расширила список показаний.

Листья лавра содержат до 3% эфирного масла сложного состава. В них обнаружены уксусная, валериановая и капроновая кислоты, крахмал, сахар, слизь, а также дубильные, горькие и минеральные вещества. Эти компоненты в первую очередь эффективны для усиления аппетита у ослабленных больных и улучшения пищеварения.

Если вас просто замучил остеохондроз или артроз, купите несколько пачек лаврового листа и начинайте лечение. Однако я вынужден предупредить — очистка суставов без предварительной очистки кишечника может вызвать аллергическую реакцию.

**И ОЧЕНЬ**

**СПОСОБНЫЙ**

*Рано утром 5 г лаврового листа надо залить 300 г воды. Довести до кипения, после чего кипятить еще 5 минут на сильном огне. После 3-4 часового настаивания в термосе слить жидкость*

*в стакан и пить маленькими глотками, в течение дня. Последнее особенно важно. Если выпить все сразу или сократить процедуру, можно спровоцировать кровотечение и даже угодить в больницу. Курс лечения — 3 дня. Через неделю его можно повторить. Питание в этот период — вегетарианское.*

Не пугайтесь возможного обильного мочеотделения (иногда даже каждые полчаса). Дело в том, что соли, особенно если организм находится в запущенном состоянии, начинают растворяться столь интенсивно, что могут раздражать мочевой пузырь.

Если у вас «со скрипом» поворачивалась шея, болели суставы, то вскоре вы почувствуете, что боли уходят, а к суставам возвращается подвижность молодости. Используйте ее для занятий спортом. Чаще дви-

гайтесь на свежем воздухе и вспоминайте иногда с благодарностью обыкновенную лаврушку, о которой я рассказал хоть и много, но не все. Ведь препараты из листьев этого пряного растения обладают противовоспалительным, потогонным и кровоостанавливающим действием, их применяют при болезнях органов пищеварения и сердца.

Подводя итог, хочу еще раз напомнить о благородстве героя моего повествования. Лавр не только лечит, не только делает изысканным вкус блюд, но и украшает собой гербы Эквадора, Парагвая, Венесуэлы.

*Олег Любин*

**ВНИМАНИЕ! ПОДПИСКА!**

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ГАЗЕТУ:  
МЫ И МИР»**

С января **1998 г.** газета  
выходит **2** раза в месяц.

Подписной индекс по  
каталогу агентства  
«Роспечать» — **32842.**

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК:  
**250-53-02**



# Внимание: РАССЫЛКА!

Стоимость в рублях с пересылкой наземным транспортом по России

АВТОР	НАЗВАНИЕ	Цена в руб.	АВТОР	НАЗВАНИЕ	Цена в руб.
<b>КНИГИ</b>					
Ю.Г.Вилунас	«Дыхание, несущее здоровье»	18	И.П.Неумывакин,	«Здоровье в ваших руках»	16
М.Тогулан	«Попрощайтесь с болезнями»	17	Л.С.Неумывакина	(2-е изд.)	
М.Тогулан	«Законы здоровья»	19	М.Норбеков,	«Дорога в молодость и здоровье»	32
М.Тогулан	«Можно не болеть»	14	Л.Фотина		
Ю.П.Пушо	«Введение в энциклопедию здоровья и долголетия»	28	Б.Б.Першин	«Стресс, вторичные иммунодефициты и заболеваемость»	13
С.Н.Лазарев	«Диагностика кармы», в 4-х томах, цена за 1 том	22	Ю.Скан	«Сон и явь»	15
Н.И.Мазнев	«Народные способы лечения»	23	И.А.Филькевич	«Тайны экстрасенсорики»	14
Н.И.Мазнев	«Методика лечения суставных заболеваний»	12	Л.Хей	«Целительные силы внутри нас»	15-50
Г.П.Малахов	«Полное очищение организма»	26	Л.Хей	«Жизнь! Единственная и неповторимая»	15-50
Г.П.Малахов	«Укрепление здоровья в пожилом возрасте»	26	Л.Хей	«Здоровый дух — здоровое тело»	15-50
Г.П.Малахов	«Здоровое питание»	26	Л.Хей	«Путь к здоровой жизни»	15-50
Г.П.Малахов	«Голодание»	26	Л.Хей	«Власть женщины»	15-50
Г.П.Малахов	«Закаливание и водолечение»	26	Л.Хей	«Живительная благодарность»	15-50
Г.П.Малахов	«Вода живая»	26	Л.Хей	«Сердечные мысли»	15-50
Г.П.Малахов	«Целебное дыхание»	26	Л.Хей	«Цвета и числа»	15-50
Матхура Мандал даса	«Введение в аюрведические методы лечения»	16	Л.Хей	«Позитивный подход»	15-50
			Л.Хей	«Через медитации к лучшей жизни»	15-50
			В.П.Царев	«1000 рецептов народной медицины»	15

Название	Пояснение	Цена в руб.
<b>ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ</b>		
Алисат	(чеснок порошкообразный в таблетках) — высокоэффективный препарат для профилактики и лечения гипертонии, тромбозов, атеросклероза и др. сердечно-сосудистых заболеваний (1 уп. — 60 таб.)	32
Сплат	(микроводоросли спирулины) — компенсирует витаминную недостаточность, нормализует обмен веществ, препятствует накоплению избыточного веса (1 уп. — 30 таб.)	32
МКЦ	(микрорекристаллическая целлюлоза) — для улучшения обмена веществ, выведения из организма шлаков, радионуклидов, холестерина и т.п., предупреждения новообразований, камней в почках, снижения избыточного веса. Лечебный курс — 3 уп. (1 уп. — 100 таб.) Цена за 1 упаковку	35
Сплам	новый вид витаминно-минеральной биологически активной добавки для стимуляции иммунной системы, выведения из организма шлаков, радионуклидов, удаления из крови холестерина (1 уп. — 40 таб.)	37
Мумие очищенное	при переломах, ожогах, язвенной болезни, радикулите, пародонтозе и т.д. (1 уп. — 60 таб.)	31
Пивные дрожжи	(1 уп. — 160 таб.)	41
Пластины ЦМ	для лечения и профилактики пародонтита, кровоточивости и болезни десен (1 уп. — 10 шт.)	41
Полифепан	(высокоэффективный энтеросорбент) — показан для очищения организма при аллергических заболеваниях, кишечных инфекциях, работающих на вредных производствах, живущим в зонах экологических бедствий и т.д. (1 уп. — 250 г)	19-50
Эликсир янтарный	на этой странице (1 уп. — 20 капсул). Цена за 2 упаковки	25-50

## ПРИБОРЫ ДОМАШНЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

Ионатор воды «Сильва 93Э»	— предназначен для обеззараживания питьевой воды ионами серебра дома, на даче, в турпоходе	255
Дыхательный тренажер «Медсервис»		
Фильтр для очистки водопроводной воды «Аквафор»		24
Запасная кассета к фильтру «Аквафор»		67

## К СВЕДЕНИЮ МОСКВИЧЕЙ И ГОСТЕЙ СТОЛИЦЫ!

Все указанные в «РАССЫЛКЕ» книги и товары можно приобрести в Москве в магазине «Помоги себе сам» по адресу: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к. 333 (м. «Текстильщики»), тел. 179-10-20, 179-16-01.

Магазин «Помоги себе сам» предлагает уникальные оздоровительные пищевые добавки и сборы трав, лечебную косметику, приборы домашней физиотерапии, технику для реабилитации инвалидов, биокорректоры и другие товары для здоровья.

Открыт для посетителей с 10 до 19 часов (в субботу с 10 до 18 часов, выходной день — воскресенье).

## АУДИОКАССЕТЫ

### ГАРМОНИЯ ПРИРОДЫ И МУЗЫКИ

Новая эра классики. Классические произведения прекрасно подходят для отдыха, снятия стресса, нормализации артериального давления и лечения целого ряда психосоматических расстройств. Популярными мелодиями в сочетании с успокаивающими звуками прибора создают идеальную атмосферу для релаксации, творчества и интеллектуальной работы.

**Успокаивающие звуки природы и музыки.** Гармоничное сочетание мелодий синтезатора и звуков природы рождает яркие, эмоциональные картины, помогает проникнуться духом Природы. Создает идеальный фон для отдыха, восстановления сил и творчества.

**Голоса природы.** На протяжении тысячелетий человек жил в единстве с природой. Пение птиц и цикад, журчание ручья, шум прибоя и ветра — все эти звуки составляли неотъемлемую часть его окружения, умиротворяли и снимали стресс. Жизнь современного человека проходит на звуковом фоне, перенасыщенном отвлекающими и беспокоящими звуками. Результат этого — постоянный психологический дискомфорт, перенапряжение, расстройства внимания. Записи звуков природы, подавляющие и маскирующие агрессивные шумы, создают психологически комфортную атмосферу для восстановления сил, засыпания, творчества, учебы и интеллектуальной работы.

G.E.N.E. расшифровывается как «Электронно-натуральные зарисовки природы». Мелодии G.E.N.E. рисуют картины живой природы.



Сптам	снижения избыточного веса. Лечебный курс — 3 уп. (1уп. — 100 таб.) Цена за 1 упаковку	37
Мумие очищенное	новый вид витаминно-минеральной биологически активной добавки для стимуляции иммунной системы, выведения из организма шлаков, радионуклидов, удаления из крови холестерина (1 уп. — 40 таб.)	31
Пивные дрожжи	при переломах, ожогах, язвенной болезни, радикулите, пародонтозе и т.д. (1 уп. — 60 таб.)	41
Пластины ЦМ	(1 уп. — 160 таб.)	41
Полифепан	для лечения и профилактики пародонтита, кровоточивости и болезни десен (1 уп. — 10 шт.)	19-50
Эликсир янтарный	(высокоэффективный энтеросорбент) — показан для очищения организма при аллергических заболеваниях, кишечных инфекциях, работающим на вредных производствах, живущим в зонах экологических бедствий и т.д. (1 уп. — 250 г)	25-50
см. ан.	на этой странице (1 уп. — 20 капсул). Цена за 2 упаковки	

#### ПРИБОРЫ ДОМАШНЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

Ионатор воды «Сильва 93Э»	— предназначен для обеззараживания питьевой воды ионами серебра дома, на даче, в турпоходе	255
Дыхательный тренажер «Медсервис»		24
Фильтр для очистки водопроводной воды «Аквафор»		67
Запасная кассета к фильтру «Аквафор»		56

#### ВИДЕОКАССЕТЫ

10-дневный курс очищения		70
«Разминка»	М. Норбеков	65
«Лежебока» (комплекс упражнений для позвоночника)	В.В. Иванов	89
Техника общего массажа		70
Здоровое питание для детей и подростков		70
Стретч	курс для развития гибкости, для любого возраста	70
Антистресс (новинки по снятию стресса при активном образе жизни)		70
Давайте расслабимся (пособие по медитации Габриэлы Кирби)		70
Нострадамус. Взгляд из прошлого		70
Медитация — искусство всепоглощающей радости (об индийском духовном учителе Ошо и о пути к Гармонии)		70
Relax Video (сочетание великолепных видов природы и чарующей музыки помогает снять усталость и напряжение)		70

№	НАЗВАНИЕ	Цена в руб.	№	НАЗВАНИЕ	Цена в руб.
<b>АУДИОКАССЕТЫ</b>					
<b>ЗВУКИ ПРИРОДЫ И МУЗЫКИ</b>					
<b>Новая эра классики</b>					
0204	Шопен и звуки океана	25	0504	Отведай...	25
0207	Вивальди и звуки океана	25	0505	Жизнь — это мелодия	25
0208	Моцарт и звуки океана	25	0506	Легучая рыба	25
<b>Успокаивающие звуки природы и музыки</b>					
0301	Где восходит солнце	25	0509	Подводные фантазии	25
0302	Ожидание весны	25	0512	Медленное движение	25
0303	Пробуждение	25	0513	Восхитительный мир	25
0304	Морская фантазия	25	0516	Мечтательный странник	25
0305	Игры дельфинов	25	0517	Полет дракона	25
0306	В тени горного ущелья	25	<b>МУЗЫКА ДЛЯ МЕДИТАЦИИ, РЕЛАКСАЦИИ И ЦЕЛИТЕЛЬСТВА</b>		
0307	Не спеши!	25	<b>Сеансы исцеляющей музыки</b>		
0308	Шорохи гор	25	1551	Общеукрепляющий и профилактический сеанс	25
<b>Голоса природы</b>					
1007	Очищение грозой	25	1552	Легкие	25
1009	Летний дождь	25	1553	Сердце	25
1011	Морской прибой	25	1554	Почки	25
1013	Голоса дельфинов	25	1555	Желудок	25
1015	Песни китов	25	1556	Нормализация давления	25
<b>G.E.N.E.</b>					
0501	Тропический лес	25	1557	Печень	25
			1558	Кишечник	25
			1559	Половая система	25
			1560	Опорно-двигательная система	25
			1561	Голова (для улучшения усвоения информации)	25

Для получения необходимо до 1 ноября 1998 г. выслать почтовый перевод указанной стоимости по адресу: 109153, г. Москва, а/я 1, Черниенко Ольге Васильевне. На талоне перевода (в разделе «Для письменного сообщения») четко напишите свой адрес и название предмета, который вы хотите получить. Срок получения заказа — 2 месяца. Квитанции об оплате перевода НЕ присылать! Для отдаленных районов доплата за авиапересылки (очень дорогие) производится наложенным платежом.

дыха, восстановления сил и творческих способностей.  
**Голоса природы.** На протяжении тысячелетий человек жил в единстве с природой. Пение птиц и цикад, журчание ручья, шум прибоя и ветра — все эти звуки составляли неотъемлемую часть его окружения, умиротворяли и снимали стресс. Жизнь современного человека проходит на звуковом фоне, перенасыщенном отвлекающими и беспокоящими звуками. Результат этого — постоянный психологический дискомфорт, перенапряжение, расстройства внимания. Записи звуков природы, подавляющие и маскирующие агрессивные шумы, создают психологически комфортную атмосферу для восстановления сил, засыпания, творчества, учебы и интеллектуальной работы.

G.E.N.E. расшифровывается как «Электронно-натуральные зарисовки природы». Мелодии G.E.N.E. рисуют картины дикой природы: прозрачную тишину кристально чистых озер, успокаивающее дыхание морей и океанов, мерный шелест теплого дождя. Музыка G.E.N.E. суть видение Земли как прекрасного храма. Автор этих мелодий — Клео де Мальо — создает новый стиль музыки, музыкальный мир, в котором органично соединяются природа и достижения высоких технологий звукозаписи. Музыка G.E.N.E. идеально подходит для отдыха, спокойного общения и релаксации; способствует созданию яркой творческой атмосферы.

**Сеансы исцеляющей музыки.** Серия альбомов создана композитором трансформационной музыки, экстрасенсом-целителем, специалистом центра гуманистических технологий «Человек» Юрием Рыжовым. Вот что он говорит о своей музыке: «Сеансы исцеляющей музыки — кладесь целительной энергии... Организм человека — мудро устроенная система, способная поддерживать и исцелять себя, если ей не мешать. Вы можете помочь себе, слушая эту музыку. Не имеет значения, какой у вас диагноз. Больной орган — это остановившееся движение, энергетическая пробка. Волны состояния, заложенного в музыку, подтолкнут энергию к движению. Это принесет в место заболевания свежую и чистую энергию».

#### ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА

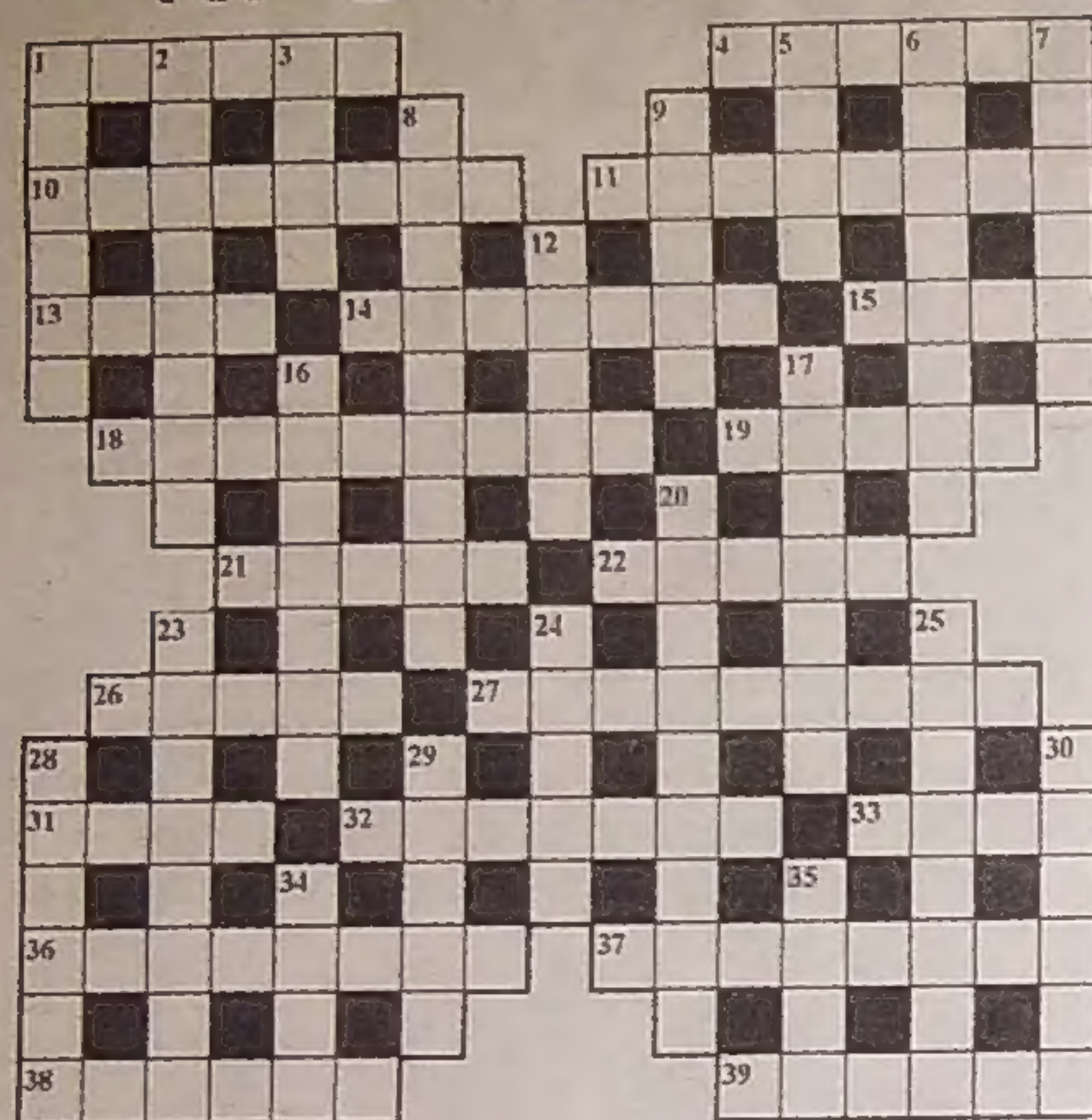
#### «ЯНТАРНЫЙ ЭЛИКСИР»

«Янтарный эликсир» создан на основе естественного продукта — янтарной кислоты, которая является мощным регулятором защитных сил организма и стимулятором механизмов неспецифического иммунитета.

«Янтарный эликсир» улучшает процессы обмена в клетках головного мозга, миокарда, печени и почек. Снимает утомление, рекомендуется для ускорения восстановительных процессов после тяжелых заболеваний, физических и эмоциональных перегрузок, травм, после инсультов и интоксикаций, при плохой экологической обстановке. Препарат корректирует проявления атеросклероза, быстро и эффективно снимает алкогольную интоксикацию и похмельный синдром. Эффективен при ишемической болезни сердца, мозга. Снижает риск возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Способствует повышению физической и умственной активности. Помните: ввиду тонизирующего эффекта не рекомендуется прием «Янтарного эликсира» после 18 часов.



## КРОССВОРД



По горизонтали: 1. Парнокопытное животное семейства оленей. 4. Артист, исполнитель роли в фильме «Большая перемена». 10. Смесь лекарственных веществ, растворенных в жидкости. 11. Русский невролог, психиатр и психолог, основатель научной школы.

13. Спортивное сооружение. 14. Алкалоид, содержащийся в растениях семейства пасленовых. 15. В греческой мифологии одна из девяти муз, покровительница истории. 18. Разделение жидких смесей на отдельные фракции. 19. Сетчатая хлопчатобумажная ткань. 21. Шерстяной безворсовый ковер. 22. В древнерусской литературе мифическая птица с женским лицом и грудью. 26. Часть руки. 27. Рассуждение, основанное на преднамеренном нарушении законов логики. 31. В римской мифологии божество любви. 32. Пухлый малыш. 33. Водоплавающая птица. 36. Вид почвы. 37. Холодный северо-западный ветер на юге Франции. 38. Деревянный молоток. 39. Южное лиственное дерево.

По вертикали: 1. Небесное тело. 2. Небольшой письменный стол. 3. В греческой мифологии река забвения. 5. Тонкий длинный отросток на колосе у злаков. 6. Популярная российская эстрадная певица. 7. Заболевание, вызванное расстройством деятельности центральной нервной системы. 8. Клетка крови человека, содержащая гемоглобин. 9. Химический элемент, инертный газ. 12. Опера Дж. Пуччини. 16. Специальность врача. 17. Один из «смертных» грехов. 20. Оранжево-коричневый пигмент желчи. 23. Рассказ А. П. Чехова. 24. Драгоценный камень, по поверьям, облегчающий приступы астмы. 25. Вытяжка из растительного сырья. 28. Млекопитающее семейства куньих. 29. Сорт крупной и жирной сельди. 30. Прибор для курения табака в странах Азии и Африки. 34. Возможная опасность. 35. Роман Д. В. Балашова «Великий...».

## Ответы на кроссворд в № 8

По горизонтали: 3. «Индиана». 7. Пирогов. 9. Лейкопения. 10. Актиния. 11. Веста. 13. Иосиф. 16. Окунь. 17. Ожирение. 20. Автоном. 21. Подагра. 26. Терехова. 27. «Обмен». 28. Кагор. 29. Отара. 31. Кардано. 32. Геральдика. 33. Кандиль. 34. Сержант.

По вертикали: 1. Братислава. 2. Колит. 4. Дрофа. 5. «Америка». 6. Аризона. 7. Платина. 8. Перепел. 12. Трифонов. 14. Форос. 15. Линимент. 18. Табак. 19. Орфография. 22. Метрика. 23. Перхоть. 24. Абсцесс. 25. Центавр. 29. Оляха. 30. Салат.

Испокон веков маски для лица были самым популярным косметическим средством. Много тысяч лет назад египтянки и гречанки пользовались ими, чтобы сохранить кожу молодой и красивой. Многие старинные рецепты (за исключением крайне экзотических — с сушеными змеями и пометом птиц) с успехом применяются и сегодня. Например:

## МАСКИ С ГРЯДКИ

## Римская маска для жирной кожи

Пропустите через кофемолку сухой горох. Затем 2 ст.л. гороховой муки смешайте с 2 ст.л. сывотки и нанесите тонким слоем на очищенное лицо. Смойте маску через 10 мин, промокнув лицо косметической салфеткой.

## Испанская маска для сухой кожи

2 ст.л. фасоли замочите на несколько часов в воде, потом варите ее в небольшом количестве воды, пока она не станет мягкой. Сваренную фасоль протрите через сито, горячую маску смешайте с соком половины лимона и 1 ст.л. оливкового масла. Нанесенная на 15 мин маска оказывает разглаживающее и питательное действие на кожу лица.

## Дрожжевая маска для грубой жирной кожи

10 г дрожжей разведите любым соком и добавьте 1 ст.л. тертого сырого картофеля. Полученную массу нанесите на лицо. Смойте через 15 мин водой комнатной температуры.

## Маска из геркулеса для кожи любого типа

1 ст.л. овсяных хлопьев размешайте с 1 ст.л. сока алоэ и 2 ст.л. молока. Подготовленную массу, немного подогрев, нанесите на очищенную кожу лица и шеи. Через 20 мин маску снять водой комнатной температуры.

## Маска из прибов для любого типа кожи

Эта маска пришла к нам из далекой древности. После маски кожа лица становится гладкой и упругой.

## ЭТО СЛАДКОЕ СЛОВО «ГРУША»

Сегодня в мире зарегистрировано свыше 5000 культурных сортов груш. Сведения об этом фрукте впервые появляются в письменных источниках, относящихся ко второму тысячелетию до нашей эры. Изображение груш можно встретить на фресках Помпеи.

От греков и римлян эта культура постепенно распространилась по Европе. Известный ботаник В.Л. Комаров писал в книге «Происхождение культурных растений»: «Можно без преувеличения сказать, что груша вскормила значительную часть рода человеческого».

В России груша также известна с давних пор. Упоминания о ней можно найти в русских былинах, а также в «Домострое». Слово «груша» встречается во всех славянских языках. Языковеды предполагают, что оно произ-

но и помогали ему бороться с некоторыми заболеваниями, пришло время упомянуть и об этом.

Древние медики использовали отвар из груш и грушевый

сок для утоления жажды у больных с повышенной температурой. В средние века отваром из груш, грушевым соком лечили расстройства желудка.

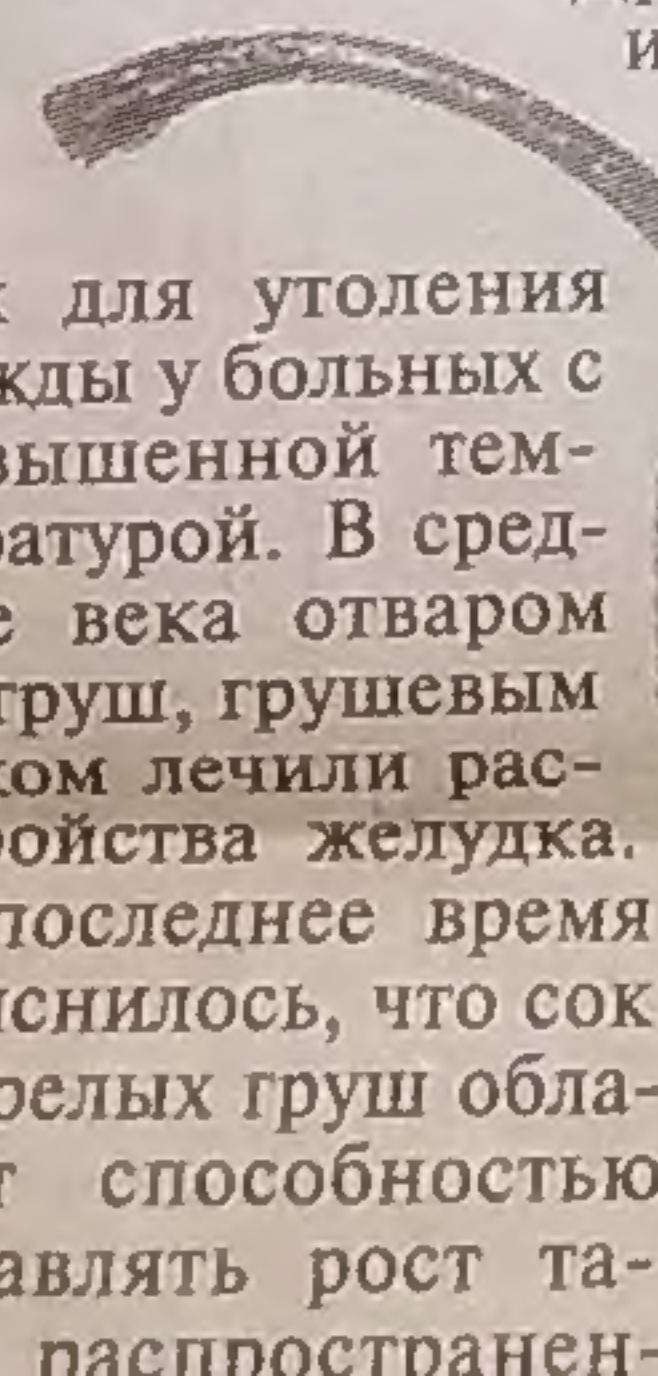
В последнее время выяснилось, что сок незрелых груш обладает способностью подавлять рост таких распространен-

крепляющее средство. Это лечебное свойство груши объясняется наличием в ней дубильных веществ, основным из которых является танин.

Установлено, что плоды груши и ее листья имеют те же составные химические элементы, что и широко известный брусничный лист и толокнянка, а именно содержат гликозит арбутин. Поэтому так же, как и упомянутые растения, груша может использоваться для лечения некоторых воспалительных заболеваний почек и мочевыводящих путей, причем как у детей, так и у взрослых.

Для большинства из нас груша в первую очередь, конечно, прекрасный десерт и регулятор пищеварения.

«На вкус и цвет товарища нет» — гласит известная поговорка. Но она применима и к груше.





являются в письменных источниках, относящихся ко второму тысячелетию до нашей эры. Изображение груш можно встретить на фресках Помпеи.

От греков и римлян эта культура постепенно распространилась по Европе. Известный ботаник В.Л. Комаров писал в книге «Происхождение культурных растений»: «Можно без преувеличения сказать, что груша вскормила значительную часть рода человеческого».

В России груша также известна с давних пор. Упоминания о ней можно найти в русских былинах, а также в «Домострое». Слово «груша» встречается во всех славянских языках. Языковеды предполагают, что оно произошло от курдского «куреш» (очевидно, плоды привозили когда-то из стран Ближнего Востока).

Прародителем европейской груши является обычная дикая груша. Она растет у нас в лиственных, реже — в хвойных лесах. В народе такие груши нередко называют «лежалками». Плоды дикой груши до поздней осени остаются на деревьях. Урожай собирают, когда плоды еще не дозрели, и переносят в теплое место, где им предстоит еще отлеживаться. В давние времена в рацион сельского жителя входило такое блюдо, как запеченные на углях «лежалки».

Поскольку груши издавна служили человеку не только источником пищи,

сок для утоления жажды у больных с повышенной температурой. В средние века отваром из груш, грушевым соком лечили расстройства желудка. В последнее время выяснилось, что сок незрелых груш обладает способностью подавлять рост таких распространенных микробов, как стафилококк, кишечная и дизентерийная палочки. Теперь понятно, почему груша оказывает целебное действие при желудочно-кишечных инфекциях. Грушу, ее сок и отвар из листьев используют и как мочегонное средство при отеках, связанных с заболеванием сердца и почек.

В современной медицине груши используются в основном как диетическое средство. Например, отвар или кисель из груш врачи назначают детям с расстройствами кишечника как за-

использовали отвар из груш и грушевый

«На вкус и цвет товарища нет» — гласит известная поговорка. Но вряд ли она применима к нашему разговору, потому что речь пойдет о любимом всеми фрукте — груше.

Установлено, что плоды груши и ее листья имеют те же составные химические элементы, что и широко известный брусничный лист и толокнянка, а именно содержат гликозид арбутин. Поэтому так же, как и упомянутые растения, груша может использоваться для лечения некоторых воспалительных заболеваний почек и мочевыводящих путей, причем как у детей, так и у взрослых.

Для большинства из нас груша в первую очередь, конечно, прекрасный десерт и регулятор пищеварения. К этому следует добавить, что она — ценный источник легкоусвояемых углеводов (глюкозы, фруктозы, сахарозы), яблочной, лимонной, аскорбиновой кислот, пектина, витаминов группы В, каротина, а также минеральных солей и микроэлементов. Груши способствуют «ощелачиванию» организма. Ешьте груши, и вы всегда будете выглядеть бодрыми и жизнерадостными!

Элеонора Ершова

ком и добавьте 1 ст.л. тертого сырого картофеля. Полученную массу нанесите на лицо. Смойте через 15 мин водой комнатной температуры.

#### Маска из геркулеса для кожи любого типа

1 ст.л. овсяных хлопьев размешайте с 1 ст.л. сока алоэ и 2 ст.л. молока. Подготовленную массу, немного подогрев, нанесите на очищенную кожу лица и шеи. Через 20 мин маску снять водой комнатной температуры.

#### Маска из грибов для любой кожи

Эта маска пришла к нам из далекой древности. После маски кожа лица становится гладкой и упругой.

1-2 съедобных гриба, свежих или сухих (лисички, шампиньоны, белые, сыроежки), пропускают через мясорубку. К полученной массе добавляют 1 ст.л. сметаны, кефира или (при сухой коже) растительного масла. Маска наносится на 15—20 мин, смывается водой комнатной температуры.

#### Питательная маска для любой кожи

Кашицу из плодов рябины смешайте с небольшим количеством меда и нанесите на кожу лица. Через 15—20 мин смойте чуть тепловатой кипяченой водой.

По книге Т.Волковой  
«Подарите себе красоту»

Дорогие читатели!

На нашу газету можно подписаться с любого месяца в любом отделении связи. Подписной индекс по каталогу агентства «Роспечать» — **32620.**

Годовой подписной индекс (на 1999 год) — **33108.**

## ФОНД «ПОМОГИ СЕБЕ САМ» ПРИГЛАШАЕТ

на дни открытых дверей, которые проводятся каждую субботу в 10.00

в малом зале Культурного центра «Москвич» (м. «Текстильщики», тел. 179-16-01).

ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ

ГАЗЕТА ПРОДАЕТСЯ ОПТОМ В МОСКВЕ:

- ст.м. «Баррикадная», ул. Баррикадная, д.2, тел. 254-05-62
- ст.м. «Арбатская», ул. Волхонка, д. 6, стр.1, тел. 203-07-98
- ст.м. «Пушкинская», Страстной б-р, д.3, тел. 299-07-69
- ст.м. «Улица 1905 года», ул. 2-я Звенигородская, д.13, тел. 256-06-00

Вам расскажут о новейших и древних методиках физического оздоровления и духовного развития, вы встретитесь с врачами медицинского центра «Помоги себе сам», перед вами выступят специалисты и авторы книг по оздоровлению, которые ответят на все ваши вопросы.

- ст.м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, д.7/9, тел. 264-82-72
- ст.м. «Курская», ул. Верхняя Сыромятническая, д. 2, тел. 916-43-98
- ст.м. «Новокузнецкая», ул. Б. Татарская, д. 16/2, тел. 951-07-87
- ст.м. «Варшавская», Чонгарский б-р, д.7, тел. 110-77-60

Учредитель — фонд «Помоги себе сам».  
E-mail: fpss@glasnet.ru  
www.glasnet.ru/~fpss

Здоровья желает вам программа «Помоги себе сам»

Адрес редакции: 109125, Москва, Волгоградский проспект, 46/15, Культурный центр «Москвич» (ДК АЗЛК)

Тел./факс редакции — 173-75-19

Главный редактор — Лариса Казарьян  
редакторы — Алла Орлова, Алмаз Бикчантаев, Татьяна Блинова  
ответственный секретарь — Наталья Девдариани  
фото — Маргарита Бородина, Роман Сердюков  
верстка — Сергей Гуц, набор — Вера Думбар  
корректор — Галина Сенинская

Газета зарегистрирована Министерством печати и информации 19.07.95  
регистрационный номер 013948

Отпечатана в типографии издательства «Пресса»

Заказ № 14400 Тираж 100 000  
Подписано в печать 31.08.98

Подписной индекс по каталогу агентства «Роспечать» — 32620

#### РАСЦЕНКИ НА РЕКЛАМУ

1/1	10 000	1/8	3 500
1/2	6 000	1/16	2 500
1/4	4 000	1/32	2 000